

# 5 Dinge noch:

**Nicht  
verpassen!**

Foto: Fotolia/Virtua73

- ➔ Der **Sommer** kommt – am **25. März** wird die Uhr um eine Stunde vorgestellt. Für einen gesunden Schlaf sollte man einige Tage vorher bereits früher ins Bett gehen.
- ➔ Auch in diesem Jahr bietet die AOK Baden-Württemberg die **kostenlosen liveonline-Kurse** an. Zum Beispiel startet am **27. Februar 2018** „Mit Köpfchen zum Wunschgewicht“. Alle Kurse unter [aok-bw.de/liveonline](http://aok-bw.de/liveonline).
- ➔ Ab **Mai 2018** gehen die **Firmenläufe** in eine neue Runde. Termine und Infos auf [aok-bw.de/firmenlauf](http://aok-bw.de/firmenlauf).

## Lauscher auf!

# 2

Wer nicht mehr richtig hört, sollte frühzeitig aktiv werden. Denn oft fühlen sich Betroffene sozial isoliert, weil sie Gespräche nicht mehr richtig mitbekommen. Sie bauen geistig ab und verhalten sich in ihrer einst vertrauten Umgebung unsicher. Bei Schwerhörigkeit erleichtern Hörhilfen den Alltag und verbessern die Lebensqualität. Wenn der Arzt feststellt, dass ein Hörgerät benötigt wird, trägt die AOK die Kosten dafür sowie für Reparaturen und den Ersatz von Ohrpassstücken.

Mehr Infos zur Leistung auf [aok-bw.de/hoeren](http://aok-bw.de/hoeren)



Foto: way7/ Lauer

# 3

## Weg mit der Angst

Das Institut für Psychologie der Universität Freiburg sucht Teilnehmer für die „Kiba-Studie“ – Kinder bewältigen Angst. So soll die Entstehung und Veränderung von Angsterkrankungen aufgeklärt werden.

➔ Infos unter [www.kiba-studie.de](http://www.kiba-studie.de)

## Für Sie da!

Auch außerhalb der normalen Geschäftszeiten können Versicherte ihre Wünsche und Sorgen am **AOK-Service-Telefon** unter **0800 265 29 65** rund um die Uhr mitteilen. Hier finden sie auch für Anregungen oder Kritik ein offenes Ohr. Fragen zu ihrer Versicherung können sie dort ebenfalls loswerden. Der Anruf ist kostenfrei.



Foto: Fotolia/gooduz

# 4

## Die schönsten Kräutergärten

Ob im frisch aufgebrühten Tee, im Salat oder in der Lieblings-Pastasauce – Kräuter dürfen in keiner Küche fehlen. Nichts schmeckt so frisch wie die Würze aus dem eigenen Garten. Einen eigenen Kräutergarten zu gestalten, ist gar nicht so schwer. Vielfältige Anregungen dazu liefert der Bildband mit Porträts der „25 schönsten Kräutergärten im Südwesten“ (176 Seiten, 200 Fotos, Südverlag, 24 Euro, [suedverlag.de](http://suedverlag.de)).

**JETZT  
GEWINNEN!**

Wer eines von zehn Büchern gewinnen\* möchte, schreibt bis zum 5. März 2018 mit dem Stichwort „Kräutergärten“ an [bleibgesund-bw@gwdv.de](mailto:bleibgesund-bw@gwdv.de) oder Redaktionsbüro Südwest, Agnes-Schreiber-Straße 32, 97980 Bad Mergentheim.

\*Die Gewinne sind gesponsert und werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.



Foto: stock.adobe.com/Susann Bausbach