KOENIG & BAUER BKK

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



Schon gecheckt?
Diese Vorsorge sollten Sie nicht verpassen

Plätzchen, Raclette & Co.

Wie alt werden wir?

04
2026



Frohe Feiertage und einen guten Jahresabschluss

Liebe Leserin, lieber Leser,

kurz vor Weihnachten ist eine gute Gelegenheit zum Rückblick, aber vor allem auch, den Blick nach vorne zu richten. Denn 2027 wird für die gesetzliche Krankenversicherung Veränderungen mit sich bringen. Veränderungen, die Fragen aufwerfen können: Bleibt meine Gesundheitsversorgung verlässlich? Was kommt auf mich zu? Und wer unterstützt mich, wenn ich Hilfe benötige?

Als Vorstand der Koenig & Bauer BKK ist mir deshalb eine Botschaft besonders wichtig:
Sie können sich auch im kommenden Jahr auf uns verlassen.

Die gesetzliche Krankenversicherung steht vor der Aufgabe, eine hochwertige medizinische Versorgung dauerhaft finanzierbar zu gestalten. Die für 2027 vorgesehenen Maßnahmen sollen dazu beitragen, die Ausgaben zu begrenzen und die finanzielle Stabilität zu sichern.

Gleichzeitig entwickelt sich die Gesundheitsversorgung weiter. Digitale Angebote wie die elektronische Patientenakte werden ausgebaut und sollen den Zugang zu Dokumenten, Befunden und Laborwerten erleichtern und die medizinische Versorgung besser vernetzen.

Doch so wichtig moderne Strukturen und Digitalisierung sind:
Gesundheit bleibt persönlich.

Gerade in einem komplexer werdenden Gesundheitssystem braucht es Menschen, die zuhören, verständlich informieren und individuelle Lösungen finden. Genau darin liegt eine besondere Stärke unserer Koenig & Bauer BKK. Auch 2027 möchten wir Ihnen Orientierung geben, Ihre Fragen beantworten und für Sie da sein, wenn es darauf ankommt – persönlich, individuell und verlässlich.

Denn bei allen Veränderungen geht es letztlich um Ihre Gesundheit und um die Sicherheit, gut versorgt und betreut zu sein.

Für Ihr Vertrauen in die Koenig & Bauer BKK bedanke ich mich – auch im Namen unseres gesamten Teams – sehr herzlich.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Adventszeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und einen guten Jahresabschluss. Kommen Sie gesund und zuversichtlich in das neue Jahr 2027.

Bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns wohlgesonnen.

Ihr
Ralf Dernbach
Vorstand

Inhalt







02 **Vorwort**
Frohe Feiertage und einen guten Jahresabschluss

04 **Schon gecheckt?**
Diese Vorsorge sollten Sie nicht verpassen

06 **Plätzchen, Raclette & Co.**
Genießen ohne schlechtes Gewissen

08 **Wie alt werden wir –**
und wie viel davon haben wir selbst in der Hand?

10 **Von der Olympia-Schreibmaschine ins digitale Zeitalter**
40 Jahre Monika Dernbach

12 **Kurz&Knapp**
- Hausapotheke im Check
- Sauna – wie gesund ist das Schwitzen wirklich?
- Seitenstechen – warum tut Laufen plötzlich weh?

14 **Rätsel und Basteln**
- Rätsel-Winterwelt
- Knautschiger Winterspaß
- Bunte Weihnachts-Päckchen

16 **Rezeptidee**
Scharfer Maronen-Cappuccino

Impressum

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projektidee:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 8.055, **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de, **Kennzeichnung:** Bei der Erstellung einzelner Inhalte werden KI-gestützte Werkzeuge eingesetzt. Sämtliche Inhalte werden redaktionell geprüft und verantwortet.

Im Rahmen der Herstellung dieses Druckproduktes wurde ein finanzieller Beitrag an das Klimaschutzprojekt „Windenergie, Marokko“ zertifiziert nach GoldStandard geleistet.



Schon gecheckt?

Diese Vorsorge sollten Sie nicht verpassen

Welche Untersuchungen wann anstehen

TÜV fürs Auto? Steht im Kalender. Check-up für den eigenen Körper? Wird gern auf „irgendwann“ verschoben. Dabei können Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen helfen, gesundheitliche Risiken zu senken und Erkrankungen früh zu entdecken.

Warum untersuchen lassen, wenn nichts wehtut?

Viele Erkrankungen und Risikofaktoren, etwa Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte, bleiben lange unbemerkt, können aber zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Regelmäßige Untersuchungen können solche Veränderungen früh erkennen, oft noch bevor Beschwerden auftreten. So kann bei Bedarf rechtzeitig gegengesteuert werden.

» Je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden. «

Neu seit 2026:

Lungenkrebs-Früherkennung

- **Für wen?**
  Gesetzlich Versicherte zwischen 50–75 Jahre
- **Voraussetzung:**
  Rauchdauer von 25 Jahren mit mindestens 15 Packungsjahren (15 Jahre tägl. eine Pckg.)
- **Was wird gemacht?**
  Einmal jährlich ein Niedrigdosis-CT der Lunge

Quick-Guide
Vorsorge-Fahrplan durchs Leben

Für Frauen

18–34 Gesundheits-Check (einmalig)
ab 18 zahnärztliche Kontrolluntersuchung (halbjährlich)
bis 25 Chlamydien-Test (jährlich)
ab 20 Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs (jährlich), bis 34 zusätzlich ein Pap-Abstrich (jährlich)
ab 30 Brustkrebs-Früherkennung durch Abtasten (jährlich)
ab 35 Gesundheits-Check (alle 3 Jahre), Hautkrebs-Screening (alle 2 Jahre), Hepatitis-B- und -C-Test im Rahmen des Checks (einmalig), HPV-Test inkl. Pap-Abstrich (alle 3 Jahre)
ab 50 Darmkrebs-Früherkennung mit Stuhltest (alle 2 Jahre) oder Darmspiegelung (max. 2-mal alle 10 Jahre)
50–75 Mammographie-Screening (alle 2 Jahre), Lungenkrebs-Früherkennung bei starken Raucherinnen (jährlich)

Für Männer

18–34 Gesundheits-Check (einmalig)
ab 18 zahnärztliche Kontrolluntersuchung (halbjährlich)
ab 35 Gesundheits-Check (alle 3 Jahre), Hautkrebs-Screening (alle 2 Jahre), Hepatitis-B- und -C-Test im Rahmen des Checks (einmalig)
ab 45 Prostatakrebs-Früherkennung (jährlich)
ab 50 Darmkrebs-Früherkennung mit Stuhltest (alle 2 Jahre) oder Darmspiegelung (max. 2-mal alle 10 Jahre)
50–75 Lungenkrebs-Früherkennung bei starken Rauchern (jährlich)
ab 65 Ultraschall der Bauchschlagader (einmalig)

Kinder & Jugendliche

Geburt – ca. 5½ Jahre U1- bis U9-Untersuchungen zu Entwicklung, Beweglichkeit, Sprache, Sinnen und Verhalten
6 Mon. – 5 Jahre 6 zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen
6–17 Jahre zahnärztliche Individualprophylaxe (halbjährlich)
12–14 Jahre J1-Gesundheits-Check zur körperlichen und seelischen Entwicklung (einmalig)

Impfschutz mitchecken

Auch Impfungen gehören zur Vorsorge. Je nach Alter und Risiko sind Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Masern, HPV, Grippe, Pneumokokken, Gürtelrose, RSV, FSME oder COVID-19 relevant. Bei Kindern beginnt der Impfschutz bereits im Säuglingsalter, etwa mit Rotavirus- und 6-fach-Impfung sowie Impfungen gegen Pneumokokken, Meningokokken, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken. Welche Impfungen und Auffrischungen im Einzelfall empfohlen sind, sollte mit dem Arzt oder der Ärztin besprochen werden.

Nicht nur das Alter zählt

Der Fahrplan bietet Orientierung, persönliche Risiken können ihn aber verändern. Gibt es bestimmte Erkrankungen in der Familie oder Vorerkrankungen, können Untersuchungen früher oder häufiger sinnvoll sein. Bei neuen oder ungewöhnlichen Schmerzen oder Veränderungen sollte unabhängig vom nächsten Früherkennungstermin ärztlicher Rat eingeholt werden.

Vorsorge beginnt im Alltag

Untersuchungen sind nur ein Teil der Gesundheitsvorsorge. Auch regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf sowie der Verzicht auf Tabak und übermäßigen Alkoholkonsum können das Risiko für viele Krankheiten deutlich senken und zu einem langen, gesunden Leben beitragen.

Vorsorge-Tipp: Der 10-Minuten-Check

Legen Sie einen Monat im Jahr fest, in dem Sie Kalender und Impfpass prüfen:

- Wann war meine letzte zahnärztliche Untersuchung?
- Wann war mein letzter Gesundheits-Check?
- Welche Untersuchung ist altersbedingt neu dazugekommen?
- Stehen Haut-, Darm- oder geschlechtsspezifische Krebsfrüherkennungen an?
- Ist mein Impfpass vollständig und aktuell?
- Gibt es Erkrankungen in der Familie, die ich ärztlich absprechen sollte?

Vorsorge im Blick

Wer die wichtigsten Altersmarken kennt und einmal im Jahr den eigenen Vorsorgestand prüft, kann Termine rechtzeitig planen und aktiv für die eigene Gesundheit vorsorgen. Wir unterstützen Sie auch mit zusätzlichen Vorsorgeleistungen über die gesetzliche Regelversorgung hinaus.
Mehr dazu auf unserer Website.

Plätzchen, Raclette & Co.

Genießen ohne schlechtes Gewissen

Warum ein paar Festtage Ihre Ernährung nicht aus der Balance bringen – und wie Sie im Dezember entspannter essen.



Es riecht nach Zimt, im Ofen wird das zweite Blech goldbraun, und das erste Plätzchen ist einfach nur lecker. Beim fünften meldet sich dann oft eine leise Stimme: War das zu viel? Die gute Nachricht ist: Sie dürfen sie beruhigt überhören. Denn ein paar genussreiche Festtage bringen eine sonst ausgewogene Ernährung nicht so einfach aus dem Gleichgewicht. Viel wichtiger ist, was zwischen Silvester und Weihnachten auf dem Teller landet.

Warum bremst der Kopf den Genuss aus?

Zum Jahresende sind gute Vorsätze und der Neustart im Januar plötzlich überall Thema. Wer sich ohnehin vorgenommen hat, etwas an seiner Ernährung oder Fitness zu ändern, schaut im Dezember oft besonders kritisch auf den eigenen Teller. Statt Vorfreude oder Genuss bleibt dann beim Naschen manchmal vor allem ein schlechtes Gewissen.

Gleichzeitig ist Essen in der Adventszeit besonders präsent: Weihnachtsfeiern, Besuche, Plätzchenteller und die Keksdose im Büro gehören für viele einfach dazu. Dadurch entsteht schnell das Gefühl, häufiger oder mehr zu essen als sonst.

Ein paar Festtage fallen kaum ins Gewicht

Ein Blick auf den Kalender hilft: Heiligabend, Weihnachtsfeiertage, Silvester und ein paar Tage davor und danach ergeben zusammen vielleicht 1 bis 2 Wochen im Jahr. Übrig bleiben über 340 Tage. Diese „unspektakulären Tage“ bestimmen viel mehr, wie ausgewogen jemand isst – nicht die Gans am 25. Dezember.

Schon gewusst?

Gerüche nehmen im Gehirn eine Abkürzung und landen fast direkt in den Regionen für Gefühle und Erinnerungen. Deshalb schmeckt ein Zimtstern nicht nur süß und lecker, sondern auch nach Kindheit.

» Nicht die Festtage machen die Ernährung aus, sondern die vielen normalen Tage dazwischen. «



Der Tag nach dem Festessen darf ganz normal sein

Viele versuchen, ein üppiges Essen vorher oder hinterher auszugleichen. Nötig ist das nicht: Am Tag nach der Gänsekeule essen Sie am besten wieder ganz normal. Drei gut gemeinte Strategien lassen sich dabei einfach ersetzen:

- **Statt das Frühstück ausfallen zu lassen:**
  Normal frühstücken. Satt zur Feier zu kommen ist angenehmer, als hungrig anzukommen.
- **Statt Sport als Strafe fürs Dessert:**
  Sich bewegen, wenn Lust darauf besteht. Der Verdauungsspaziergang zählt schon.
- **Statt großer Vorsätze ab Januar:**
  Eine kleine Sache vornehmen, die Sie wirklich beibehalten.

Mythencheck:

3 Glaubenssätze, die Sie streichen können

- **„Nach Weihnachten muss ich fasten."**
  Der Körper braucht keine Wiedergutmachung. Strenge Tage führen oft in den Wechsel aus Verzicht und Heißhunger. Zurück in den normalen Rhythmus zu finden, reicht völlig.
- **„Abends spät essen macht dick."**
  Die Uhrzeit allein entscheidet das nicht. Wichtiger ist, wie viel über den Tag zusammenkommt. Ein spätes Festessen können Sie also in Ruhe genießen.
- **„Für Plätzchen muss ich länger Sport machen."**
  Essen und Bewegung gegeneinander aufzurechnen, sorgt schnell für unnötigen Druck. Es nimmt dem Sport den Spaß und dem Plätzchen den Genuss.

Ihr bester Kompass:

Hunger und Sättigung

Wenn den ganzen Tag etwas Leckeres auf dem Tisch steht, überhört man Hunger und Sättigung schnell. Diese Kleinigkeiten helfen, wieder darauf zu achten. Schon zwei oder drei davon reichen.

- Feste Mahlzeiten statt Dauersnacken – so bleibt Hunger ein verlässliches Signal
- Gründlich kauen statt das Essen zu verschlingen, denn Sättigung braucht rund 15 bis 20 Minuten
- Vor dem Nachschlag kurz innehalten: noch Hunger oder schon satt?
- Zwischen Hauptgang und Nachtisch eine Pause einlegen, zum Beispiel beim Abräumen
- Zwischendurch Wasser trinken, gerade wenn der Abend lang wird
- Nach dem Essen eine Runde an die frische Luft gehen

Wenn Essen dauerhaft belastet

Wenn die Gedanken dauerhaft ums Essen kreisen, Einladungen Stress auslösen oder auf üppigere Tage regelmäßig strenge Gegenmaßnahmen folgen, ist es sinnvoll, genauer hinzuschauen. Ein Gespräch in der Hausarztpraxis oder eine qualifizierte Ernährungsberatung kann dann weiterhelfen.

Ernährung, die zum Alltag passt

Wir bezuschussen ausgewählte Ernährungs- und Präventionskurse. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Wie alt werden wir –

und wie viel davon haben wir selbst in der Hand?

Gene, Lebensstil oder einfach nur Glück:
Was unsere Lebenserwartung wirklich beeinflusst

Oma wird 96, Opa wurde immerhin 91 – beste Voraussetzungen für ein langes Leben? Ganz so einfach ist es nicht. Denn ein langes Leben lässt sich nicht einfach erben. Neben den Genen spielen auch Gewohnheiten und andere Lebensumstände eine Rolle. Bleibt also die Frage: Was haben wir überhaupt selbst in der Hand?

Der Familien-Langlebigkeitscheck

Wie alt sind oder wurden Ihre Großeltern? Mehrere sehr hohe Lebensalter können auf familiäre Langlebigkeit hindeuten, erlauben aber keine Vorhersage Ihrer eigenen Lebensdauer.

Ausschlaggebend ist deshalb nicht nur das Alter, sondern auch, welche Erkrankungen in der Familie vorkamen und wann sie auftraten:

- **Mehrere Großeltern erreichten ein sehr hohes Alter**
  Das kann auf familiäre Langlebigkeit hindeuten, garantiert aber weder ein langes Leben noch Schutz vor Krankheiten.
- **Herzinfarkt oder Schlaganfall traten ungewöhnlich früh auf**
  Lassen Sie ärztlich einordnen, ob familiäre Risikofaktoren vorliegen und welche Untersuchungen für Sie sinnvoll sind.
- **Bestimmte Krebsarten traten mehrfach oder früh auf**
  Das kann auf eine erbliche Veranlagung hindeuten. Ob daraus für Sie ein erhöhtes Risiko entsteht und eine genetische Beratung oder angepasste Früherkennung sinnvoll ist, lässt sich ärztlich klären.



Gute Gene sind keine Garantie

Erbanlagen können unsere Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten beeinflussen. Doch Familien teilen nicht nur Gene, sondern häufig auch Essgewohnheiten, Verhaltensweisen und Lebensbedingungen.

Wie wichtig der eigene Lebensstil sein kann, zeigt eine Studie mit Daten von mehr als 350.000 Menschen aus der UK Biobank: Ein gesunder Lebensstil konnte das erhöhte Sterberisiko bei ungünstigeren genetischen Voraussetzungen teilweise ausgleichen.

Wer familiär also gute Karten hat, kann sie verspielen. Wer im Vergleich weniger günstige Voraussetzungen mitbringt, kann dennoch viel für seine Gesundheit tun.

» Gene können unsere Lebensspanne beeinflussen, legen sie aber nicht fest: Für gesundes Altern zählt vor allem ein gesunder Lebensstil. «

Warum Frauen länger leben

Nach der Sterbetafel 2023/2025 beträgt die Lebenserwartung bei Geburt für:

- **Männer**
  78,8 Jahre
- **Frauen**
  83,4 Jahre

Die Differenz von 4,6 Jahren lässt sich nicht mit einer einzigen Ursache erklären. Biologische Unterschiede spielen eine Rolle, aber auch Lebensbedingungen und Verhalten.

Männer haben beispielsweise historisch häufiger geraucht und in körperlich belastenden oder gefährlichen Berufen gearbeitet. Gleichzeitig nehmen sie Vorsorgeangebote und ärztliche Hilfe teilweise seltener in Anspruch als Frauen.

Dass sich dieser Unterschied über Jahrzehnte und zwischen Ländern verändert, macht deutlich: Wie lange wir leben, ist nicht allein eine Frage der Biologie.

6 Gewohnheiten, die wir selbst in der Hand haben

Ein gesunder Lebensstil kann keine bestimmte Zahl an Lebensjahren garantieren, aber das Risiko für viele chronische Erkrankungen erheblich senken.

1 Rauchfrei leben, Alkohol möglichst weglassen
- Tabakkonsum erhöht das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen. Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Alter.
- Alkohol erhöht das Risiko für verschiedene Krebsarten. Deshalb gilt: Je weniger, desto besser.

2 Bewegung und Muskeltraining in den Alltag holen
- Regelmäßige Bewegung hilft, Kraft und körperliche Funktionen zu erhalten, und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.
- Empfohlen sind 2,5 bis 5 Stunden Bewegung pro Woche bei mittlerer Anstrengung, etwa zügiges Gehen oder Radfahren. Dazu kommen Kräftigungsübungen an mindestens zwei Tagen pro Woche.

3 Mehr Pflanzen auf den Teller
- Entscheidend ist das gesamte Ernährungsmuster, nicht ein einzelnes „Superfood".
- Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte und Nüsse bilden eine gute Basis. Wurst und Fleisch sollten seltener auf den Teller.

4 Beziehungen pflegen
- Soziale Kontakte können Stress abfedern, Unterstützung geben, gesundes Verhalten fördern und das Gefühl stärken, eine soziale Rolle zu haben.
- Eine große Auswertung mit mehr als 300.000 Menschen zeigt: Menschen mit stärkeren sozialen Beziehungen hatten während der untersuchten Zeiträume ein geringeres Sterberisiko.

5 Ausreichend schlafen
- Die meisten Erwachsenen brauchen etwa 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht.
- Schlaf unterstützt Regeneration, Konzentration und Immunsystem.

6 Vorsorge nutzen
- Impfungen, Gesundheits-Check-ups und Früherkennungsangebote können Risiken senken oder Erkrankungen früher sichtbar machen.
- Welche Angebote sinnvoll sind, hängt unter anderem vom Alter und vom individuellen Risiko ab.

Gesünder leben

Wir unterstützen Sie mit Angeboten rund um Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, Vorsorge und Suchtprävention. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.



Von der Olympia-Schreibmaschine ins digitale Zeitalter –

40 Jahre Monika Dernbach

Vier Jahrzehnte voller Veränderungen, Begegnungen und besonderer Momente: Monika Dernbach feiert ihr 40-jähriges Dienstjubiläum bei Koenig & Bauer.

Am 1. September 1986 begann für die damals 17-jährige Monika Dernbach ein neuer Lebensabschnitt: ihr erster Ausbildungstag bei Koenig & Bauer. Gemeinsam mit Vera Reichert und Sabine Höfling, die ebenfalls bis heute im Unternehmen tätig sind, startete sie voller Vorfreude und mit einer gehörigen Portion Stolz ins Berufsleben. Schließlich war es etwas Besonderes, beim bekanntesten Industrieunternehmen der Region einen Ausbildungsplatz ergattert zu haben.

Nach einer abwechslungsreichen Ausbildung mit Stationen in zahlreichen Abteilungen führte ihr erster beruflicher Weg ins Ersatzteillager. Dort war sie mit schicken Kleidchen und hohen Schuhen unterwegs – Sicherheitsschuhe und Helm? Damals offenbar noch kein großes Thema. Heute kaum vorstellbar!

1989 wechselte Monika zur Koenig & Bauer BKK und fand dort ihre berufliche Heimat. In den vergangenen Jahrzehnten hat sie die Entwicklung der Betriebskrankenkasse hautnah miterlebt: von Krankenscheinheften, Karteikarten und einer einzigen Olympia-Schreibmaschine bis hin zur heutigen digitalen Arbeitswelt. Auch mehrere Umzüge der BKK gehörten dazu. Was dabei stets geblieben ist, ist ihre Verbundenheit mit der Betriebskrankenkasse und den Menschen, für die sie arbeitet.

Nach der Geburt ihrer drei Kinder kehrte Monika in Teilzeit zur BKK zurück und ist ihr bis heute treu geblieben. Inzwischen ist sie sogar frischgebackene Oma – ein weiteres schönes Kapitel in ihrer persönlichen Lebensgeschichte.

Besonders am Herzen liegen ihr die vielen Begegnungen und langjährigen Verbindungen zu ehemaligen Kolleginnen, Kollegen und Ausbildern. Mit einigen steht sie bis heute in Kontakt. Dass sie ausgerechnet ihren früheren Ausbildern inzwischen Beitragsbescheide für deren Betriebsrente schicken muss, kommentiert sie mit einem Augenzwinkern und einer charmanten Entschuldigung.

40 Jahre in einem Unternehmen – das ist heute alles andere als selbstverständlich.

Es sind vier Jahrzehnte voller Erinnerungen, Veränderungen, Herausforderungen und vor allem menschlicher Begegnungen.

Liebe Monika, wir gratulieren dir ganz herzlich zu diesem besonderen Jubiläum! Danke für deine langjährige Treue, deinen Einsatz und deine Verbundenheit mit unserer BKK. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Momente!

Barmenia Gothaer



ab 9,48 EUR für ein Jahr

Wir schützen Sie rundum.

Auch wenn Sie rund um die Welt reisen.

Mit dem Tarif BKKR sind Sie bei Krankheiten und Unfällen im Urlaub und auf Reisen optimal abgesichert.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

Hausapotheke im Check – was wirklich hineingehört

KURZ & KNAPP

Splitter im Finger, Fieber am Wochenende oder Durchfall in der Nacht: Eine gut organisierte Hausapotheke spart Zeit und Wege. Damit nichts fehlt oder abgelaufen ist, lohnt sich ein jährlicher Check. Mit unserer Checkliste sehen Sie auf einen Blick, was in Ihrer Hausapotheke nicht fehlen sollte. Am besten gleich ausschneiden und durchgehen.



Die ideale Hausapotheke – alles drin

Medikamente

- ☐ **Schmerzen, Fieber & Entzündungen:** Ibuprofen
- ☐ **Für Kinder:** Schmerzzäpfchen oder -säfte
- ☐ **Erkältung:** Abschwellendes Nasenspray (Achtung: schnelle Abhängigkeit!), Koch- oder Meersalzlösung, Hustenlöser und -stiller, Lutschtabletten/Kräuterpastillen
- ☐ **Magen & Darm:** Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen, Verstopfung, Blähungen, Bauchkrämpfe und Sodbrennen, Elektrolytlösung zum Ausgleich von Flüssigkeits- und Salzverlusten
- ☐ **Blasenentzündung:** Mittel zur Unterstützung bei ersten Beschwerden
- ☐ **Allergien & Insektenstiche:** Antiallergische Augentropfen, Nasensprays, Tabletten und Salben
- ☐ **Wunden:** Wunddesinfektion, Wund-, Zink- und Brandsalbe
- ☐ **Muskeln & Gelenke:** Ibuprofen-Schmerzgel, Wärmepflaster

Hilfsmittel & Instrumente

- ☐ **Fieber messen:** Digitales Fieberthermometer
- ☐ **Splitter entfernen:** Pinzette
- ☐ **Zecken entfernen:** Zeckenzange
- ☐ **Schmerzen lindern:** Wärmflasche, Kühlpack
- ☐ **Wunden versorgen:** Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel

Verbände & Pflaster

- ☐ **Wunden abdecken:** Wund- und Blasenpflaster, sterile Kompressen
- ☐ **Kompressen fixieren:** Mull- und Fixierbinden
- ☐ **Verbände befestigen:** Heftpflasterrolle/Verbandklammern
- ☐ **Verbandsmaterial zuschneiden:** Verbandsschere

Unsicher, welches Medikament und welcher Wirkstoff für Sie geeignet sind? Arzt oder Apotheke beraten Sie zur Auswahl und richtigen Anwendung.

Ablaufdatum & Aufbrauchfrist beachten!

- Abgelaufene Arzneimittel nicht mehr verwenden und im Hausmüll entsorgen.
- Bei Säften, Tropfen, Sprays oder Salben das Öffnungsdatum auf der Verpackung notieren und die Aufbrauchfrist beachten.

Richtig lagern

- Kühl, trocken und lichtgeschützt – Bad und Küche sind wegen Wärme und Feuchtigkeit ungeeignet.
- Für Kinder unzugänglich, für Erwachsene im Notfall schnell erreichbar.
- Medikamente in der Originalverpackung mit Beipackzettel aufbewahren.
- Kühlpflichtige Präparate entsprechend den Packungsangaben lagern.

Sauna –
wie gesund ist das Schwitzen wirklich?

Schwitzen, abkühlen, ruhen: Durch den mehrfachen Wechsel von Hitze zu Kälte arbeitet der Körper beim Saunieren auf Hochtouren – und das ist gesund.



Was beim Saunagang passiert

In der Hitze steigt die Körpertemperatur, die Gefäße weiten sich und das Herz pumpt mehr Blut in Haut, Arme und Beine. Beim Abkühlen ziehen sich die Gefäße wieder zusammen und der Blutdruck kann vorübergehend unter den Ausgangswert sinken. Diese Kreislaufreaktion ähnelt einer moderaten körperlichen Bewegung, ersetzt sie aber nicht.

Wie gesund ist regelmäßiges Saunieren?

Regelmäßig angewendet, kann Saunieren verschiedene Bereiche des Körpers positiv beeinflussen:

- Herz & Gefäße: kann die Durchblutung verbessern
- Haut: kann Feuchtigkeit besser speichern
- Muskeln: Verspannungen können sich lösen
- Atemwege: Bronchien können sich erweitern
- Abwehr: kann Anfälligkeit für Erkältungen verringern
- Entspannung: Stressabbau & Förderung des Wohlbefindens

Dos & Don'ts für den Saunagang

Dos:

- 2–3 Gänge à 8–15 Minuten
- Erst frische Luft, dann Wasser zum Abkühlen
- So lange ruhen, wie der Saunagang gedauert hat
- Lauwarmen Tee oder stilles Wasser trinken

Don'ts:

- Saunieren bei Fieber oder akutem Infekt
- Alkohol vor oder während der Sauna
- Schwindel, Übelkeit oder Brustschmerzen ignorieren
- Direkt nach dem Saunagang aufbrechen



Seitenstechen –
warum tut Laufen plötzlich weh?

Wer kennt es nicht? Man ist gerade am Joggen, Radfahren oder Schwimmen und ganz plötzlich sticht es unter den Rippen. Seitenstechen ist unangenehm, aber harmlos und verschwindet meist nach kurzer Pause genauso schnell, wie es gekommen ist.

Mögliche Ursachen für das Stechen

Vermutlich kommen mehrere Dinge zusammen: Beim Laufen wird der Bauch durchgeschüttelt, was die empfindliche Haut um die Bauchorgane reizen kann. Schnelles oder flaches Atmen kann den Atemmuskel unter der Lunge verkrampfen. Außerdem schwingen Magen und Leber mit und ziehen an ihren Haltebändern. Häufiger tritt Seitenstechen mit vollem Bauch, nach süßen Getränken, bei krummer Haltung und schwachen Bauchmuskeln auf.

Was tun, wenn es plötzlich sticht?

- Langsamer werden oder kurz stehen bleiben
- Tief in den Bauch atmen
- Beim Ausatmen leicht auf die Stelle drücken
- Arm heben und zur anderen Seite dehnen

So lässt sich vorbeugen

- 2 bis 3 Stunden vor dem Sport keine großen Mahlzeiten
- Wenig und nichts Süßes trinken
- Gleichmäßig atmen, beim Laufen nicht reden
- Training besser an die eigene Fitness anpassen

Rätsel-Winterwelt



Finde die 10 Unterschiede

Die Bilder sehen fast gleich aus. Aber es gibt 10 Unterschiede. Kannst du sie alle finden?





Labyrinth



Hilf dem kleinen Eisbären zu seiner Mama.

Welchen Weg muss er nehmen?

Sudoku

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

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

Knautschiger Winterspaß



Du brauchst:



- weißer Luftballon
- Mehl
- leere Flasche
- schwarzer und oranger Stift (wasserfest)
- Schere



1 Mehl in die Flasche kippen und Luftballon über den Flaschenhals ziehen.



2 Mehl in den Luftballon füllen.



3 Ballon verknoten, Schal anziehen und Gesicht aufmalen.



4 Noch ein paar Knöpfe aufmalen – fertig!

Diese Seite enthält KI-generierte Darstellungen

Bunte Weihnachts-Päckchen



Du brauchst:



- Moosgummi in verschiedenen Farben
- Schere
- Bleistift
- Lineal
- Bastelkleber
- ablösbare Klebepads

So geht's



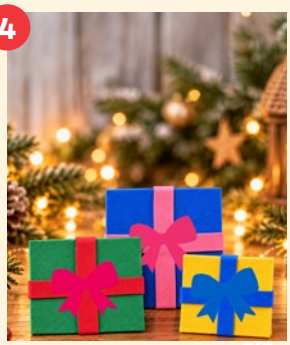
1 Schneide verschieden große Rechtecke und Quadrate aus dem Moosgummi.



2 Schneide zwei schmale Streifen aus und klebe sie auf ein Päckchen.



3 Schneide eine kleine Schleife aus dem Moosgummi aus und klebe sie oben auf das Geschenk.



4 Klebe deine verschiedenen Päckchen mit Klebepads ans Fenster.



Scharfer Maronen-Cappuccino

Cremige Maronensuppe mit dunkler Schokolade, Zimt, Chili und knuspriger Pancetta.

4 Portionen | **20 Min.** | **Normal**

Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Maronen zugeben und leicht anrösten.
2. Mit Geflügelfond aufgießen. Zimtstange und eine Chilischote zugeben. Maronen sehr weich kochen, Zimt und Chili entfernen. Fein pürieren und durch ein Sieb passieren.
3. Kuvertüre in der Suppe schmelzen. Mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und Zimtpulver abschmecken.
4. Sahne mit einer Prise Zucker leicht steif schlagen. Pancetta sehr kross braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und grob hacken.
5. Die zweite Chilischote nach Bedarf entkernen und in feine Ringe schneiden.
6. Suppe in Tassen füllen, Sahne daraufsetzen und mit Pancetta und Chili toppen. Sofort servieren.

Vorbereitungstipp
Die Maronensuppe kann einen Tag vorher zubereitet werden. Sahne und Topping frisch machen.

Zutaten

- 500 g Maronen, küchenfertig
- 1 kleine Zwiebel
- nach Bedarf Butter
- 800 ml Geflügelfond
- 1 Zimtstange
- 30 g Zartbitter-Kuvertüre
- 150 ml Sahne
- 100 g Pancetta
- 2 rote, scharfe Chilischoten
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zimtpulver
- Zucker

KI-generierte Darstellung