

# GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



**Gibt es das  
perfekte Alter  
zum Kinderkriegen?**



# Wir werden 170

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

Am 7. September 1854 pflanzte Fanny Koenig zur Hochzeit ihres Sohnes Wilhelm einen **Tulpenbaum** vor ihr Wohnhaus im Klostergarten Oberzell bei Würzburg. Anschließend beschloss sie mit Wilhelm und dem Fabrikleiter Andreas Bauer die Gründung der Fabrikkrankenkasse. Die Aufnahme zeigt den Tulpenbaum im September 2024 mit beginnendem Herbstlaub.

*happy birthday, Koenig & Bauer BKK.*

**Es ist mir eine große Freude, ein besonderes Jubiläum ankündigen zu dürfen:**

Vor 170 Jahren wurde die „Fabrikkrankenkasse“ von Fanny Koenig zusammen mit ihrem Sohn Wilhelm und dem Fabrikleiter Andreas Bauer gegründet. Über 28 Jahre vor der Einführung der gesetzlichen Krankenversicherung genossen die Mitarbeiter von Koenig & Bauer Leistungen, die bis heute in ähnlicher Form geblieben sind, wie z. B. die Kostenübernahme für ärztliche Behandlung, Hospital und einen Kreuzer Lohnfortzahlung bei Krankheit.

Eine herausragende Leistung Fanny Koenigs zum Wohle der Belegschaft von Koenig & Bauer sowie deren Angehörige. Fanny Koenig war zweifellos eine grandiose Visionärin und Managerin, die nicht nur Koenig & Bauer nach dem Tod ihres Mannes sicher geleitet, sondern sich auch um die soziale Sicherheit der Belegschaft gekümmert hat.

Das kommende Jubiläumsjahr wird von uns intensiv vorbereitet und ich darf Ihnen versprechen: Wir haben uns einiges für Sie einfallen lassen – seien Sie gespannt.

Für die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage wünschen wir Ihnen gemütliche Stunden sowie anschließend einen guten Beschluss – bleiben Sie gesund und uns gewogen.

Ihr  
Ralf Dernbach  
Vorstand

# Inhalt



06



10

I	F	O	G	O	P	G	G	D	K	K	C	H	L	X	T	A
G	T	T	M	O	K	F	T	C	O	Z	I	G	E	L	L	C
S	S	B	U	P	R	L	T	G	R	Z	T	L	W	C	W	K
S	B	A	R	Z	H	E	O	L	P	E	Y	N	I	T	O	S
G	C	Q	M	G	E	D	P	U	E	V	S	E	N	M	O	I
D	F	H	E	S	R	E	U	R	R	E	O	E	T	X	I	E
R	S	P	L	Y	Z	R	V	G	T	N	V	X	E	D	Z	B
F	J	X	T	H	S	M	H	S	E	K	G	L	R	Y	E	E
V	B	R	I	U	C	A	G	F	M	V	M	G	S	X	Z	N
W	E	H	E	N	H	U	F	H	P	G	M	I	C	Z	D	S
E	J	R	R	I	L	S	I	G	E	T	N	I	H	A	S	C
K	K	E	S	R	A	F	T	J	R	G	O	C	L	A	V	H
O	M	F	L	T	G	G	O	H	A	L	J	U	A	D	X	L
B	K	P	Z	G	E	X	K	R	T	I	A	D	F	E	N	A
P	C	C	P	T	X	C	B	A	U	C	T	J	A	X	X	F
Z	T	F	A	V	U	B	K	H	R	I	M	B	Y	N	N	E
L	B	S	P	E	C	K	S	C	H	I	C	H	T	A	Y	R

**Tierwissen**

1. A, B, C
2. A, D
3. Ja – genial oder?!
4. wahr
5. A, B, C, D
6. C (Manche Gänse [B] kommen sogar zum Überwintern nach Deutschland)

**Spurensuche**

- Hase 3
- Eichhörnchen 8
- Spatz 6
- Pferd 7
- Ente 9
- Hirsch/Reh 10
- (Wild-)Schwein 1
- Kuh 11
- Maus 2
- Hund 12
- Ziege 5
- Katze 4

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

15 Lösungen

**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; **Projektidée:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 7.977; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de

- 02 Vorwort**  
Wir werden 170
- 04 Gibt es das perfekte Alter zum Kinderkriegen?**  
Wir geben Antworten
- 06 Herzgesundheit**  
Vorbeugende Maßnahmen können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich verringern
- 08 ePA für alle**  
Was die elektronische Patientenakte für Sie bedeutet
- 10 Selbstfürsorge**  
... mehr als nur ein Schaumbad
- 12 Kurz & knapp**
  - Philipp Endrich verstärkt das Leistungsteam
  - Vitamin D: Mangelware im Winter
- 13 Schnee-Eulen**  
Bastelidee aus Klopapierrollen
- 14 Tiere im Winter**  
Rätselspaß für Klein und Groß
- 15 Weihnachtsgruß**  
an unsere Versicherten


**Druckprodukt CO<sub>2</sub> kompensiert**  
 klima-druck.de  
 ID-Nr. 24188248

**VDM+**

# Gibt es das perfekte Alter zum Kinderkriegen?

Die Frage, wann der richtige Zeitpunkt für Kinder ist, beschäftigt viele Frauen und Paare. Die Antwort auf diese Frage ist jedoch nicht einfach. Es gibt medizinische, soziale, finanzielle und persönliche Faktoren, die bei dieser Entscheidung eine Rolle spielen.



## Persönliche Reife und emotionale Bereitschaft

Während die biologische Uhr eine klare Linie zieht, wann eine Frau die besten Chancen auf eine Schwangerschaft hat, ist die emotionale Bereitschaft eine ganz individuelle Angelegenheit. Einige Frauen fühlen sich bereits in den 20ern bereit, ein Kind zu bekommen, während andere erst in ihren 30ern oder 40ern das Gefühl haben, die nötige Reife und Stabilität erreicht zu haben.

Es gibt keine allgemeingültige Formel dafür, wann eine Frau bereit ist, Mutter zu werden. Viele Frauen entscheiden sich bewusst gegen die Mutterschaft in ihren 20ern, weil sie das Gefühl haben, dass sie noch nicht genug Lebenserfahrung gesammelt haben oder dass ihre Beziehung noch nicht gefestigt genug ist. In den 30ern oder 40ern hingegen sehen viele Frauen die Mutterschaft als weniger einschneidend an, da sie bereits eine gewisse Stabilität in ihrem Leben erreicht haben.



## Gesellschaftlicher Wandel Späte Mutterschaft als Normalität

Das Durchschnittsalter für Erstgebärende hat sich in den vergangenen Jahrzehnten deutlich nach hinten verschoben. 2022 lag das Durchschnittsalter bei der Geburt des ersten Kindes in Deutschland bei 30,4 Jahren – 1980 waren es in der alten Bundesrepublik noch 25,2 Jahre. Diese Veränderung spiegelt den gesellschaftlichen Trend wider, dass Frauen immer später im Leben Mutter werden.

Die Gründe für diesen Wandel sind vielfältig: Neben der Priorisierung von Karriere und finanzieller Sicherheit spielen auch Veränderungen in der Partnerschaft und Fortschritte in der Reproduktionsmedizin eine Rolle. Methoden wie das Social Freezing ermöglichen es Frauen, ihre Eizellen einzufrieren und so den Kinderwunsch auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben, ohne die biologische Uhr vollständig zu ignorieren.

Gesellschaftlich wird die späte Mutterschaft immer mehr akzeptiert. Frauen, die in ihren 40ern Mutter werden, sind keine Seltenheit mehr. Dieser Wandel wird durch die steigende Lebenserwartung und bessere medizinische Möglichkeiten unterstützt.



## Medizinische Aspekte Biologische Uhr und Fruchtbarkeit

Aus medizinischer Sicht ist die Zeit zwischen 20 und 30 Jahren das optimale Alter für eine Schwangerschaft. In diesem Zeitraum ist die Fruchtbarkeit am höchsten. Die Eierstöcke einer Frau funktionieren in dieser Phase am effizientesten und das Risiko von Komplikationen wie Fehlgeburten oder genetischen Defekten ist relativ gering. Laut Dr. Christian Albring, dem Präsidenten des Bundesverbandes der Frauenärzte, sind diese Jahre biologisch gesehen die beste Zeit für eine Schwangerschaft.

Mit dem Alter nimmt die Fruchtbarkeit ab. Frauen über 35 erleben häufiger Zyklen ohne Eisprung und das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen steigt. Dies bedeutet jedoch nicht, dass eine Schwangerschaft nach 35 unmöglich ist. Dank Fortschritten in der Reproduktionsmedizin können viele Frauen auch später im Leben gesunde Kinder bekommen.

Die biologische Uhr ist jedoch nicht zu ignorieren. Ab einem Alter von 40 Jahren steigen die Risiken für Schwangerschaftskomplikationen weiter an. Studien zeigen, dass Frauen in diesem Alter häufiger an Bluthochdruck, Schwangerschaftsdiabetes und anderen gesundheitlichen Problemen leiden, die sowohl für die Mutter als auch für das Kind gefährlich sein können.

## **Soziale und wirtschaftliche Überlegungen**

### **Zeit für Karriere und Selbstverwirklichung**

Neben biologischen Faktoren spielen auch soziale und wirtschaftliche Überlegungen eine wichtige Rolle bei der Entscheidung für oder gegen Kinder. Viele Frauen verschieben ihren Kinderwunsch, um sich beruflich zu etablieren und eine stabile finanzielle Grundlage zu schaffen. Eine Umfrage ergab, dass 31 Prozent der Frauen finanzielle Bedenken als Hauptgrund dafür angeben, ihre Familiengründung aufzuschieben.

Besonders Akademikerinnen und Frauen in anspruchsvollen Berufen sehen es als notwendig an, ihre berufliche Laufbahn zu festigen, bevor sie eine Familie gründen. Diese Entscheidung wird oft durch die Angst getrieben, während oder nach der Schwangerschaft beruflich benachteiligt zu werden. In einer Gesellschaft, in der beruflicher Erfolg oft mit persönlichem Glück gleichgesetzt wird, ist es verständlich, dass viele Frauen ihre Karriere priorisieren, bevor sie Kinder bekommen.

Gleichzeitig geht es vielen Frauen nicht nur um finanzielle Sicherheit, sondern auch um Selbstverwirklichung. Rund 28 Prozent der Frauen geben an, sich vor der Mutterschaft zunächst selbst entfalten zu wollen. Das kann neben der Arbeit in einem interessanten Beruf auch bedeuten, sich Zeit für Reisen, Hobbys oder einfach persönliche Freiheit zu nehmen, bevor die Verantwortung für ein Kind übernommen wird.

## **Fazit**

### **Es gibt kein perfektes Alter zum Kinderkriegen**

Die Entscheidung, wann der richtige Zeitpunkt für ein Kind ist, hängt von vielen Faktoren ab. Während die Biologie klare Vorgaben macht, sind finanzielle, soziale und persönliche Überlegungen ebenso wichtig. Jede Frau muss individuell entscheiden, wann sie bereit ist, Mutter zu werden, und sich dabei nicht unter Druck setzen lassen.

Ob in den 20ern, 30ern oder 40ern – das perfekte Alter zum Kinder kriegen existiert nicht als universelle Regel. Es gibt nur den perfekten Moment für jede einzelne Frau, basierend auf ihren eigenen Lebensumständen, Wünschen und Zielen.



# Herzgesundheit

## Maßnahmen zur Senkung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen, doch durch präventive Maßnahmen lässt sich das Risiko erheblich reduzieren. Neben den klassischen Empfehlungen wie gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung gibt es zahlreiche weitere Ansätze, um das Herz zu schützen. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht über wichtige Maßnahmen zur Herzgesundheit.

### 1 **Gesunde Ernährung: herzstärkende Lebensmittel**

Eine ausgewogene Ernährung ist der Grundpfeiler der Herzgesundheit. Der Fokus sollte auf einer Verpflegung liegen, die reich an Ballaststoffen, gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen ist. Eine mediterrane Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Nüssen und Olivenöl kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Auch der Verzicht auf gesättigte Fette, wie sie in rotem Fleisch vorkommen, spielt eine wichtige Rolle. Regelmäßiger Verzehr von Nüssen und Samen, wie Walnüssen und Leinsamen, fördert ebenfalls die Herzgesundheit, indem sie das LDL-Cholesterin senken und Entzündungen im Körper reduzieren.

### 2 **Regelmäßige Bewegung: fit für ein gesundes Herz**

Körperliche Aktivität ist essenziell, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Bereits tägliche Spaziergänge oder Fahrradtouren können das Herz schützen. Experten empfehlen mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche. Krafttraining unterstützt das Herz-Kreislauf-System und die Stoffwechselgesundheit. Ein ausgewogenes Verhältnis von Ausdauer- und Krafttraining ist ideal.

### 3 **Rauchstopp: der erste Schritt zu einem gesunden Herzen**

Rauchen ist einer der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein Rauchstopp bringt erhebliche gesundheitliche Vorteile, die sich schnell bemerkbar machen. Auch Passivrauchen birgt Gefahren für die Herzgesundheit. Die Vermeidung von rauchbelasteten Umgebungen ist daher wichtig.

### 4 **Stressbewältigung: Entspannung für das Herz**

Chronischer Stress kann den Blutdruck erhöhen und die Entstehung von Herzkrankheiten begünstigen. Um das Herz zu entlasten, sollten regelmäßige Entspannungsphasen in den Alltag integriert werden. Kreative Hobbys wie Malen oder Musizieren fördern die Ausschüttung von Endorphinen und helfen, Stress zu reduzieren.

### 5 **Alkoholkonsum reduzieren: Mäßigung schützt das Herz**

Übermäßiger Alkoholkonsum belastet das Herz-Kreislauf-System und kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Maßvoller Konsum, wie bei der mediterranen Ernährung, scheint hingegen schützende Effekte zu haben. Völliger Verzicht auf Alkohol kann bei Risikogruppen, wie Menschen mit Bluthochdruck, eine sinnvolle Maßnahme sein.



## 6 Schlaf und Herzgesundheit: Regeneration für das Herz

Ausreichender und qualitativ hochwertiger Schlaf ist für die Herzgesundheit unerlässlich. Schlafmangel erhöht das Risiko für Bluthochdruck und Herzinfarkte. Auch die Schlafqualität ist wichtig – Schlafstörungen wie Schlafapnoe können das Herz stark belasten.

## 7 Soziale Unterstützung und Herzgesundheit: gemeinsam stärker

Soziale Kontakte sind wichtig für die Herzgesundheit. Einsamkeit und soziale Isolation können zu chronischem Stress führen, der das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Der regelmäßige Austausch mit Freunden und der Familie sowie die Teilnahme an gemeinschaftlichen Aktivitäten fördern die psychische und körperliche Gesundheit.

## 8 Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen: Früherkennung rettet Leben

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind entscheidend. Ab dem 35. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen alle drei Jahre eine Gesundheitsuntersuchung, die wichtige Risikofaktoren wie Blutdruck und Blutzuckerspiegel überprüft. Zusätzliche Tests, wie ein Belastungs-EKG, können bei Menschen mit einem erhöhten Risiko sinnvoll sein, um Gefäßverengungen frühzeitig zu erkennen.



## Rundum herzgesund

Die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erfordert eine Kombination aus gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und der Vermeidung von Risikofaktoren wie Rauchen und übermäßigem Alkoholkonsum. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und ein bewusster Umgang mit Stress sollten ebenfalls Teil des Alltags sein. Soziale Unterstützung und ausreichend Schlaf tragen dazu bei, das Herz langfristig zu schützen. Herzgesundheit ist ein lebenslanger Prozess. Jeder Schritt in Richtung eines gesünderen Lebensstils bringt uns näher zu einem starken und gesunden Herzen.



# ePA für alle

## Was die elektronische Patientenakte für Sie bedeutet

Ab dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) flächendeckend für alle Versicherten in Deutschland eingeführt. Mit der ePA haben Versicherte die Möglichkeit, ihre medizinischen Daten sicher und digital zu speichern und zu verwalten. Doch was genau bedeutet das für Sie als Kunde Ihrer Krankenkasse? Welche Vorteile bringt die ePA mit sich?

### Welche Daten werden in der ePA gespeichert?

Die ePA bietet Ihnen eine zentrale Anlaufstelle für Ihre Gesundheitsinformationen. In der ePA können unter anderem folgende Daten gespeichert werden:

- Arztberichte und Befunde
- Röntgenbilder und andere bildgebende Verfahren
- Laborwerte und Diagnosen
- Impfpass und Medikationsplan
- zahnärztliche Informationen
- Krankenhaus-Entlassbriefe

Dank der ePA haben Sie alle Ihre medizinischen Informationen stets an einem Ort – digital und immer verfügbar. Das spart nicht nur Zeit, sondern sorgt auch für eine bessere Abstimmung zwischen verschiedenen Ärzten und Gesundheitseinrichtungen.

### Die Vorteile der ePA für Sie

- 1 Alle wichtigen Informationen auf einen Blick:** Wenn Sie zu verschiedenen Ärzten gehen – beispielsweise zu Ihrem Hausarzt und einem Spezialisten – haben beide Ärzte Zugriff auf Ihre medizinische Vorgeschichte, wenn Sie dies wünschen. Alle relevanten Daten sind in der ePA hinterlegt, was die Diagnose und Behandlung wesentlich effizienter macht.
- 2 Keine doppelten Untersuchungen:** Oftmals werden Untersuchungen wie Bluttests oder Röntgenaufnahmen mehrfach durchgeführt, weil Ärzte nicht über die Ergebnisse ihrer Kollegen verfügen. Mit der ePA gehört dieses Problem der Vergangenheit an. So können Doppeluntersuchungen vermieden und unnötige Kosten sowie Zeitaufwand reduziert werden.
- 3 Einfache Verwaltung Ihrer Gesundheitsdaten:** Mit der ePA behalten Sie den Überblick über Ihre Gesundheitsgeschichte und haben jederzeit Zugriff auf Ihre medizinischen Unterlagen. Das ist besonders hilfreich, wenn Sie im Notfall schnell auf Ihre Gesundheitsdaten zugreifen müssen oder ein neuer Arzt diese Informationen benötigt.
- 4 Vollständige Kontrolle über Ihre Daten:** Sie entscheiden, welche Ärzte oder Gesundheitseinrichtungen Zugang zu Ihrer ePA erhalten. Das bedeutet, dass Sie die volle Kontrolle über Ihre Gesundheitsdaten haben und selbst bestimmen können, wer was sehen darf.

# Überblick: Die Funktionen der ePA für alle

	Jetzige ePA	ePA für alle
Zustimmung der Versicherten	Muss beantragen	Kann sich dagegen entscheiden
Nutzung durch Ärzte	Manuelles Aktivieren	Im Behandlungskontext automatisch
Nutzung von Daten zu Forschungszwecken möglich	✗	✓ (ab Sommer 2025)
Medikationsliste erhalten	✗	✓
Einsicht in Protokolldaten	✓	✓
Einrichten von Vertretern	✓	✓
Nutzung von Mehrwertdiensten	✓	✓



## Wie gelangen Sie zur ePA?

Die Nutzung der ePA ist unkompliziert: Bei uns erhalten Sie einen Zugang per App oder auf der Webseite. Grundsätzlich läuft alles automatisch: Ihre Gesundheitsdaten werden sicher und zentral gespeichert, so dass Sie immer und überall darauf zugreifen können – ob auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer. Nach der Bestätigung Ihrer Identität können Sie Ihre Ärzte dazu ermächtigen, Daten in Ihre ePA einzutragen und auf die gespeicherten Informationen zuzugreifen.

## Wichtiger Hinweis: Opt-out-Möglichkeit

Wenn Sie die ePA nicht nutzen möchten, haben Sie die Möglichkeit, sich gegen die Nutzung zu entscheiden. Dies nennt sich „Opt-out“. Sie müssen sich aktiv dafür entscheiden, die ePA nicht zu verwenden.

## Datenschutz: Ihre Daten sind geschützt

Der Datenschutz spielt bei der ePA eine zentrale Rolle. Alle Daten werden verschlüsselt und sicher auf Servern gespeichert, so dass Unbefugte keinen Zugriff darauf haben. Selbst Ihre Krankenkasse hat keinen Einblick in Ihre Gesundheitsdaten – Sie allein entscheiden, wer diese sehen darf.

## Fazit: Die ePA erleichtert Ihren Alltag

Die Einführung der ePA für alle ist ein großer Schritt hin zu einer moderneren und vernetzteren Gesundheitsversorgung. Mit der ePA haben Sie Ihre Gesundheitsdaten immer griffbereit und können sicher sein, dass Ihre Informationen stets aktuell und geschützt sind. Besonders der Austausch zwischen verschiedenen Ärzten und Einrichtungen wird durch die ePA erleichtert, was letztendlich zu einer besseren und schnelleren medizinischen Versorgung führt. Wenn Sie sich für die Nutzung der ePA entscheiden, profitieren Sie von einer Vielzahl an Vorteilen – und behalten gleichzeitig die volle Kontrolle über Ihre Daten. Nutzen Sie die Chancen, die die elektronische Patientenakte bietet, und melden Sie sich noch heute an!

# Selbstfürsorge

## Mehr als nur ein Schaumbad

Selbstfürsorge, oft auf verwöhnende Tätigkeiten wie ein Schaumbad reduziert, ist ein tiefgreifendes und vielschichtiges Konzept. Es geht weit darüber hinaus, sich gelegentlich eine Auszeit zu gönnen. Selbstfürsorge bedeutet, für das eigene körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden Verantwortung zu übernehmen. In einer immer hektischeren Welt ist es entscheidend, bewusst auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, Stress abzubauen und gesund zu bleiben.

### Die Bedeutung von Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist essenziell, um langfristig gesund zu bleiben. Oft nehmen wir uns in unserem hektischen Alltag zu wenig Zeit für uns selbst, weil wir das Gefühl haben, dass andere Verpflichtungen wichtiger sind. Doch genau hier liegt die Gefahr: Ohne ausreichende Selbstfürsorge kann es zu Erschöpfung, Burnout oder sogar zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kommen.

Selbstfürsorge bedeutet nicht, egoistisch zu sein. Ganz im Gegenteil: Wer gut für sich selbst sorgt, ist langfristig auch in der Lage, besser für andere zu sorgen – sei es im Beruf, in der Familie oder im sozialen Umfeld.

### Die verschiedenen Facetten der Selbstfürsorge

#### 1 Körperliche Selbstfürsorge

Dazu gehören regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Entspannung. Es bedeutet auch, auf Warnsignale des Körpers zu hören und gegebenenfalls medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

#### 2 Mentale Selbstfürsorge

Unser Geist benötigt ebenso Fürsorge wie unser Körper. Dies kann durch Techniken wie Meditation, Achtsamkeitsübungen oder einfach durch Pausen im Alltag erreicht werden. Ebenso wichtig ist es, sich mit positiven und inspirierenden Inhalten zu beschäftigen, um den Geist zu nähren.

#### 3 Emotionale Selbstfürsorge

Hier geht es darum, sich seiner eigenen Gefühle bewusst zu werden und diese anzunehmen, statt sie zu unterdrücken. Gesunde Beziehungen, in denen man sich gegenseitig unterstützt, spielen eine große Rolle. Auch das Setzen von Grenzen gehört zur emotionalen Selbstfürsorge.

#### 4 Soziale Selbstfürsorge

Sich mit Freunden und der Familie auszutauschen und Zeit mit Menschen zu verbringen, die einem guttun, ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge. Soziale Bindungen stärken nicht nur das emotionale Wohlbefinden, sondern können auch in stressigen Zeiten Halt geben.

#### 5 Spirituelle Selbstfürsorge

Dieser Bereich betrifft nicht unbedingt die Religion, sondern das Gefühl von Sinnhaftigkeit und Zugehörigkeit im Leben. Spirituelle Selbstfürsorge kann durch verschiedene Praktiken wie Meditation, Yoga oder das Verweilen in der Natur unterstützt werden.



**Für jeden geeignet**

Mehr zu unseren Gesundheitskursen finden Sie auf unserer Website:

[www.koenig-bauer-bkk.de/onlinekurse.htm](http://www.koenig-bauer-bkk.de/onlinekurse.htm)



## Selbstfürsorge im Alltag integrieren

Es ist wichtig, Selbstfürsorge nicht als Luxus oder einmaliges Ereignis zu betrachten, sondern als festen Bestandteil des Alltags. Schon kleine Gewohnheiten können einen großen Unterschied machen. Hier einige einfache Tipps:

### 1 Tägliche Pausen

Regelmäßige, kurze Pausen helfen dabei, Stress abzubauen und die Produktivität zu steigern.

### 2 Bewegung

Ob ein Spaziergang im Park, Yoga oder eine Sporteinheit – Bewegung bringt nicht nur den Körper in Schwung, sondern hilft auch, den Kopf freizubekommen.

### 3 Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen und stärkt das Immunsystem.

### 4 Digital Detox

Eine bewusste Auszeit von digitalen Medien kann helfen, den Geist zu entlasten und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

### 5 Achtsamkeit

Sich jeden Tag bewusst ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um die eigenen Gedanken zu ordnen und zur Ruhe zu kommen, kann Wunder wirken.

Selbstfürsorge ist der Schlüssel, **um innere Balance und Stärke** zu bewahren.

## Fazit

Selbstfürsorge ist weit mehr als nur ein gelegentliches Schaumbad. Sie umfasst alle Bereiche des Lebens und trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Wer regelmäßig für sich selbst sorgt, kann den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen sein und langfristig gesund und glücklich bleiben. Daher sollte Selbstfürsorge nicht als Luxus, sondern als Notwendigkeit betrachtet werden – für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.

## Wie Ihre BKK Sie bei Ihrer Selbstfürsorge unterstützt

- Gesundheitskurse, zum Beispiel zu Sport oder Ernährung
- Entspannungsseminare oder Stressbewältigungsprogramme
- Förderung von Gesundheitsreisen und Kuren
- Informationen und Tipps zur Selbstfürsorge finden Sie auch auf unserer BKK-Kampagnenseite: [www.mach-dich-unkaputtbar.de](http://www.mach-dich-unkaputtbar.de)



# Willkommen

## Philipp Endrich verstärkt das Leistungsteam

Mein Name ist Philipp Endrich, ich bin 36 Jahre alt und wohne mit meiner Familie (Ehefrau und zwei Kinder) in Thüngen (bei Karlstadt).

Nach meiner Ausbildung zum Versicherungsfachangestellten in der AOK Bayern 2009 war ich lange Jahre im Leistungsbereich tätig. 2018 schloss ich mein Studium zum Betriebswirt erfolgreich ab und konnte erste Führungserfahrung im Studentenbereich (Beratung und Beiträge) sammeln.

Im Anschluss war ich einige Jahre als Koordinator Entgeltersatzleistungen tätig, bis ich 2021 die Stelle als Teamleiter im Servicebereich in der AOK Würzburg begann.

Seit 1. Oktober darf ich mich nun stolz Mitarbeiter der Koenig & Bauer BKK nennen. Die Kolleginnen und Kollegen haben mich sehr herzlich aufgenommen, wofür ich allen Danke sagen möchte.

Zukünftig übernehme ich die Teamleitung des Bereichs Versichertenbestandsführung, Beiträge und BGM/BGF und werde deshalb gerade fleißig in alle Aufgabengebiete eingearbeitet.

Ich sehe mich als Bindeglied und Unterstützer des Teams und freue mich, weiterhin auch den direkten und persönlichen Kontakt zu den Kunden zu haben.

Meine Freizeit wird viel von meinen Kindern bestimmt, ich arbeite gerne mit Holz und bin ein großer Fußballfan und stolzer „Alt-Herren-Kicker“.



## Vitamin D



### Mangelware im Winter

Wenn die Tage kürzer werden und die Sonne sich rarmacht, wird Vitamin D zur Mangelware. Das „Sonnenvitamin“ ist unverzichtbar für starke Knochen und ein funktionierendes Immunsystem, doch im Winter produziert unser Körper oft nicht genug davon.

Die Folgen? Müdigkeit, schwache Muskeln und eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte. Was hilft? Zunächst einmal sollten Sie auch im Winter regelmäßig ins Freie gehen und Sonnenlicht „einfangen“. Eine bewusste Ernährung kann unterstützen: Fetter Fisch wie Lachs, Eier und angereicherte Lebensmittel liefern Vitamin D. Zusätzlich kann es sinnvoll sein, den eigenen Vitamin-D-Spiegel überprüfen zu lassen und bei Bedarf mit Nahrungsergänzungsmitteln gegenzusteuern.



# Schnee-Eulen

## Bastelidee aus Klopapierrollen



### Material:

- Klopapierrollen
- Pinsel, Acrylfarbe oder Buntstifte
- Bleistift
- kleine Äste
- Schere
- Flüssigkleber

### So geht's:

- 1** Drücke deine Klopapierrolle etwas platt, so dass sie einen leichten Knick hat.
- 2** Nun zeichnest du mit einem Bleistift den Umriss des Kopfs mit Ohren und Körperansatz auf die ganze Breite der Rolle.
- 3** Schneide vorsichtig mit einer geeigneten Schere die Kontur des Kopfs mit den Ohren aus. (Vorder- und Rückseite der Rolle). Der "Körper" darf dabei nur etwas angeschnitten werden (siehe Pfeil) und muss unten zusammenbleiben.
- 4** Jetzt kann es endlich ans Malen gehen. Dafür nimmst du dir entweder Acrylfarbe und einen Pinsel oder Buntstifte deiner Wahl.
- 5** Als letzten Schritt tropfst du etwas Flüssigkleber in die Innenseite der Rolle und befestigst damit die kleinen Äste am Kopf.

Nun musst du nur noch warten, bis der Kleber trocknet, und schon ist die Eule fertig und bereit für den Winter.

### Tipp:

Lass dir von deinen Eltern helfen und arbeite mit einer Heißklebepistole – das hält noch besser.



# Tiere im Winter

## Einige schlafen, ruhen oder erstarren – andere sind aktiv und quicklebendig

Winter heißt: Draußen ist es kalt, es schneit, regnet oder stürmt, es bleibt lange dunkel und der Frost klirrt manchmal. Du kannst dich dann in dein gemütliches Bett kuscheln. Und unsere heimischen Tiere? Rätsel mit und lerne auch etwas dabei.



### Was machen die Vögel?

Sie haben zwei Methoden: Einige Vogelarten verlassen uns rechtzeitig im Herbst und fliegen in die Länder rund um das Mittelmeer oder nach Afrika (z. B. Stare, Schwalben und Störche) – man nennt sie deshalb **Zugvögel**. Es gibt aber Vögel, die auch den Winter bei uns verbringen (z. B. Amseln, Meisen, Buchfinken und Rotkehlchen) – sie bezeichnet man als **Standvögel**.

### Teste dein Wissen über Tiere im Winter

Was meinst du, ist für die Tiere schlimmer: die Kälte oder das geringe Futterangebot? Richtig ist: das Futterangebot, weshalb manche Tiere in den Süden ziehen (Zugvögel). Andere bleiben hier und schlafen/ruhen/erstarren – je nach Art. Als Spurensucher weißt du, dass viele wilde Tiere aktiv sind und ihre eigenen Strategien haben.

1. Welche Tiere halten Winterschlaf? **A** Igel **B** Fledermäuse **C** Siebenschläfer **D** Hasen
2. Welche Tiere halten nur Winterruhe? **A** Maulwurf **B** Frösche **C** Eichhörnchen **D** Braunbär
3. Bienen haben eine Art „Heizung“ in ihrem Stock? **Kann das wirklich sein?**
4. Echte Winterschläfer können sterben, wenn sie zu früh geweckt werden.  
**Wahr oder gelogen?**
5. Welche Tiere fallen in Winterstarre? **A** Frösche **B** Schnecken **C** Eidechsen **D** Ameisen
6. Sind das alles Zugvögel? **A** Stare **B** Wildgänse **C** Meisen **D** Störche – **Finde den Fehler.**

### Auf Spurensuche

Beim Winterspaziergang finden sich etliche Tierspuren im Schnee oder am Wegesrand. Du bist ein guter Spuren-/Fährtenleser, wenn du zuerst versuchst, die Spuren den Tieren zuzuordnen, wie du es meinst. Ob du richtig liegst, kontrollierst du einfach anhand der Linien.

### Kleiner Rechenfuchs

Ob du ein echter Rechenfuchs bist, findest du heraus, wenn du beim Pfeil beginnst und dann im Uhrzeigersinn jeweils die angegebene Zahl summierst (Achte auf + oder –). Notiere dein jeweiliges Ergebnis bei den leeren Schneeflocken. Zuletzt muss wieder 4 herauskommen.

Hase	●		●	1.
Eichhörnchen	●		●	2.
Spatz	●		●	3.
Pferd	●		●	4.
Ente	●		●	5.
Hirsch/Reh	●		●	6.
(Wild-)Schwein	●		●	7.
Kuh	●		●	8.
Maus	●		●	9.
Hund	●		●	10.
Ziege	●		●	11.
Katze	●		●	12.

### Gut versteckt

Suche die angegebenen Worte. Sie können sowohl senkrecht als auch waagrecht und einmal schräg stehen.

- KÖRPERTEMPERATUR · FLEDERMAUS · HERZSCHLAG · MURMELTIER · SIEBENSCHLÄFER · IGEL · SPECKSCHICHT · WINTERSCHLAF · VERSTECK**

I	F	O	G	Q	P	G	D	K	K	C	H	L	X	T	A
G	T	M	O	K	F	T	C	O	Z	I	G	E	L	L	C
S	S	B	U	P	R	L	T	G	R	Z	T	L	W	C	W
S	B	A	R	Z	H	E	O	L	P	E	Y	N	I	T	O
G	C	Q	M	G	E	D	P	U	E	V	S	E	N	M	O
D	F	H	E	S	R	E	U	R	R	E	O	E	T	X	I
R	S	P	L	Y	Z	R	V	G	T	N	V	X	E	D	Z
F	J	X	T	H	S	M	H	S	E	K	G	L	R	Y	E
V	B	R	I	U	C	A	G	F	M	V	M	G	S	X	Z
W	E	H	E	N	H	U	F	H	P	G	M	I	C	Z	D
E	J	R	R	I	L	S	I	G	E	T	N	I	H	A	S
K	K	E	S	R	A	F	T	J	R	G	Q	C	L	A	V
O	M	F	L	T	G	G	O	H	A	L	J	U	A	D	X
B	K	P	Z	G	E	X	K	R	T	A	D	F	E	N	Ä
P	C	C	P	T	X	C	B	A	U	C	T	J	A	X	F
Z	T	F	A	V	U	B	K	H	R	I	M	B	Y	N	E
L	B	S	P	E	C	K	S	C	H	I	C	H	T	A	Y

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

### Sudoku – knifflig

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.

Alle Lösungen auf Seite 3.

KOENIG & BAUER



**Wir wünschen Ihnen angenehme  
Weihnachtsfeiertage und alles Gute  
für das Neue Jahr!**

**Bei uns bist du immer willkommen,**  
deshalb freuen wir uns auf Ihre Fragen  
und Anliegen.

Unsere kostenlose Service-Hotline  
erreichen Sie unter **0800 6648025**  
Mo. bis Do. **7 bis 16 Uhr** und Fr. **8 bis 14 Uhr**  
[info@koenig-bauer-bkk.de](mailto:info@koenig-bauer-bkk.de) | [www.koenig-bauer-bkk.de](http://www.koenig-bauer-bkk.de)



WENN IHNEN DAS GUTE NOCH NICHT  
GUT GENUG IST. WIR SETZEN NOCH EIN EXTRA  
UND EIN PLUS DRAUF.

**#MachenWirGern**

Ihre Zusatzversicherung zur Optimierung Ihrer gesetzlichen Leistungen

Weitere Informationen finden Sie online unter

**[www.extra-plus.de](http://www.extra-plus.de)**

oder Telefon 0202 438-3560



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