

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



04
2021

Was Vorfreude auslöst und wie sie wirkt
Bescherung im Kopf

Fit bleiben ohne Trainingspause
Sport im Winter

„Unterbrechen Sie Ihren medial geprägten Alltag mit einer Medien-Diät. Die Koenig & Bauer BKK unterstützt Sie dabei.“



Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

wir lieben Medien. Egal, ob Tageszeitung, Radio, TV oder Smartphone. Besonders die digitalen Medien haben es uns angetan. Durchschnittlich schauen wir – und zwar durch alle Altersgruppen und sozialen Schichten – 88 Mal am Tag auf unser Smartphone.*

Wir tun das, weil Apps wie Glücksspiel-Automaten funktionieren: Wenn wir etwas Positives erleben – und sogar bereits dann, wenn wir nur erwarten, dass uns etwas Freudiges widerfahren könnte –, schüttet unser Körper Glückshormone aus. Allein schon die Vorfreude, eine Nachricht erhalten zu haben, lässt uns immer wieder aufs Handy schauen. Durchschnittlich alle 18 Minuten. Und das täglich.

Keine Sorge, ich will Ihnen Ihr Smartphone nicht madig machen, bin ich doch selbst ein sehr aktiver Handy-Nutzer. Vielmehr geht es um die Vermeidung ständiger Unterbrechung des schulischen, beruflichen oder privaten Alltags. Erreicht werden kann die userfreundlichere Nutzung durch eine Medien-Diät. Schauen Sie doch einmal auf mediendiät.koenig-bauer-bkk.de. Dort finden Sie interessante und nützliche Tipps und Tricks, wie Sie das Smartphone dominieren und nicht umgekehrt.

Jetzt, da die Feiertage und der Jahreswechsel vor der Türe stehen, steigt die (Vor-)Freude auf Weihnachten. Allein der Gedanke an die Bescherung, das Festtagsessen oder die „Stille Nacht“ vertreibt schlechte Laune. Was die Vorfreude auslöst und vor allem, dass die Freude zu den Feiertagen ungetrübt bleibt, dabei hilft Ihnen die „Bescherung im Kopf“ auf Seite 4 und 5 in dieser Ausgabe der Gesundheit.

Wie auch immer Sie die bevorstehenden Feiertage begehen, bedanke ich mich sehr für Ihre Treue und wünsche Ihnen von Herzen frohe Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr.

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gelassen, bleiben Sie entspannt und bleiben Sie vor allem gesund.

Ihr
Ralf Dernbach

* Prof. Alexander Markowitz, Institut für Informatik, Uni Bonn, 2015

Inhalt

02 Vorwort
Medien-Diät – Tipp um den Alltag zu unterbrechen

04 Bescherung im Kopf
Was Vorfreude auslöst und wie sie wirkt

06 Sport im Winter
Fit bleiben ohne Trainingspause

08 So werden pflegende Angehörige entlastet
Informationen • Zahlen • Fakten

10 Informationen aus der BKK
Einstellung eGA und ePQ • Willkommen zurück

11 Sonnenschutz im Winter
Richtig oder Irrglaube?

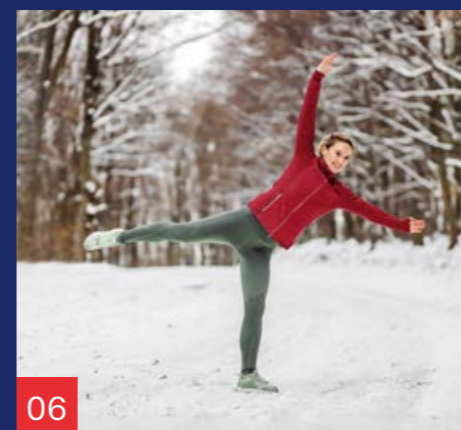
12 So halten Sie das Sorgenkarussell an
Die Gedanken-Stopp-Methode

14 Dekorativer Weihnachtsbaum
Bastel-Tipp aus Stöcken und Ästen

15 Rehrücken mit Pfifferlings-Jus und Semmelknödel
Festlicher Rezept-Tipp



04



06

Impressum

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); **Fotoquellen:** siehe einzelne Seite, istock.com; **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, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projektdiät:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 7.690; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



Bescherung im Kopf

„Hurra, bald sind die Feiertage da“ –
was Vorfreude auslöst und wie sie wirkt

Sie lässt den Bauch kribbeln, lässt uns vor lauter Aufregung kaum mehr schlafen und sorgt dafür, dass sich unsere Laune selbst bei nasskaltem Matschewetter nicht trübt: Vorfreude, wie zum Beispiel auf die Weihnachtstage. Aber was ist das eigentlich, Vorfreude? Was macht sie mit uns? Und weshalb empfinden gerade Kinder sie oft so viel stärker als Erwachsene?

Vorfreude ist nicht nur sprichwörtlich die schönste Freude. Sie ist auch ein echter Booster für unser Wohlbefinden. Denn, wie Forscher herausgefunden haben: Die positiven Gefühle, die sie bei uns auslöst, sind annähernd vergleichbar mit denen des Ereignisses, auf das wir so hinfielern. Soll heißen: Das Glück, das wir fühlen, wenn wir an Weihnachten rundum happy mit unseren Lieben, gutem Essen und der schönen Atmosphäre sind, spüren wir auch schon im Voraus. Warum das nicht nur gefühlt gut für uns ist? Weil dabei Stresshormone reduziert und Glückshormone ausgeschüttet werden.

Zu viel Vorfreude ist auch nicht gut

Aber Achtung. Denn selbst Vorfreude kann ihre Schattenseiten mit sich bringen. Nämlich dann,

wenn wir zu viel von dem kommenden Ereignis erwarten. Auch an Weihnachten ist in der Regel nicht drei Tage am Stück ausschließlich alles wundervoll. Vielleicht liegt kein Schnee. Vielleicht freut sich jemand doch nicht so über sein Präsent wie gedacht. Womöglich sind die Kekse hart. Oder es gibt Diskussionen, wie lange man die liebe Verwandtschaft besuchen sollte.

Tipp

Natürlich sollen Sie sich auf schöne Tage freuen. Nur legen Sie keine völlig übertriebenen, unrealistischen Maßstäbe daran an. Nichts Irdisches ist konstant perfekt.

Warum Kinder die besseren „Vorfreuer“ sind



Schon Wochen, bevor Silvester und Weihnachten anstehen, bekommen die meisten Kinder strahlende Augen. Sie freuen sich, malen sich aus, wie es wohl werden wird und schmieden Pläne. Doch im Lauf der Jahre wird diese Vorfreude immer weniger. Wieso? Weil Kinder – anders als Erwachsene – das Unbekannte, Unerwartete schätzen. Ihre Vorfreude ist auch positive Anspannung. Wohingegen die Feiertage für Erwachsene oft Vorbereitungs- und Terminstress bedeutet, kombiniert mit der Hoffnung, dass alles halbwegs klappt. Diese Angst, etwas könnte schiefgehen, haben Kinder nicht.



Darum ist Weihnachts-Vorfreude für Kinder so wichtig



In einem bekannten und oft reproduzierten Experiment erhalten Kinder eine Süßigkeit und werden damit allein gelassen. Sie bekommen gesagt, dass sie eine zweite Süßigkeit erhalten, wenn sie die erste nicht essen, bis der Erwachsene zurückkommt. Was das mit Vorfreude auf Weihnachten zu tun hat? Ganz einfach: Jene Kinder, die der Versuchung widerstehen, weil sie auf ein freudiges Ereignis – sprich: mehr Süßigkeiten – zu warten gelernt haben, haben laut den Studien auch später im Leben meist mehr Erfolg und Ausdauer. Das Warten auf Weihnachten ist für sie ein ganz ähnliches Training.

Vorfreude vs. Alltag

Eine besondere Art Vorfreude kann sich sogar über Jahre ziehen. Der Traum vom eigenen Häuschen zum Beispiel. Von einer ausgedehnten Reise. Einem bestimmten Auto. Oder einem besonderen Meilenstein im Leben. Diese Vorfreude treibt uns immer wieder an und hilft, unsere Laune zu heben.

Eines sollten Sie dazu jedoch wissen: Ist das Wunschziel erreicht und der Traum wahr geworden, hält die Euphorie darüber in der Regel nur vergleichsweise kurz an. Wir Menschen gewöhnen uns nun einmal sehr schnell an den Status quo. Den langfristigen Euphorie-Schwung der Vorfreude kann die Erfüllung des Traums somit meist nicht halten. Das mag auch damit zusammenhängen, dass die Areale für Belohnung selbst und die Erwartung von Belohnung in unserem Hirn getrennt sind.

Gute Gründe für Vorfreude

Vorfreude muss übrigens nichts exklusiv Weihnachtliches sein. Wir können sie auch sehr gut in unseren Alltag integrieren. Sei es auf ein leckeres Essen, ein Gespräch mit guten Freunden, das Auspowern beim Sport oder die nächste Folge unserer Lieblingsserie. Wichtig ist nur, uns bewusst zu machen, dass da etwas Schönes, Schätzenswertes auf uns zukommt. Dann können wir uns immer wieder aufs Neue von diesem wunderbaren Gute-Laune-Gefühl beflügeln lassen.



Sport im Winter

Fit bleiben ohne Trainingspause – so geht's:

Sich auch in der Kältesaison fit zu halten und nicht auf die faule Haut zu legen, hat viele Vorteile. Bewegung kann beispielsweise ein Wundermittel gegen den Winterblues sein. Wir erklären Ihnen, wie Sie sich am besten auf die speziellen Herausforderungen des Winters einstellen und maximal von Ihrem Training profitieren können.

Sport im Winter = viele Vorteile

Wenn Sie sich im Winter fit halten, bauen Sie keine Kondition oder Muskeln ab. Selbst wenn Sie Ihr Training reduzieren, können Sie so im Frühjahr direkt wieder Gas geben und mit voller Motivation weitermachen. Verfallen Sie dagegen in eine Art Winterschlaf, wird der Neustart mühsam. Denn leider können wir unsere Leistungsfähigkeit und Muskelmasse ohne Training nicht über einen längeren Zeitraum konservieren. Sie brauchen nach einem faulen Winter somit

viel Zeit, um wieder auf den Stand vor der Pause zu kommen. Auch der innere Schweinehund wird es Ihnen nicht leicht machen. Zudem tut Bewegung an der frischen Luft im Normalfall immer gut. Haben Sie die richtige Kleidung und beachten ein paar Regeln, können Sie damit nämlich auch Ihr Immunsystem unterstützen, die Stimmung heben sowie leistungsstärker und ausgeglichener werden.

Die richtige Ausrüstung für Sport im Freien

Joggen, Walken, Wandern, Radfahren: Falls Sie im Winter Ihr Sportprogramm draußen fortsetzen möchten, brauchen Sie geeignete Kleidung und Accessoires. Hier ein paar Tipps:



Schlauchtuch

Schützen Sie Ohren und Hals stets gut, um Entzündungen zu vermeiden. Ein Schlauchtuch (Buff) ist dabei ideal für sportliche Betätigung.



Zwiebeltaktik

Tragen Sie mehrere Schichten dünne Kleidung übereinander und nutzen Sie atmungsaktive Kunstfasern statt Baumwolle.



Licht

Achten Sie darauf, dass Sie im Dunkeln sichtbar sind. Tragen Sie Kleidung mit reflektierenden Streifen und checken Sie die Lichter an Ihrem Rad.



Wasserdichte Schuhe mit rutschfester Sohle

Wer nasse Füße bekommt, erkältet sich leicht. Auch dem leichten Ausrutschen sollten Sie vorbeugen.

Stellen Sie sich auf die Bedingungen ein

Die Verletzungsgefahr ist bei Outdoor-Sport im Winter höher als in anderen Jahreszeiten. Das bedeutet aber nicht: „Lassen Sie es sein“. Sondern: „Stellen Sie sich drauf ein.“ Hier ein paar Tipps.



Gut aufwärmen

Bei Kälte verkramphen die Muskeln nämlich leichter.



Augen auf

Seien Sie immer aufmerksam. Plötzliche Glätte kann gefährlich werden.



Pause bei Erkältungen

Wer mit Erkältung trainiert, kann die Krankheit leicht verschleppen. Daher lieber ein paar Tage pausieren. Besonders wichtig: Trainieren Sie nie mit Fieber!

Indoor-Alternativen

Sie sind und bleiben eine Frostbeule und im Winter draußen zu sein, ist nichts für Sie? Dann nehmen Sie doch die Jahreszeit zum Anlass, neue Indoor-Sportarten für sich zu entdecken. Zum Beispiel:



Eislaufen

Begeben Sie sich, statt draußen über die Glätte zu fluchen, freiwillig und mit dem richtigen Schuhwerk aufs Eis. In der Halle ist Eislaufen wetterunabhängig möglich. Die Sportart ist richtig gutes Konditionstraining und eine spaßbringende Beschäftigung für die ganze Familie.



Schwimmen

Das Wasser in einem schönen Hallenbad bringt einen Hauch von Sommer zurück und eignet sich daher besonders gut für Wintermuffel. Schwimmen trainiert die Ausdauer, viele Muskeln und ist gelenkschonend.



Squash

Als Hallensportart ist Squash eine gute Möglichkeit, um sich im Winter so richtig auszupeinern. Sie sind dabei ständig in Bewegung und verbrennen viele Kalorien. Noch nie probiert? Vielerorts gibt es Kurse, mit denen Sie die Grundlagen erlernen. Einfach einmal online suchen.



Curling

Sie lieben es ungewöhnlich? Sicher kennen Sie Curling als Olympische Wintersportart. Schon einmal daran gedacht, es selbst zu probieren? Das Spiel ähnelt Boule und Boccia, erfordert viel Präzision und ist anstrengender als Sie vielleicht denken. Mit einer Online-Suche finden Sie sicher eine Halle oder einen Kurs in Ihrer Nähe. Eine Aktivität für den ganzen Freundeskreis oder die Familie.



So werden pflegende Angehörige entlastet

Es sind beeindruckende Zahlen: Von insgesamt 4,128 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden 3,309 Millionen, also 80 Prozent zu Hause versorgt. Der weitaus überwiegende Teil sogar alleine durch Angehörige. Neben Pflegegeld und professioneller Pflege gibt es verschiedene Möglichkeiten, diese zu entlasten – damit Pflegebedürftige möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.

Ohne Zweifel kostet die Pflege eines Angehörigen viel Kraft und Zeit. Aktuell können Pflegebedürftige wählen, und zwar zwischen:

- Pflegesachleistungen durch **ambulante Pflegedienste**
- einer **Pflege durch Angehörige, Freunde oder ehrenamtlich Tätige**

Dafür gibt es ein Pflegegeld, das zum Beispiel 545 Euro monatlich bei Pflegegrad 3 und 728 Euro bei Pflegegrad 4 beträgt.

Für eine professionelle Pflege (u. a. Körperpflege, Ernährung, Betreuung usw.) werden die Leistungen ab Januar 2022 wesentlich erhöht. **Sie betragen:**

Pflegegrad	bis zum Gesamtwert von monatlich
2	724 €
3	1.363 €
4	1.693 €
5	2.095 €

Gut zu wissen: Pflegesachleistungen lassen sich umwandeln

Die Pflegesachleistung wird nicht voll benötigt? Nicht verbrauchte Leistungen können dann – bis zu 40 Prozent des Anspruchs – für Angebote zur Unterstützung im Alltag verwendet, also „umgewandelt“ werden.

Beispiel: Bei Pflegegrad 3 werden von den zur Verfügung stehenden 1.363 Euro monatlich nur 60 Prozent (= 817,80 Euro) beansprucht. Die übrigen 40 Prozent (= 545,20 Euro) können für eine Pflegebegleitung verwendet werden, um zum Beispiel die pflegende Ehefrau zu entlasten.

Den „Entlastungsbetrag“ nutzen

Wie der Name sagt, dient diese – zusätzliche – Leistung von 125 Euro monatlich (insgesamt bis zu 1.500 Euro im Jahr) für Angebote zur Unterstützung im Alltag (Betreuung bzw. Entlastung Pflegenden oder Pflegebedürftiger).

Ebenfalls genutzt werden kann sie für:

- ✓ Kurzzeit- bzw. Tages-/Nachtpflege
- ✓ Verhinderungspflege
- ✓ besondere Angebote der Pflegedienste

Tipp

Pflegesachleistungen und Pflegegeld können auch kombiniert werden.

Dazu ein Beispiel: Wenn bei Pflegegrad 3 von den Sachleistungen in Höhe von 1.363 Euro 50 Prozent (= 681,50 Euro) abgerufen werden, wird das Pflegegeld ebenfalls zu 50 Prozent (= 272,50 Euro) ausbezahlt.



Wer pflegt bei Urlaub oder Krankheit?

Ist der oder die Pflegende zum Beispiel durch Urlaub, Krankheit oder aus sonstigen Gründen vorübergehend verhindert, übernimmt die Pflegekasse eine sogenannte „Verhinderungspflege“. Dies gilt für längstens sechs Wochen im Kalenderjahr und bis zu 1.612 Euro – ggf. noch erhöht um bis zu 806 Euro für nicht beanspruchte Kurzzeitpflege. Übrigens: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

Tages- oder Nachtpflege ...

... sind ideale Optionen für Pflegebedürftige, deren Angehörige tagsüber berufstätig sind. Übernommen werden die pflegebedingten Aufwendungen, bei Pflegegrad 3 bis zu 1.298 Euro monatlich. Diese Leistungen der Tages- und Nachtpflege können zusätzlich zu Pflegesachleistungen und Pflegegeld beansprucht werden.

Für die Kurzzeitpflege gibt es bis zu 3.386 Euro jährlich

Viele Pflegebedürftige sind nur für eine begrenzte Zeit auf vollstationäre Pflege angewiesen, insbesondere bei Krisensituationen in der häuslichen Pflege oder übergangsweise im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt. Kurzzeitpflege ist für maximal acht Wochen und bis zu 1.774 Euro im Kalenderjahr (das ist die aktuelle Leistung ab Januar 2022) vorgesehen, ggf. erhöht um bis zu 1.612 Euro aus noch nicht in Anspruch genommener Verhinderungspflege. Maßgebend sind, wie auch bei der Tages-/Nachtpflege, die pflegebedingten Aufwendungen. Wieder gilt: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

Tipp

Auch diese Leistungen erleichtern die Pflege:

- ✓ Pflegekurse (auch digital)
- ✓ digitale Pflegeanwendungen als neue Leistung
- ✓ Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebett, Notrufsysteme, Verbrauchsprodukte)
- ✓ Wohnungsanpassungen (z. B. Türverbreiterungen, pflegerechter Umbau des Badezimmers)

Bei Fragen – auch zu den ergänzenden Leistungen der Krankenversicherung – wenden Sie sich an Ihre BKK.



Surftipps

1. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungs-helfer.html>
2. www.wege-zur-pflege.de



eGA und ePQ werden eingestellt

Das Angebot der elektronischen Gesundheitsakte (eGA) inklusive der elektronischen Patientenquittung (ePQ) wird zum 31.12.2021 eingestellt.

Grund hierfür ist die Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) zum 01.01.2022.

Bitte sichern Sie Ihre persönlichen, in der eGA selbst verwalteten Daten wie Termine, Adressen, Behandlungen, chronische Erkrankungen, Vorsorgeuntersuchungen, Allergien und Medikamente vor dem 31.12.2021.

- Beachten Sie, dass ab dem 01.01.2022 keine Terminerinnerung aus der eGA erfolgen.
- Die Patientenquittung ist ab dem 01.01.2022 Bestandteil der ePA.

>> Bei Fragen ist Katja Hessenauer 0931 909-6176 gerne für Sie da.

Willkommen zurück

Katrin Sippel verstärkt das Leistungsteam



Liebe Versicherte der Koenig & Bauer BKK,

nach mehreren Jahren als Kundenberaterin bei der Koenig & Bauer BKK bin ich im Frühling 2012 aus privaten Gründen nach München gezogen. Nach meiner Rückkehr in die Heimat im Sommer dieses Jahres hat sich die Chance ergeben, auch beruflich „heimzukommen“, worüber ich mich sehr gefreut habe!

Seit Oktober darf ich das Team der BKK wieder im Leistungsbereich unterstützen und stehe somit auch Ihnen gerne wieder als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Alles Gute und viele Grüße,

Ihre Katrin Sippel

Sonnenschutz im Winter? Unbedingt!

Im Winter braucht die Haut keinen Sonnenschutz – richtig oder Irrglaube?

Tatsächlich Letzteres. Selbst bei klirrender Kälte ist es wichtig, sich einzucremen. Und das hat gleich mehrere Gründe.

Ob für Sonnenbrand, Hautkrebs oder Hautalterung – für all das ist die UV-Strahlung der Sonne verantwortlich. Und die haben wir auch im Winter auf der Haut. Was uns zur nächsten Frage bringt: Tut es jetzt auch eine leichte Sonnenmilch oder bedarf es einer fetten Schicht Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor?

Grundsätzlich sollte im Hinterkopf behalten werden, dass die Stärke des Lichtschutzfaktors immer auf die Stärke der Sonne angepasst werden sollte. Ganz unabhängig davon, wie warm oder kalt es draußen ist. Die Sonne ist jetzt zwar schwächer, Schnee und Eis reflektieren die UV-Strahlen jedoch so sehr, dass sie sich um bis zu 90 Prozent verstärken können. Verwenden Sie daher zur Sicherheit einen hohen Lichtschutzfaktor. Grundsätzlich raten Experten dazu, das Gesicht mehrmals täglich mit Sonnencreme einzucremen, damit diese den vollen Schutz gewährleisten kann.

So halten Sie das Sorgen-Karussell an

Die Gedanken-Stopp-Methode

Wer kennt sie nicht: Fiese Alltagsorgen, die bewirken, dass wir uns gedanklich im Kreis drehen und einfach nicht weiterkommen. Aus diesem Negativ-Karussell auszubrechen ist jedoch gar nicht so schwer, wenn Sie erst einmal wissen, wie es funktioniert. Wir verraten die beste Methode.

Negative Gedanken schleichen sich leicht ein

„Ich bin einfach zu dick“

„Das schaffe ich doch nie!“

„Hätte ich das nicht besser lösen können?“

Solche und ähnliche ganz alltägliche Sorgen und Zweifel überfallen uns gerne in den ungünstigsten Situationen wie ungebetene Gäste. Und wenn Sie Ihnen freien Lauf lassen, kann es schnell passieren, dass sich Ihre Gedanken nur noch im Kreis drehen dann landen Sie in einer Negativspirale oder einem Sorgen-Karussell. Sie steigern sich in Ihren Frust hinein und blockieren sich dadurch selbst.

Übung macht den Positiv-Denker

Je öfter Sie die Methode anwenden, desto besser funktioniert sie in der Regel. Seien Sie also konsequent in der Umsetzung. Aber Vorsicht: Der Gedankenstopp funktioniert nur bei eher harmlosen, alltäglichen Sorgen – die natürlich auch sehr störend sein können. Bei ernsteren und sich ständig wiederholenden Zwangsgedanken sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

So halten Sie die Sorgen an: Mit dem „Gedankenstopp“ gelingt es Ihnen, das Karussell in nur drei einfachen Schritten anzuhalten. Diese erprobte Methode kommt aus der Verhaltenstherapie. Und so funktioniert sie:

Schritt 1

Sobald ein negativer Gedanke aufkommt, denken Sie an ein Stoppschild. Stellen Sie sich die knallrote Farbe bildlich vor.

STOPP

Schritt 2

Sagen Sie: „Stopp!“ Am besten laut und deutlich. Das geht jedoch nicht immer. Wenn Sie beispielsweise bei der Arbeit sind, stellen Sie sich das Wort einfach in Gedanken vor.

Schritt 3

Lenken Sie Ihre Gedanken ganz bewusst auf ein Thema, das Ihnen gute Laune macht und nichts mit Ihren Sorgen zu tun hat. Erinnern Sie sich z. B. an den vorausgegangenen Urlaub – oder planen Sie schon den nächsten, falls das gerade möglich ist.

Zusatz Tipp

Sie können den „Stopp-Gedanken“ noch verstärken, indem Sie ein Gummiband an Ihrem Handgelenk befestigen und es jedes Mal schnalzen lassen, wenn Sie sich das Stoppschild vorstellen. Der leichte körperliche Schmerz hat eine verstärkende Wirkung auf den psychologischen Effekt.



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Nur
11,50 €
im Monat

IMMER DEN DURCHBLICK BEHALTEN TROTZ BRILLE ODER KONTAKTLINSEN

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Sehhilfen

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrsehen
oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG

Dekorativer Weihnachtsbaum aus Stöcken und Ästen

Wünschst du dir nicht auch einen wunderschönen Weihnachtsbaum, der keine Nadeln verliert? Mit unserer Anleitung kannst du ihn dir kinderleicht selbst basteln – aus natürlichen Materialien, und dank hängender Form als besonderer Hingucker.

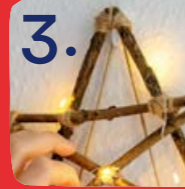
So geht's:

- Als Erstes sortierst du die Stöcke der Größe nach. Nach oben hin werden die Äste immer kürzer. Sollten die Stöcke noch zu lang sein, kannst du diese mit einer Gartenschere kürzen.
- Als Nächstes musst du die Stöcke zusammenbinden. Dazu benötigst du zwei gleich lange Schnüre. Fange mit einer Seite an einem der unteren Stöcke an. Wickle eine Schnur um das eine Ende, lasse etwas Abstand zum Rand und binde sie mit einem Doppelknoten. Dann wickelst du die Schnur um den zweiten Stock und verknotest auch diesen. Führe das so lange weiter, bis du am letzten Stock oben angekommen bist. Wichtig ist, dass du auf denselben Abstand zwischen den Stöcken achtest. Mit der zweiten Schnur wiederholst du das Ganze auf der gegenüberliegenden Seite.
- Zum Schluss verknotest du beide Schnüre oben miteinander. Hier kann der Weihnachtsbaum später aufgehängt werden kann.
- Nun kannst du deinen Tannenbaum nach Belieben schmücken. Knote deine Lieblings-Dekoration einfach mithilfe der Schnüre an die Stöcke fest. Die überstehenden Enden kannst du mit einer Schere abschneiden. Zaubere am Schluss mit einer Lichterkette einen traumhaften Weihnachtsbaum an deine Wand.



Material

- Acht unterschiedlich lange und möglichst gerade Holzstöcke in gleicher Dicke
 - stabile Schnur
- Dekoration (Baumschmuck, Lichterkette mit Batterien)
- Schere/Gartenschere



Tipp: Je mehr Äste du sammelst, desto größer wird dein Baum!

Rehrücken mit Pfifferlings-Jus und Semmelknödel

Zutaten für etwa 4 Personen
etwas Übung erforderlich
Zeitbedarf: ca. 80 Min.

Mini-Semmelknödel (ca. 24 St.)

- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- 50 g Speck- oder Schinkenwürfel
- 300 g Brötchen/Semmeln (etwa 8 Stück vom Vortag)
- 300 ml Milch
- 30 g Butter
- 4 Eier (Größe M)
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz
- gemahlene Muskatnuss

Rehrückenfilet

- etwa 400 g Rehrückenfilets
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- etwa 30 g Butter
- 2 Zweige frischer Thymian

Pfifferlings-Jus

- 150 g Pfifferlinge
- 50 ml Portwein
- 100 ml Rotwein
- 150 ml Wildfond
- Salz
- 75 g Crème fraîche
- frisch gemahlener Pfeffer



Rosenkohlblätter

- 300 g Rosenkohl
- Salz
- 1 EL Butter
- gemahlene Muskatnuss



Mini-Semmelknödel zubereiten

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Speckwürfel in einer Pfanne mit Öl knusprig braten; Zwiebelwürfel hinzufügen und bei schwacher Hitze unter Rühren andünsten. Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch mit Butter erhitzen, über die Brötchenwürfel gießen und gut verrühren. Die Speck-Zwiebel-Masse mit dem Bratfett unterrühren und abkühlen lassen. Eier mit Schnittlauch verschlagen, unter die abgekühlte Masse rühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. Aus der Masse mit bemehlten Händen etwa 24 kleine Semmelknödel formen.

In einem großen Topf so viel Salzwasser (1 TL Salz/Liter) zum Kochen bringen, dass die Knödel darin „schwimmen“ können.

Die Knödel hineingeben, zum Kochen bringen und in etwa 20 Minuten ohne Deckel gar ziehen lassen (das Wasser muss sich leicht bewegen). Die garen Semmelknödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und warm halten.

In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze: 110 °C / Heißluft 90 °C.

Rehrückenfilet zubereiten

Rehrückenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, Fett entfernen und von jeder Seite 2–3 Min. bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit 1 EL Öl beidseitig anbraten. Dann beide Seiten salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Knoblauch abziehen und andrücken. Butter in Flocken, den angebratenen Knoblauch und die Thymianzweige auf die Rehrückenfilets geben, im Backofen circa 15 Minuten garen (mittlere Schiene).

Pfifferlings-Jus zubereiten

Pfifferlinge putzen und in der gleichen Pfanne anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Pfifferlingsansatz mit Portwein ablöschen und fast komplett reduzieren lassen. Rotwein hinzugeben und stark reduzieren lassen. Dann den Wildfond zugeben und das Ganze nochmals reduzieren lassen. Warme Pfifferlinge wieder hinzufügen und Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosenkohlblätter zubereiten

Rosenkohl putzen und kreuzweise einschneiden, um die Blätter zu lösen. In kochendem Salzwasser kurz aufkochen, dann gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Rosenkohlblätter darin erwärmen, mit Salz und Muskat abschmecken.

Vor dem Servieren: Die Rehrückenfilets in schräge Stücke schneiden; mit der Pfifferlings-Jus, den Rosenkohlblättern und den Mini-Semmelknödeln anrichten.



... krönt jedes festliche Essen



Liebe Versicherte,

Ihnen und Ihren Familien wünschen wir frohe Feiertage und einen guten Start in ein gesundes, glückliches neues Jahr 2022.

Ihr Team der Koenig & Bauer BKK



So erreichen Sie uns

Mo. bis Do. 7 bis 17 Uhr und Fr. 7 bis 15 Uhr
info@koenig-bauer-bkk.de | www.koenig-bauer-bkk.de

Würzburg

Tel. 0800 6648025
Friedrich-Koenig-Str. 4
97080 Würzburg

Radebeul

Tel 0800 8330033
Friedrich-List-Str. 8
01445 Radebeul