



impuls

Das Kundenmagazin der BANK BKK

Langlauf für die ganze Familie im Salzburger Land:
Sport, Gesundheit, Fitness und Spaß



Reise zu gewinnen!

Herausgeber
 BANK BKK
 Westendstraße 21
 60325 Frankfurt
 Telefon 069 974048-0
 Telefax 069 974048-22

Redaktion
 BANK BKK

Yvonne Lipfert
 Telefon 069 974048-21
 Michael Pilgram
 Telefon 069 974048-20

Fotoquellen
 BANK BKK Redaktion,
 KKF Bildarchiv, DSG-Archiv,
 BKK Bundesverband,
 Photocase.de, pixelio.de

Gestaltung, Druckvorstufe
 D-Sign-Grafix GmbH
 Herbststraße 8
 74072 Heilbronn
 Telefon 07131 89866-333
 www.dsg1.de
 E-Mail: info@dsg1.de

Druck, Vertrieb
 KKF-Verlag
 Martin-Moser-Straße 23
 84503 Altötting
 Telefon 08671 506510

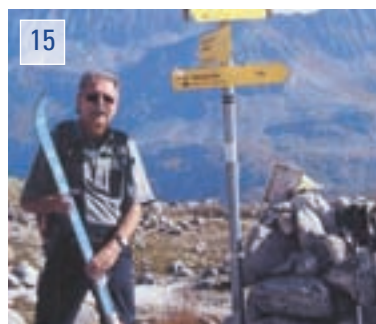
Projektidee
 SDO GmbH
 Weidelbach 11
 91550 Dinkelsbühl
 Telefon 09857 9794-10
 Telefax 09857 9794-50
 www.sdo.de
 E-Mail: info@sdo.de

Erscheinungsweise
 viermal jährlich

Bezugsquelle
 direkt bei der BANK BKK

Druckauflage
 4.700 Exemplare

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.



Aktuell

4 / 5 Langlauf für die ganze Familie im Salzburger Land: Sport, Gesundheit, Fitness und Spaß

Medizin

6 / 7 Medikamente – aber sicher!

Gesundheit

8 Kurz notiert – Erkältungstipps

Info

- 9 - Erholung und Entspannung zu vergünstigten Konditionen – Urlaub vom Alltag in Wiesbaden und Bad Soden Salmünster
- Mini-Kalender 2010
- 10 / 11 Unsere Mahlzeiten – Snack, Brotzeit oder Jause
- 12 Die Heilkraft der Bewegung macht uns fit wie in der Steinzeit
- 13 - BKK STARKE KIDS – zusätzliche Kinderuntersuchungen für Kinder in Hessen
- Die Einführung der elektronischen Gesundheitskarte verzögert sich weiter
- 14 Zuzahlungen und Erstattungsmöglichkeiten
- 15 - Mitarbeiterportrait – lernen Sie uns kennen
- Gewinnspiele – herzlichen Glückwunsch



Langlauf für die ganze Familie im Salzburger Land

Sport, Gesundheit, Fitness und Spaß

Skilanglauf genießt seit Jahren sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport große Popularität. Nicht nur die sympathischen Spitzenathleten und die hohe Präsenz in den Medien, sondern auch neue Wettkampfformen haben einen wahren Langlauf-Boom in Deutschland ausgelöst. Beim Langlauf werden die Ski im Gegenteil zum alpinen Ski nicht nur zum Abfahren im Schnee benutzt, sondern zur Fortbewegung in allen Geländeformen. Gesundheitlich ist das Gleiten über die Loipen absolut empfehlenswert, da fast alle Muskelgruppen betätigt werden. Langlaufen liegt voll im Trend, ist in jedem Alter leicht erlernbar, verbessert wie kaum ein anderer Sport die Kondition und vermittelt unvergessliche Erlebnisse in freier Natur. Seit Ende der 80er Jahre wird die klassische und die freie Technik unterschieden, wobei bei letzterer die schlittschuhähnliche Skating-Technik Anwendung findet. Die Nutzung von Ski zur Fortbewegung lässt sich mehrere tausend Jahre zurückverfolgen. Als Wettkampf wurde der Skilanglauf allerdings erstmals im 19. Jahrhundert in Skandinavien ausgetragen. Der erste bedeutende Wettkampf fand 1892 am Holmenkollen in Oslo statt. Im Breitensport haben sich einige Volksläufe fest etabliert, so z. B. der Engadin Skimarathon in der Schweiz oder der König-Ludwig-Lauf in Bayern. An diesen Volksläufen darf jeder auch ohne Vereinszugehörigkeit teilnehmen.

Die Ausrüstung

Zur Standardausrüstung beim Skilanglauf gehören ein Paar Langlaufski, ein Paar Langlaufstöcke und ein Paar Langlaufschuhe. Je nach Langlauftechnik werden spezialisierte Langlaufski verwendet. Die Ski haben grundsätzlich vorne eine nach oben gebogene Spitze und sind in der Mitte nach oben gekrümmt (Skispannung). Man unterscheidet zwischen klassischen Langlaufski, bei denen der mittlere Bereich die sogenannte Steigzone ist. Dieser Teil haftet bei Kontakt am Schnee, sodass ein Abdruck nach hinten möglich ist. Man unterscheidet zwischen „Wax“- und „Nowax“-Ski. Bei Wax-Ski muss die Steigzone vor der Benutzung mit Haftwachs versehen werden. Das zu verwendende Wachs hängt von den aktuellen Schneeeigenschaften (Schneetyp, Temperatur, Feuchtigkeit) ab. Nowax-Ski verfügen im Bereich der Steigzone über mechanisch (Schuppen, Kronen, Fell) oder chemisch (Chemo-Ski) realisierte Steighilfen. Da durch individuelles Wachsen bessere Gleiteigenschaften erreicht werden, sind Wachs-Ski im Leistungssport üblich, wogegen die pflegeleichten Nowax-Versionen im Freizeitbereich dominieren. Aber auch bei Wettkämpfen werden Nowax-Ski bei schwierigen Schneeverhältnissen,

insbesondere bei nassem Neuschnee bei Temperaturen um 0° C, verwendet. Skating-Ski sind kürzer und leichter gekrümmt als klassische Langlaufski. Sie besitzen keine Steigzone. Die dazu getragenen Schuhe haben eine starre Sohle und einen seitlich stabilisierten Schaft. Sie umschließen den Knöchel etwas höher um den Fuß, damit er bei der seitlichen Bewegung besser abgestützt ist. Kombiski können sowohl für Skating als auch für den klassischen Stil verwendet werden und sind kürzer als klassische Ski. Es fehlt die Haftzone im Bereich der Innenkanten. Nachteil dieses Skityps ist die niedrigere Fahrgeschwindigkeit aufgrund fehlender Länge im klassischen Stil oder höherer Reibung beim Skating. Grundsätzlich sollte die Gleitzone aller Ski mit Gleitwachs behandelt werden, um den Belag vor Korrosion zu schützen und optimale Gleiteigenschaften zu erzielen. Bei allen positiven Aspekten dieses Sports möchten wir aber auch an dieser Stelle auf Gefährdungen durch schlechtes oder schlecht angepasstes Material hinweisen. Wenn die Ausrüstung nicht stimmt, sind die Abfahrten gefährlicher, man ermüdet schneller, das Sturzrisiko steigt und durch eine schlechte Lauftechnik können sich körperliche Verschleißerscheinungen einstellen.

Ein Langlaufkurs – für Ihre Sicherheit

Daher empfehlen wir allen Einsteigern die Teilnahme an einem Langlaufkurs einer Skischule. Abgesehen davon, dass häufig die Möglichkeit besteht, die Ausrüstung vor dem Kauf ausgiebig zu testen, lernen Sie in den Kursen Fehlbelastungen zu vermeiden. Bewegungsmuster, die nicht ökonomisch sind und auf Dauer die Freude am Langlaufsport verderben könnten, werden gezielt korrigiert. Durch verschiedene Übungen verlieren Sie die Angst vor dem Abfahren und Ihr persönliches Sturz- und Verletzungsrisiko sinkt.

Langlaufski – für jeden das Richtige dabei

Langlaufski gibt es in allen erdenklichen Formen, Farben, Längen, Breiten und Preiskategorien. Vor dem Kauf sollten Sie sich Gedanken machen, wie Sie die Ski einsetzen möchten. Für alle Zwecke und Zielgruppen bietet der Fachhandel optimierte Modelle an.

Skilanglauf im Salzburger Land

Die Salzburger Sportwelt im Salzburger Land bietet sich für einen Langlaufurlaub mit Familie an. 230 Kilometer bestens präparierte Langlauf- und Skating-Loipen garantieren ein besonderes Wintersporterlebnis. Aber auch der alpine Skisport wird dort groß geschrieben. Die Salzburger Sportwelt liegt im Zentrum von Ski Amadé, Österreichs größtem Skivergnügen. Der Skipass von Ski Amadé gilt für 860 Pisten-Kilometer und 270 Lifte im Salzburger Land sowie in der angrenzenden Steiermark.

Im kinderfreundlichen Hotel Unterreith in Forstau, zwischen Dachstein und Tauern gelegen, verbringen Familien mit Kindern erlebnisreiche Wintertage, ohne das Auto bewegen zu müssen. Langlaufen und Skifahren direkt vor der Haustür – und das zu familienfreundlichen Preisen: sieben Übernachtungen im Familienzimmer inklusive Halbpension für zwei Erwachsene und zwei Kinder gibt es bereits ab 770 Euro.



Eine Woche Winterurlaub für zwei Erwachsene und zwei Kinder

Gemeinsam mit www.alpenjoy.de verlost die BANK BKK einen sieben-tägigen Winterurlaub für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Familienhotel Unterreith in Forstau.

Beantworten Sie einfach die folgende Frage:

Wo fand der erste Langlauf-Wettkampf im Jahre 1892 statt?

a) Norwegen b) Schweiz c) Österreich

Senden Sie die Lösung einfach per Post an die BANK BKK, Westendstr. 21, 60325 Frankfurt oder schicken Sie uns eine E-Mail an info@bank-bkk.de.

Einsendeschluss ist der 15. Januar 2010. Gewinnberechtigt sind ausschließlich Versicherte der BANK BKK.

Nicht teilnehmen können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BANK BKK sowie deren Angehörige. Der Gewinner wird ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Gewinn wurde uns freundlicherweise vom Hotel Unterreith in Forstau zur Verfügung gestellt und wird nicht durch Versicherungsgelder finanziert.

Mehr Informationen über das Familienhotel Unterreith erhalten Sie auf www.unterreith.at oder per Telefon unter 0043 6454 8461. Informieren Sie sich auch auf www.alpenjoy.de über weitere Winterangebote aus dem gesamten Alpenraum. Das Familienhotel Unterreith im Salzburger Land ist Partner von www.alpenjoy.de – dem Portal für Urlaub in den Alpen.