

Ausgabe 2018 | 1

bewusst gesund

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



**Berufsstart 2018:
Gut versichert mit der BKK
in Richtung Zukunft
Seite 8**



GROZ-BECKERT® BKK



Inhalt

Seite 4

Wir für Sie

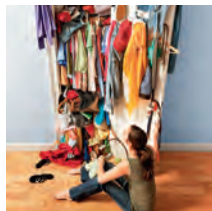
Unsere Auszubildende stellt sich vor



Seite 6 –7

Jahreszeiten

Werde mehr durch weniger – Ausmisten leicht gemacht



Seite 10 – 11

Familie

Familienaufstand



Seite 12

Gesundheit

„aktiverleben“ –
Zweite Kursstaffel
2018



- 2 - Inhalt
- Impressum
- 3 Editorial
- 4 - Unsere Auszubildende Alina Merz stellt sich vor
- Neuer Name im Team der BKK
- 5 Erkältung oder Allergie?
- 6 – 7 Werde mehr durch weniger – Ausmisten leicht gemacht
- 8 **Gut versichert mit der BKK in Richtung Zukunft**
- 9 Back to black – leben Kaffee-Trinker länger?
- 10 – 11 Familienaufstand! Bei diesem Spiel zählt alles, nur das Sitzen nicht
- 12 „aktiverleben“ Gesundheitskurse und Betriebssport bei Groz-Beckert: zweite Kursstaffel 2018
- 13 Rezeptidee: Lachs-Spinat-Röllchen
- 14 Basteltipp: Aufräumen, fertig, los!
- 15 Denksport für Jung & Alt

Impressum

Herausgeber

BKK Groz-Beckert
Unter dem Malesfels 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

DSG1 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,

es geht weiter aufwärts in Deutschland, vor allem in Handwerk, Gewerbe und Industrie als wichtige Basis unseres Wohlstandes. Dies zeigt auch der Tarifabschluss der IG Metall, der neben vielen Vergünstigungen 4,3 Prozent mehr Geld für die Beschäftigten bringt. Das wirkt sich auch positiv auf die Beitragseinnahmen der Sozialsysteme aus und trägt zur Konsolidierung der Haushalte bei.

Auch mit der Jahreszeit geht es wieder aufwärts: Von den meisten herbeigesehnt naht unaufhaltsam der Frühling, deutlich sichtbar am Wiedererwachen der Natur. Und wir Menschen? Wer die ersten Wochen des Jahres überwiegend in Räumen verbracht hat, sehnt sich jetzt nach frischer Luft, Sonne und Bewegung: Lichtimpulse für Glückshormone und Sauerstoff für die Organe sind Elixiere (griechisch für „Heil- oder Zaubersant“ für Gesundheit und Wohlbefinden. Beginnen Sie doch einfach mit Spazieren gehen und steigern Sie dies im Laufe der Zeit zu Wandern, Joggen oder Radfahren. Sie werden schnell merken, wie gut das tut!

Gerade jetzt ist die richtige Zeit, aktiv den Frühling zu genießen. Starten Sie durch und vergessen Sie nicht, dass wir viele Aktivitäten für Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität am Ende des Jahres mit unserer „bewusst gesund – bewusst belohnt“ Gesundheitsprämie honorieren.

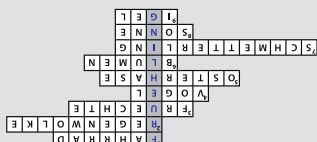
Im Frühling lohnt sich auch ein Blick in den Gesundheitsterminkalender. Wenn dort alle Vorsorge-, Früherkennungs-, Impf- und Zahngesundheitstermine vermerkt sind, dann haben Sie klug investiert mit einer hohen Rendite für Ihre Gesundheit 2018.

Dazu wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie viel Erfolg.

Ihr
Ralf Feyrer

Lösungen von Seite 15

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



Rebus für Kinder:
Der Osterhase ist unterwegs



Unsere Auszubildende stellt sich vor

„Hallo liebe Kunden der BKK, da ich neu im Team der BKK bin, möchte ich mich kurz vorstellen. Mein Name ist Alina Merz. Ich bin 18 Jahre alt und komme aus Tübingen, einem Ortsteil von Meßstetten.“

In meiner Freizeit spiele ich im Musikverein Tübingen in der Jugendkapelle und im Aktiven-Orchester die Querflöte. Darüber hinaus war ich früher als Jungendsprecherin und bin heute als Beisitzerin im Vereinsausschuss tätig. Da ich neben der Musik gerne mit Kindern arbeite, leite ich zusammen mit weiteren Mädels die Übungsstunden für das Kinderturnen im Sportverein in meinem Heimatort.

Nach meinem Abschluss am Gymnasium in Meßstetten begann ich im September 2017 meine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten hier bei der BKK Groz-Beckert.

Lange wusste ich nicht, für welchen Beruf ich mich entscheiden sollte. Dann wurde ich bei der Ausbildungsmesse in Balingen auf den Ausbildungsberuf der Sozialversicherungsfachangestellten aufmerksam. Von Anfang an war ich total begeistert von diesem Berufsbild, bei dem mir die Kombination von Verwaltung, Kontakt mit Versicherten und die gesundheitliche Beratung besonders gefällt.

Nach nun bereits einem halben Jahr bei der BKK Groz-Beckert weiß ich, dass ich die richtige Wahl getroffen habe, denn die Arbeit macht mir sehr viel Spaß.

Ich freue mich sehr, Ihnen in Zukunft mit Rat und Tat zur Seite stehen zu dürfen
Ihre Alina Merz



Neuer Name im Team der BKK

Haben Sie in den vergangenen Monaten ein Schreiben der BKK von einer Frau Frick erhalten und sich gefragt, wer denn die neue Kollegin ist?

Dann möchten wir mit diesen Zeilen das Rätsel auflösen: Hinter dem Namen Frick steckt unsere Teamleiterin Anke Andreska, die am 3. November 2017 leise, still und heimlich geheiratet hat.

Nun heißt unsere liebe Kollegin mit Nachnamen Frick, was auch bei uns im Team noch nicht zu 100 Prozent sitzt. Immer wieder wird die Kollegin Andreska gesucht, die seit 3. November einfach nicht mehr auffindbar ist. Aber zum Glück haben wir in solchen Situationen unsere Kollegin Anke Frick, die dann ebenso kompetent einspringt und unsere Kunden freundlich und hilfsbereit berät.

Das Team der BKK wünscht dem Ehepaar Frick alles Gute, Gesundheit und viele weitere glückliche Jahre auf dem gemeinsamen Lebensweg.



Erkältung oder Allergie?

So erkennen Sie die Symptome und können wirksam die Ursachen bekämpfen

Der Winter klingt ab, das Frühjahr steht vor der Tür ... und die ersten Pollen fliegen. Manch einer, der nun am Niesen und Husten ist, fragt sich: Ist das jetzt eine Erkältung – oder doch eine Allergie? Eine wichtige Frage, denn je nachdem gehören die Symptome anders behandelt. Wir klären auf, wie Sie sinnvoll unterscheiden können.



Die Nase juckt, der Schleim fließt ... aber was ist der Auslöser? Ein Virus? Gräser- und Blütenpollen? Oder gar Hausstaub? Die folgende Checkliste kann bei der Diagnose helfen.

Kennzeichen einer „klassischen“ Erkältung

- Der Schnupfen weicht nach drei bis vier Tagen einer verstopften Nase.
- Das Sekret ist bzw. wird eher grün oder gelblich.
- Zum Schnupfen kommen Halskratzen oder Schluckbeschwerden hinzu.
- Sie fühlen sich bereits seit ein, zwei Tagen unwohl und abgeschlagen, ehe der Schnupfen einsetzt.
- Es regnet seit Tagen in Strömen. Da eine Pollenkonzentration in der Regel dann schwach ist, deuten die Symptome eher in Richtung Schnupfen.

Das können Sie dagegen tun

- Eine Salzwasserlösung, um die Nase zu spülen oder damit zu gurgeln, befeuchtet die Schleimhäute und bekämpft Erreger. Kann auch bei Allergien hilfreich sein.
- Ruhe, viel Schlaf und viel Wasser sowie Saft zu trinken, ist bei normalen Erkältungen die beste Medizin, um in der Regel innerhalb von acht Tagen wieder fit zu werden.



Kennzeichen allergischer Reaktionen

- Der Schnupfen kommt gefühlt von jetzt auf gleich – eben fühlen Sie sich noch topfit, plötzlich starten die Niesattacken.
- Das Niesen und das Husten tritt immer zu bestimmten Tageszeiten oder an bestimmten Orten auf.
- Die Nase läuft mehrere Tage oder gar Wochen ohne Veränderung der Sekretkonsistenz, die stets wässrig und farblos bleibt.
- Die Augen sind ebenfalls gerötet, sie jucken und tränen.
- Nach einer Dusche oder einem Bad geht es Ihnen deutlich besser.

Das können Sie dagegen tun

- Waschen Sie vor dem Zubettgehen die Haare, lassen Sie die Fenster im Schlafzimmer tagsüber geschlossen.
- Lassen Sie keine Kleider im Schlafzimmer liegen – am besten im Bad umziehen und die Sachen dort deponieren. Hängen Sie zudem keine Bekleidung im Freien zum Trocknen auf.
- Wischen Sie häufig feucht durch und/oder saugen Sie Staub. Bei heftigen Symptomen am besten das Staubsaugen von jemand anderen übernehmen lassen.
- Probieren Sie ein rezeptfreies Antihistaminikum aus der Apotheke. Wenn sich eine spürbare Besserung der Symptome einstellt, spricht vieles für eine Allergie.
- Sicherheit gibt ein Allergietest beim Hautarzt – dieser kann auch eine weiterführende Therapie, wie zum Beispiel eine Desensibilisierung, in die Wege leiten.

Tipp: Pollenkalender oder Apps zeigen einen erhöhten Pollenflug in Ihrer Gegend an. Die meisten Wetterportale im Internet bieten Ihnen kostenlos auch tagesaktuelle Pollenflug-Vorhersagen an.

Werde mehr durch weniger Ausmisten leichtgemacht

Mit dem Frühling kommt die Zeit, in der sich nicht nur die Natur herausputzt. Auch das eigene Zuhause wird auf Vordermann gebracht: Der Frühjahrsputz steht an – eine gute Gelegenheit, um einmal richtig auszumisten.

” Wir zeigen, wie der Frühjahrsputz mit System gelingt und wie Sie damit ein großes Stück Lebensqualität hinzugewinnen können. “



Misten Sie effektiv aus

Ein jeder kennt das: Über die Jahre sammeln sich unzählige Besitztümer und Kleidungsstücke in den eigenen vier Wänden an, bis uns der viele Krempel nahezu erdrückt. Spätestens dann lohnt es sich, über einen minimalistischen Ansatz nachzudenken: Brauche ich das alles eigentlich? Die Antwort lautet häufig: nein.

Gerade beim Frühjahrsputz und Ausmisten bieten sich zwei Methoden an, die es Ihnen ermöglichen, jeden Raum Ihres Zuhauses von Ballast zu befreien und Ihre Besitztümer auf die Gegenstände und Kleidungsstücke zu reduzieren, die Sie wirklich brauchen.

Tipp

Wenn Sie Ihre Kinder in die Aufräumaktion spielerisch miteinbeziehen wollen, empfehlen wir Ihnen einen Blick auf Seite 14. Dort finden Sie eine Spielanleitung, die speziell zu diesem Thema passt!



Methode A: Starten Sie klein

Beginnen Sie pro Tag für 30 Tage lang, ein Kleidungsstück oder Haushaltsgerät, das Sie nicht mehr brauchen oder mögen, loszuwerden. Entweder direkt oder, wenn Sie noch ein wenig unschlüssig sind oder es an einem Tag einfach nicht schaffen, indem Sie dieses in einen separaten Karton packen.

Tipp: Wenn die ausgemisteten Sachen noch in Ordnung sind, müssen Sie diese nicht gleich wegwerfen. Schicken Sie Ihre ausgedienten Schätze in ein zweites Leben: Spenden oder verkaufen Sie diese!

Machen Sie den 30 Tage-Test



Methode B: Raum für Raum

Passend zum Frühjahrsputz bietet sich diese etwas zeitintensivere Methode an, die dafür aber auch besondere Wirkung zeigt: Mit einem Schlag minimieren Sie Ihre Besitztümer.

- Nehmen Sie sich die Räume Ihrer Wohnung einzeln vor. Sortieren Sie jeden Gegenstand und jedes Kleidungsstück eines jeden Raums auf einen von drei Stapeln:
 - Die Sachen, die Sie behalten werden.
 - Die Sachen, die Sie loswerden wollen.
 - Die Sachen, bei denen Sie sich nicht sicher sind.
 Seien Sie schonungslos: Wann haben Sie das letzte Mal den sperrigen elektrischen Entsafter benutzt? Wie hoch sind die Chancen, dass Sie ihn in Zukunft einsetzen? Ist er es wirklich wert, ihn zu behalten?
- Nachdem nun all Ihre Besitztümer in drei Stapeln auf dem Boden verstreut liegen, machen Sie sich als Erstes an den der Dinge, bei denen Sie sich nicht sicher waren. Versuchen Sie jetzt, sich noch von einigen davon zu trennen. Ein einfacher Trick kann helfen: Finden Sie ähnliche Artikel und wählen Sie jenen, den Sie am liebsten mögen. Der Rest kommt auf den „Loswerden-Stapel“.
- Legen Sie nun die Dinge, von denen Sie sich trennen wollen, in eine Kiste oder einen Müllsack. Auch hier gilt: Was nicht kaputt ist, kann verkauft oder gespendet werden.
- Als Nächstes räumen Sie alle Sachen, die Sie behalten möchten, dorthin zurück, wo sie hingehören. Bewundern Sie nun den neuen, leeren Raum, den Sie geschaffen haben! Und wenn es nun tatsächlich ein wenig zu leer sein sollte, belohnen Sie sich fürs Ausmisten mit einem neuen Kleidungsstück oder Utensil – aber wählen Sie es mit Bedacht aus, so dass es wirklich nützlich ist oder Ihnen an dem Platz, den es einnimmt, bewusst Freude bereitet.
- Zuletzt packen Sie alle Sachen, bei denen Sie sich noch immer nicht sicher sind, für 30 Tage an einen gesonderten Ort.
- Wenn es Dinge gibt, die Sie in den 30 Tagen der Abstinenz wirklich vermisst oder gebraucht haben, können Sie am Ende des Monats darüber nachdenken, diese Dinge in Ihr Leben zurückzuholen.

Nutzen Sie die Zeit des Frühjahrsputzes und gestalten Sie Ihr Leben, indem Sie sich von unnötigem materiellem Ballast lösen. Holen Sie sich mehr Ordnung, Klarheit und Platz in Ihr Zuhause – und Sie werden spüren: Weniger ist wirklich mehr.

Berufsstart 2018 Gut versichert mit der BKK in Richtung Zukunft



Gehörst auch Du zu denjenigen, die der Schulbank in diesem Jahr Lebewohl sagen? Dann hast Du sicher schon die ersten Vorstellungsgespräche absolviert oder bereits einen Ausbildungsvertrag in der Tasche.

Beim Start in die Ausbildung endet aufgrund gesetzlicher Bestimmungen die kostenlose Familienversicherung. Mit der Wahl Deiner Krankenkasse bestimmst Du, was für Dich wichtig ist. Wir wollen Dir in allen Phasen des Lebens als verlässlicher Partner in Sachen Gesundheit zur Seite stehen. Deshalb würden wir uns freuen, wenn Du uns auch auf Deinem Weg ins Berufsleben Dein Vertrauen schenkst.

Deine Gesundheit ist unser Job!

Bei uns bekommt jeder, was er braucht. Was davon ist Dir wichtig?

Kundenfreundliche Öffnungszeiten

Wir sind von Montag bis Mittwoch zwischen 8.00 und 17.00 Uhr, am Donnerstag von 8.00 bis 18.00 Uhr und am Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr durchgehend persönlich für Dich da. Nach Terminvereinbarung beraten wir Dich auch gerne außerhalb unserer Öffnungszeiten.

Beratung von Mensch zu Mensch

Du willst nicht ständig von wechselnden Personen im Callcenter beraten werden? Wir auch nicht. Deshalb bieten wir kompetente Beratung durch persönliche Ansprechpartner.

Attraktiver Zusatzbeitrag und umfassende Leistungen

Mit einem Zusatzbeitragssatz von 0,9 Prozent sparst Du im Vergleich zu vielen unserer Mitbewerber bares Geld. Dass bei uns aber nicht nur der Preis, sondern auch die Leistung stimmt, zeigt unser breites Spektrum an vielen zusätzlichen Versorgungsangeboten.

Unser Bonusprogramm „bewusst gesund – bewusst belohnt“

Wir belohnen Dein gesundheitsbewusstes Verhalten mit bis zu 100 Euro im Kalenderjahr!

Deine Gesundheit hoch im Kurs

Für qualitätsgesicherte Gesundheitskurse übernehmen wir bis zu 80 Prozent der Kursgebühren für bis zu zwei Kurse im Kalenderjahr.

Exklusives Gesundheitstraining im Vitalzentrum Malesfelsen

Als Versicherter unserer BKK Groz-Beckert stehen Dir die Türen des Vitalzentrums Malesfelsen offen. Hier erwartet Dich Gesundheitstraining und Entspannung auf höchstem Niveau sowie modernes Gerätetraining und individuelle Kurse zu attraktiven Konditionen.

Gut geschützt – Schutzimpfungen

Neben den Standardimpfungen übernehmen wir die vollen Kosten für im Ausland empfohlene Schutzimpfungen inklusive der ärztlichen Beratung – auch bei privaten Urlaubsreisen.

Internetauftritt

Klick doch einfach mal rein: Unter www.bkk-gb.de kannst Du uns rund um die Uhr besuchen und erhältst immer die neuesten Infos über unsere BKK.

Unser Versprechen: kein Papierkram

Wir kümmern uns darum, dass Du zu Beginn Deiner Ausbildung alle Papiere zusammen hast:

- Dein Ausbildungsbetrieb benötigt eine **Mitgliedschaftsbescheinigung**: wird von uns automatisch erledigt.
- Wir fertigen für Dich **kostenlose und beglaubigte Kopien** Deiner Zeugnisse und anderer Unterlagen, selbstverständlich nicht nur zum Berufsstart.
- Jeder Berufsstarter erhält von der Deutschen Rentenversicherung einen **Sozialversicherungsausweis mit einer Sozialversicherungsnummer**. Falls Dir dieser Ausweis noch nicht vorliegt, beantragen wir ihn gerne für Dich.

Wir haben Dein Interesse geweckt und Du möchtest bei uns weiterhin gut versichert sein?

Dann vereinbare am besten noch heute einen Beratungstermin mit Deinem persönlichen Ansprechpartner.

Dein Ansprechpartner

Du hast Fragen? Ich berate Dich gerne.

Markus Biehler

Telefon 07431 10-2380

E-Mail markus.biehler@bkk-gb.de



Back to black Leben Kaffe-Trinker länger?

Schwarz, stark, lecker: Als Muntermacher ist Kaffee weltweit bekannt und geschätzt. Doch ist er der Gesundheit eher zu- oder abträglich? Eine brühendheiß diskutierte Frage, der wir für Sie auf den Bodensatz – beziehungsweise Grund – gehen wollen.

Neueste, über einen Zeitraum von zehn Jahren hinweg getätigte Studien von spanischen Kardiologen (SUN-Studie) haben ergeben, dass regelmäßiger Kaffeegenuss das Leben verlängern kann. Vier Tassen am Tag sollten es aber sein. Dann, so die Forscher, sinke das Sterberisiko um über 60 Prozent. Demnach stellt sich dieser positive Effekt speziell bei Ü40-Trinkern ein. Auf ein immerhin 12 Prozent geringeres Sterberisiko bei regelmäßigem Kaffeekonsum kam das internationale Forscherteam der „EPIC“-Studie.

Arterien durchspülen to go

Kaffee zu trinken, ist für viele Menschen im wahrsten Sinne des Wortes auch eine Herzensangelegenheit: Schadet der geliebte Trank nun – oder schützt er das Herz gar? Koreanische und US-amerikanische Studien kommen zu dem Schluss, dass Personen, die rund vier Tassen Kaffee täglich trinken, weniger verkalkte Arterien haben als Kaffee-Abstinenzler. Andere Studien stellten einen Zusammenhang zwischen den Tatsachen her, dass in Westeuropa viel Kaffee getrunken wird und mehr Menschen an Herzproblemen leiden. Tatsächlich steigert (ausschließlich koffeinhaltiger) Kaffee den Blutdruck.

Die Theorie – „viel Kaffee = höheres Herzrisiko“ – gilt bei gemäßigem Konsum aber durch viele neuere Studien als widerlegt.

Wacher dank Kaffee?

Stattdessen fand ein österreichisch-französisches Forscherteam vor rund drei Jahren in einem Test mit Mäusen heraus, dass Inhaltsstoffe aus dem Kaffee in Leber und Herz Reinigungsprozesse anregen können. Das gilt allerdings nur für schwarzen Kaffee – sobald (Kuh-)Milch dazu kommt, lässt der Effekt spürbar nach.

Stichwort Effekt: Das Koffein im Kaffee regt darüber hinaus die Adrenalin-Produktion an. Das macht uns für den Moment fitter, aufmerksam, leistungsstärker. Andererseits allerdings nur eine begrenzte Zeit. Danach werden wir tendenziell umso müder.

Tipp: Den ersten Kaffee des Tages nicht gleich nach dem Aufstehen trinken, sondern eine Stunde abwarten. Dann ist der körpereigene Bio-Rhythmus so weit, dass er keine eigenen Wachmacher-Hormone mehr ausschüttet. Vorher ist Kaffee bestenfalls Genuss, hat aber keinen Hallo-Wach-Effekt. Wer durstig aus dem Bett krabbelt, greift also besser erstmal zum Mineralwasser, um den Stoffwechsel anzukurbeln.

Verlosung

Gewinnen Sie

„Caffè auf Italienisch“!

Verlost werden 8 x 1.000 g

„Segafredo – Selezione Crema“
(ganze Bohnen).



Sein aromatischer Geschmack, den er der besonders milden Röstung verdankt, sorgt mit verführerisch samtiger Crema für das aufregende Geschmackserlebnis und seinen runden Charakter.

Kaffee-Liebhaber erhalten weitere Informationen, Rezepte, Aktionen und Neuigkeiten rund um den „Caffè auf Italienisch“ auf www.facebook.com/Segafredo Deutschland sowie unter www.segafredo.de.

Schreiben Sie uns bis zum 22. April 2018 eine E-Mail an: gewinnspiel@bkkmagazin.de oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Kaffee“ an: BKK Magazin/Verlosung, Gottlieb-Daimler-Str. 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. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde von DSG1 GmbH und Segafredo Zanetti Deutschland GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von DSG1 GmbH benachrichtigt.

Familienaufstand! **Bei diesem Spiel zählt alles, nur das Sitzen nicht**

Prinzipiell ist es ja ein harmonisches Bild: Die Familie sitzt im Wohnzimmer zusammen und verbringt Zeit miteinander. Wobei ... wieso eigentlich „sitzt“? Dank einer neuen Initiative werden gemeinsame Bewegung und Gesundheitsbewusstsein gefördert.

„Familienaufstand“ nennt sich die vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Idee, die von einer Arbeitsgruppe der Fakultät für Gesundheitswissenschaft an der Universität Bielefeld und der Plattform „peb – Ernährung und Bewegung e. V.“ entwickelt wurde. Im ersten Schritt werden dabei spielerisch Aufsteh- und Bewegungsziele vereinbart. Alle Familienmitglieder sammeln Zeitpunkte für Sitzunterbrechungen und Bewegung. Das fördert auf lockere Weise einen Familienalltag, in dem weniger gegessen und sich mehr bewegt wird.

“ Das Interessante ist einfach, dass man erfährt, wie viel man am Tag stillsitzt. Und das können teilweise sehr, sehr lange Zeiten sein. “

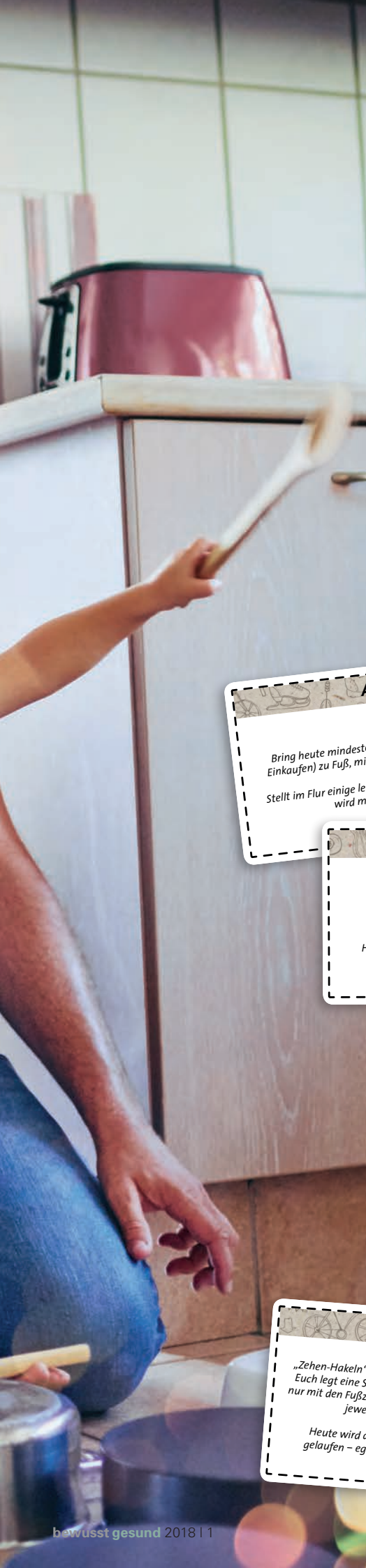


Vorbugend für die Gesundheit

Dem dem sitzenden Lebensstil sollte möglichst früh entgegengewirkt werden, da ein bereits im Kindesalter „erlernter“ sitzender Lebensstil mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter beibehalten wird. Dies erhöht neben weiteren Faktoren, wie Fehlernährung, fehlende sportliche Aktivität und Schlafmangel, das Risiko für u. a. Diabetes Typ 2, Übergewicht und Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechsel-Erkrankungen. Daher ist es wichtig, lange Sitzzeiten durch Aufstehen und durch Bewegung zu unterbrechen und zu reduzieren.

Eine Woche lang spielerisch bewegen

Und so geht's: Unter www.familienaufstand.de ist das Spiel im Internet verfügbar. Neben dem zugehörigen Download der Spielmaterialien gibt es auf dieser Seite auch viele weitere Informationen und Tipps rund um die Themen Aufstehen und Bewegung. Gespielt wird eine Woche lang – ganz nebenbei im Alltag. Ziel ist es, pro Tag durch verschiedene Aktivitäten so viele Punkte wie möglich in drei Kategorien zu sammeln: „Beweg Dich!“, „Bring Schwung rein!“ und „(Auf)Stehen!“. Zudem können über Aktionskarten Zusatzpunkte für spezielle Tagesaufgaben gewonnen werden. Am Ende der Spielwoche wird der „Aufsteh-Champion“ gekrönt.



Aktionskarte

Bring heute mindestens einen Weg (z. B. zur Schule, Kita, Arbeit, Einkaufen) zu Fuß, mit dem Rad oder dem Roller aktiv hinter Dich!
 ODER
 Stellt im Flur einige leere Plastikflaschen auf. Mit einem kleinen Ball wird mindestens 20 Minuten gekegelt!

Aktionskarte

Laufe heute mindestens 10 Wege in der Wohnung (z. B. beim Tischdecken, ins Bad) rückwärts!
 ODER
 Hüpfte mindestens 30 Mal den „Hampelmann“ hintereinander!

Familienaufstand!
 Alles zählt, nur Sitzen nicht

Spieltag: _____

(Auf)Stehen!
 Sitze (perthend) im Stuhl einfüßig – z. B. Videobild lesen, Skulpturen, auf dem Ball surfen, am Computer arbeiten, Kartenspiele spielen, Barten, Biergen

Bring Schwung rein!
 Einmal herumgerollt – z. B. Langes Sitzen durch Bunte-Faltglühbirnen unterbrechen (Wippen, aufhumpeln, Lachen, Anspringen, Abspringen, Hüpfen, etc.), unterwegs zum Arbeitsplatz, „Schritte sammeln“ (Treppe hoch, zurück, runter, eine Treppe hoch, eine Treppe runter, etc.), „Lichtbogen“ (Lichtschalter und die Arbeit machen), Bewegungsmatze hoch, Luftballon-Games, etc.

Bring Dich!
 Beweg dich! – z. B. im Alltag (Weg zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Gehen, etc.)

Bring Rad!
 Beweg dich! – z. B. im Alltag (Weg zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Gehen, etc.)

Bring Ball!
 Beweg dich! – z. B. im Alltag (Weg zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Gehen, etc.)

Wiederholen findet ihr unter www.familienaufstand.de

Karten ziehen, loslegen

Neugierig geworden? Dann bietet es sich an, den Familienaufstand direkt zu probieren – z. B. mit diesen Aktionskarten. Auf jeder stehen zwei Tagesaufgaben zur Auswahl. Jeder Teilnehmer zieht am Abend vor dem nächsten Spieltag eine Karte und sucht sich eine der beiden Aufgaben aus. Wenn keine der Aufgaben am nächsten Tag umgesetzt werden kann, zieht er eine neue Karte.

Spielanleitung und Downloads unter:

www.familienaufstand.de · www.pebonline.de

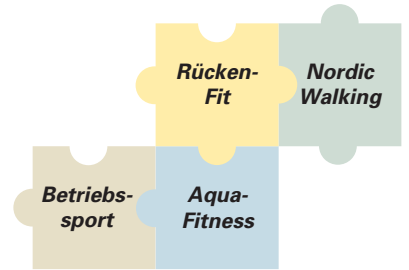
Aktionskarte

„Zehen-Hakeln“: Setzt Euch zu zweit gegenüber. In die Mitte zwischen Euch legt eine Schnur als „Grenze“ und ein Handtuch. Versucht beide nur mit den Fußzehen das Handtuch zwischen Euch zu „greifen“ und jeweils auf Eure Seite zu ziehen. Wer gewinnt?
 ODER
 Heute wird das Auto weiter weg geparkt und der Rest zu Fuß gelaufen – egal ob es zur Schule, zum Einkaufen, zum Sport, zu Freunden oder ins Büro geht!

Aktionskarte

Steh beim Zähneputzen morgens und abends auf einem Bein!
 ODER
 Baut im Kinder- oder Wohnzimmer eine Strecke aus Kissen, Hockern und Stühlen und überquert diesen Pfad 10 Mal – balancierend, krabbelnd oder hüpfend!

Zweite Kursstaffel 2018 „aktiverleben“ Gesundheitskurse für alle und Betriebssport bei Groz-Beckert



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.00 – 8.45 ab 10. April Rücken-Fit Sabine Haasis-Binder Vitalzentr. Malesfelsen		8.00 – 9.30 ab 12. April Nordic Walking (Neueinstieg/Aufbau) Janna Matthes in Meßstetten	
	9.30 – 10.15 ab 10. April Aqua-Fitness Janna Matthes ACURA Klinik			
	11.15 – 12.00 ab 10. April Rücken-Fit Sabine Haasis-Binder Vitalzentr. Malesfelsen			
	16.45 – 18.00 Damengymnastik Betriebssport Mirjana Nikic Turnhalle Oststadt-Schule			17.00 – 17.45 ab 13. April Aqua-Fitness Janna Matthes ACURA Klinik
	16.30 – 17.30 Männnergymnastik Betriebssport Brigitte Leibfritz Turnhalle Oststadt-Schule	17.30 – 19.00 ab 11. April Nordic Walking (Neueinstieg/Aufbau) Janna Matthes in Albstadt	17.00 – 17.45 ab 12. April Rücken-Fit Sabine Haasis-Binder Vitalzentr. Malesfelsen	18.00 – 18.45 ab 13. April 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“	17.30 – 19.00 Fußball Dieter Osbelt November – März Zollernalb-Halle	
		19.00 – 20.30 ab 11. April Nordic Walking (Art nach Bedarf) Janna Matthes in Albstadt	19.00 – 19.45 ab 12. April Rücken-Fit Isabel Kreszan Vitalzentr. Malesfelsen	19.00 – 19.45 ab 13. April Aqua-Fitness Janna Matthes ACURA Klinik
ab 20.00 Tischtennis Hubert Ritter mit dem TSV Nusplingen Sporthalle Nusplingen	19.30 – 20.15 ab 10. April 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 „Schnuppern“ besteht die Möglichkeit donnerstags ab circa 19.30 Uhr und samstags ab 14.00 Uhr im Schützenhaus Ebingen nach Absprache – Leiter und Ansprechpartner: Frank Bogenschütz, Tel. GB 2399.

Lachs-Spinat-Röllchen

Am besten verwenden Sie Gemüse natürlich frisch vom Markt. Aber hier kann man es sich auch einmal leicht machen und TK-Spinat verwenden. Das Ergebnis ist auf jeden Fall sehr lecker!

Zutaten für eine Rolle (ca. 20 Stück)

- 1 kg frischer Spinat oder 1 Pck. TK-Spinat
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Eier
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 EL Butter (bei Bedarf)
- 4 getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Bio-Limette
- 200 g Graved Lachs
- 1 Pck. (200 g) Frischkäse
- 1 Bio-Zitrone

Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den TK-Spinat in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen, ganz fein hacken, unterrühren. Alternativ den frischen Spinat verlesen, kalt waschen. Knoblauch- und Zwiebelstückchen mit dem frischen Spinat in einen großen Topf geben, abgedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze zerfallen lassen, dann ohne Deckel noch so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist und Knoblauch und Zwiebeln gar sind.
- Gegarten Spinat bei Bedarf ausdrücken, mit Muskatnuss und Salz und Pfeffer würzen.
- Die Eier mit Parmesan und Spinat verrühren, im Standmixer glatt pürieren. Bei Bedarf nachwürzen.
- Eine rechteckige Auflaufform (30 x 40 cm) mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die Spinatmasse dünn ausstreichen. Etwa 20 Minuten backen, bis sie fest ist. Auskühlen lassen, dann auf ein großes Stück Frischhaltefolie legen.
- Die Tomaten fein hacken, die Schale der Limette fein reiben, den Graved Lachs fein hacken. Alles mit dem Frischkäse verrühren und würzen. Auf dem Spinat verstreichen. Mit der Frischhaltefolie zu einer Rolle drehen. Über Nacht durchkühlen, dann in der Folie dünn aufschneiden. Vor dem Servieren die Folie abziehen. Röllchen mit Zitronenzesten bestreuen, mit Zitronenspalten servieren.



Tipp

Die fertige Rolle in Folie muss über Nacht gut durchkühlen – daher ideal zum Osterbrunch geeignet.

Nährwerte

- Mit Doppelrahmfrischkäse:
474 kcal, 35 g Eiweiß, 35 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 288 mg Cholesterin
- Mit fettarmen Frischkäse (Halbfettstufe):
357 kcal, 35 g Eiweiß, 21 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 245 mg Cholesterin

Buchtipps

Gefüllt, gewickelt, gerollt – Sommerrollen, Ravioli, Dim Sum, Wraps, Tacos & Co.
von Karin Stöttinger



Gefülltes, Gewickeltes und Gerolltes verbindet jede Länderküche der Welt. Von Asien über Europa bis Mexiko: Karin Stöttinger hat die besten Rezepte gesammelt und mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen um die Wette gefüllt, gewickelt und gerollt.

Brandstätter Verlag, 192 Seiten, 21,90 Euro
ISBN: 978-3-7106-0181-1



Aufräumen ist richtig langweilig? Dann versucht es doch mal mit einem Aufräumknäuel. Dann machen bestimmt alle freiwillig mit. Sogar Mama und Papa!



Bastelanleitung

1. Zuerst schneidest Du aus dem Buntpapier kleine Etiketten aus und lochst sie. Schreibt gemeinsam ein paar lustige Aufgaben oder Rätsel darauf.
2. Suche mit Mama oder Papa ein paar Kleinigkeiten zusammen, die Du in Deinem Aufräumknäuel verstecken kannst. Jetzt geht's los. Wickle und knote alle Schätze, Zettel und Süßigkeiten in die Paketschnur, sodass am Ende ein Aufräumknäuel entsteht. Zwischen den einzelnen Schätzen lässt Du immer genügend Abstand. Die kleinen Zettel kannst Du mit einer Kordel an der Paketschnur festknoten. Manche Schätze lassen sich auch mit etwas Washi Tape befestigen. Du kannst aber auch Dinge einfach einwickeln. Wichtig ist nur, dass genügend Abstand zum nächsten Schatz ist. Schön ist es, wenn sich Zettel und Überraschungen abwechseln.



Material

- buntes Papier
- 1 Knäuel Paketschnur
- kleine Überraschungen, z. B. Süßigkeiten, bunte Federn, Haarschmuck, Aufkleber etc.
- Kordelband
- Washi Tape
- Schere, Locher, Sift



Spielanleitung

1. Gestaltet gemeinsam ein Aufräumknäuel oder ihr wickelt ein Aufräumknäuel für eine andere Person, vielleicht als Überraschung.
2. Es wird eine Aufräumaufgabe besprochen, z. B.: Ich räume mein Bücherregal auf. Wurde diese Aufgabe erledigt, so darf das erste Stück Band vom Knäuel an der Stelle abgeschnitten werden, an der sich die erste Überraschung befindet.
3. Jetzt wird eine zweite Aufgabe besprochen, die nach Erledigung ebenfalls mit einer Überraschung aus dem Aufräumknäuel belohnt wird.
4. Natürlich darf das Aufräumknäuel von allen genutzt werden, zusammen aufräumen macht sowieso am meisten Spaß!
5. Und in der Mitte des Knäuels befindet sich vielleicht eine Familienüberraschung, z. B.: Wir fahren ins Schwimmbad, wir machen ein Picknick ...
6. Du musst das Aufräumknäuel nicht an einem Tag aufbrauchen. Wenn es sehr dick ist, kannst Du es immer wieder einmal herausholen. Besonders, wenn ungeliebte Aufgaben anstehen.

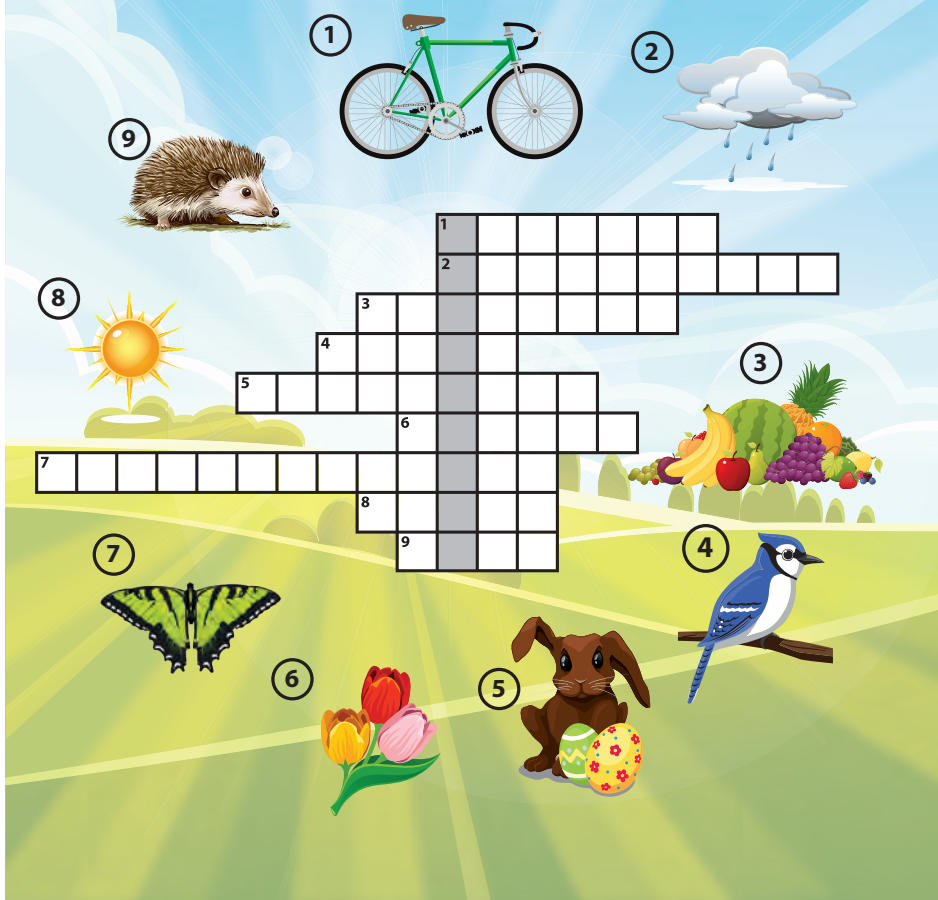
Buchtipps

Das Regentage-Kreativbuch
von Kalinka Meesenburg
... für kleine Abenteurer ab drei Jahre.



EMF Verlag, ISBN: 978-3-86355-811-6,
176 Seiten, 9,99 Euro

Mini-Jahreszeiten-Rätsel



Zahlenlogik

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: sehr schwer

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

Rebus für Kinder

Findest du die passenden Begriffe zu den Bildern? Trage die Wörter unten in die Kästchen ein und ersetze, streiche oder füge die angegebenen Buchstaben hinzu.



①

②

③

④

Alle Lösungen auf Seite 3.

***Alles Gute, nur das Beste,
gerade jetzt zum Osterfeste!
Möge es vor allen Dingen
Freude und Entspannung bringen!***

***Frohe Ostern
wünscht Ihnen
das Team Ihrer BKK.***