

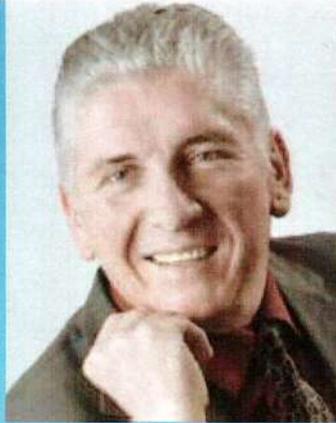
Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- 25 Jahre Aktivwoche
- So schaffen Sie 10.000 Schritte am Tag
- Stress lass nach!





Liebe Leserinnen und Leser,
mehr Reserven als geplant – diese gute Nachricht konnte die BKK Textilgruppe Hof für das Geschäftsjahr 2018 vermelden. Denn statt des prognostizierten Defizits von 1,2 Millionen Euro stand ein Überschuss von 1,7 Millionen Euro ins Haus (S. 14). Dies kommt vor allem den Versicherten zugute. So bleibt der Beitrag das neunte Jahr in Folge stabil bei 15,5 %.

Außerdem können wir somit weiterhin unsere rund 25 Extraleistungen anbieten. So bezuschussen wir Ihre Aktivwoche – sieben Tage Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands – mit bis zu 160 Euro (S. 6). Mit unserem Programm „Hallo Baby“ unterstützen wir Schwangere mit zusätzlichen koordinierten Präventions- und Therapiemaßnahmen zur Vermeidung von Frühgeburten (S. 12).

Rund 60.000 Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland an Darmkrebs, knapp 26.000 sterben daran. Bei rechtzeitiger Früherkennung könnten die meisten dieser Fälle vermieden werden. Deshalb setzt sich die BKK Textilgruppe Hof auch hier nachdrücklich für Prävention ein. Eine Übersicht über alle Leistungen zur Darmkrebsvorsorge finden Sie auf S. 10.

Außerdem berichten wir in dieser Ausgabe, wie Sie ganz einfach 10.000 Schritte am Tag schaffen (S. 13) und warum Stress meist nicht von außen, sondern von innen kommt (S. 8). Mit einem Selbstcheck (S. 9) können Sie Ihre Stressgefährdung auf den Prüfstand stellen.

Unsere „frisch gebackene“ Kundenberaterin Elena Kieß erklärt außerdem, warum eine Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten zu den schönsten Vorhaben für den Start ins Berufsleben zählt (S. 4).

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen einen entspannten und gesunden Start in den Herbst.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

Meldungen	3
Geschäftsbericht 2018	14



Lebensfreude

25 Jahre Aktivwoche	6
Stress lass nach!	8
Gewinnrätsel	15



Bleib gesund

Darmkrebsvorsorge: Wir unterstützen Sie!	10
---	----



Besser leben

„Hallo Baby“ – Programm zur Vermeidung von Frühgeburten	12
So schaffen Sie 10.000 Schritte am Tag	13



8

Stress lass nach!



12

„Hallo Baby“ – Programm zur Vermeidung von Frühgeburten

So erreichen Sie uns

Hauptverwaltung:
BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:
Postfach 1529, 95014 Hof

Service Hotline: (0800) 255 84 40

Fax: (0 92 81) 495 16



AKTIVWOCHE

Das Original. Seit 25 Jahren.



Die Aktivwoche ist seit nunmehr 25 Jahren der „Maßanzug“ der Gesundheitsvorsorge.

Höchstleistungen werden im Berufsleben und im Alltag von fast allen verlangt. Doch sie sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Endlich wieder richtig fit werden und dabei in landschaftlich reizvoller Umgebung die Seele baumeln lassen? Eine wunderbare Idee!

Die Aktivwoche – das 7-tägige Gesundheitsangebot für Versicherte der BKK Textilgruppe Hof.

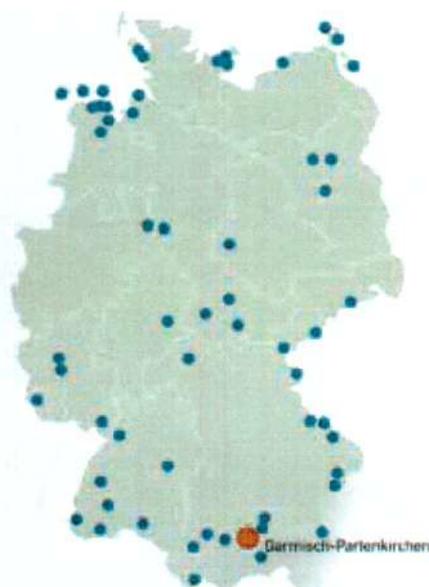
HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann nutzen Sie die vielfältigen **AKTIVWOCHEN-Angebote**

auf unserer Internetseite:
www.aktivwoche.info

Oder bestellen Sie gleich einen Katalog unter Service „Katalogbestellung“.





Gesundheit ist sehr individuell

Leistungsfähige und engagierte Menschen brauchen den „Maßanzug“, um fit zu sein und nicht die Konfektion von der Stange. Das haben die Betriebskrankenkassen mit ihren qualifizierten Partnern in ganz Deutschland bereits vor 25 Jahren erkannt und die AKTIVWOCHE kreiert und seitdem ständig weiterentwickelt.

Die AKTIVWOCHE ist ein anerkanntes Präventionsprogramm in über 60 ausgewählten Orten von der Nordsee bis zu den Alpen. Mit mehr als 120 Angeboten haben Sie viele Möglichkeiten etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Diese Präventionsmaßnahme brauchen Sie sich nicht vom Arzt verschreiben zu lassen. Wann und wohin Sie fahren möchten, entscheiden Sie selbst.

Fit für die wichtigen Dinge im Leben

Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen, um anschließend mit neuer Energie in Alltag und Berufsleben zurückzukehren.

Wählen Sie aus 4 Bereichen:

- **DIE AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL** beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter.
- **AKTIVWOCHE.PLUS** für alle, die neue Herausforderungen suchen.
- **AKTIVWOCHE.EXTRA** für Familien, Frauen und Best Ager.
- **AKTIVWOCHE.SPEZIAL** stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens, der Ausdauer – zum Beispiel durch Gesundheitswandern – sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt.

Wollen Sie auch aktiv werden?

Die AKTIVWOCHE bekommt jeder Versicherte einmal jährlich als Präventionsmaßnahme von seiner Betriebskrankenkasse bezuschusst. Sie zahlen den Eigenanteil, der die Kosten für die Unterkunft und die ausgewiesene Verpflegung beinhaltet – die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden mit bis zu 160,-Euro bezuschusst. So können Sie unbeschwert die Angebote nutzen, die wichtige Bestandteile unserer Gesundheitsförderung sind.

Biohotel***^{superior} Garmischer Hof

Seit vier Generationen kreiert die Familie Seiwald im Garmischer Hof eine persönliche Atmosphäre im Herzen von Garmisch-Partenkirchen. Individualität und Herzlichkeit prägen hier ein Gefühl von Wohlbefinden. Raue Bergmassive, grüne Almwiesen und kristallklare Bäche – Garmisch-Partenkirchen berührt Sie mit seiner Ursprünglichkeit und Offenheit, mit Lebendigkeit und baylischem Charme.

Gemeinsam gesund und erfolgreich

Informieren Sie sich über unsere weiteren Angebote für Ihre Gesundheit
www.aktivwoche.info

GEWINNSPIEL

25 AKTIVWOCHE
Jahre

Garmischer Hof

Machen Sie mit, und gewinnen Sie eine von insgesamt 5 Aktivwochen für je 2 Personen im Biohotel*^{superior} Garmischer Hof in Garmisch-Partenkirchen (6 Übernachtungen mit Frühstück inklusive Gesundheitsprogramm, Zusatzleistungen und GaPaCard plus ein exklusives Gourmet-Abendessen im Biohotel) im Wert von insgesamt je 1.250,- €.**

Beantworten Sie einfach folgende Frage: **Wie heißt der höchste Berg bei Garmisch-Partenkirchen?**

Zugspitze Feldberg

Senden Sie die Antwort mit Ihrem Namen, Ihrer vollständigen Adresse und mit dem Stichwort „Gewinnspiel Aktivwoche“ bis zum 31.12.2019 per E-Mail an gewinnspielt@gsm-gesund.de oder per Post an Gesundheitsservice, Schanzstr. 10, 54470 Bernkastel-Kues.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Gesundheitsservice Management GSM GmbH. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Versicherten der am Gewinnspiel beteiligten Krankenkassen. Nicht teilnehmen können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und des Biohotels Garmischer Hof. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Entragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Die Preise werden von unseren Gesundheitspartnern, der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und dem Biohotel Garmischer Hof gesponsert und nicht aus Mitgliedsbeiträgen der teilnehmenden Krankenkassen finanziert. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz: Die Gesundheitsservice Management GSM GmbH (Unternehmenssatz: Duhofstr. 27 in 51173 Leverkusen, E-Mail: vertrieb@gsm-gesund.de) als verantwortlicher Datenverarbeiter benötigt die geforderten Angaben für die Durchführung des Gewinnspiels. Ihre Angaben werden nicht an Dritte weitergeleitet. Ihre angegebenen Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und anschließend gelöscht.

Weitere Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten erhalten Sie unter www.gsm-gesund.de/datenschutz.

