

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



Unser **Beitrag**
bleibt 2024 **stabil**

Mental Load – Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit

125-jähriges Jubiläum in Radebeul
Achtsam essen

04
2023



Rückblick auf ein ereignisreiches Jahr und Ausblick auf einen guten Start in 2024 mit unverändertem Beitrag ...

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

dieses Jahr stand Koenig & Bauer in Radebeul ganz im Zeichen des 125-jährigen Firmenjubiläums, bei dem die gesamte Belegschaft mit Partnerinnen und Partnern ein grandioses Fest gefeiert hat.

Wir gratulieren von Herzen zu diesem außergewöhnlichen Jubiläum einer großartigen Firma mit einer hervorragenden Belegschaft und berichten auf der Seite 8 ausführlich darüber.

In einer etwas kleineren, aber nicht minder herzlichen Feier wurden Gottfried Weippert und Willi Scheuerlein aus dem Verwaltungsrat verabschiedet. Bei beiden verdienten Mitgliedern der Selbstverwaltung bedanke ich mich an dieser Stelle nochmals ausdrücklich für die vielen Stunden ehrenamtlicher Tätigkeit in einem verantwortungsvollen Amt. Und freue mich gleichzeitig, mit bewährten und neuen Kolleginnen und Kollegen im Verwaltungsrat die erfolgreiche Geschichte der Koenig & Bauer BKK fortschreiben zu dürfen.

In jedem Fall beginnt die neue Seite im Geschichtsbuch unserer BKK erfreulich, denn unser Beitrag wird auch im neuen Jahr unverändert bleiben. Und das mittlerweile im siebten Jahr in Folge.

Mit dieser positiven Nachricht bedanke ich mich ganz herzlich für Ihre Treue und Verbundenheit zu Ihrer BKK.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Beschluss. Bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns gewogen.

Ihr

Ralf Dernbach
Vorstand



Inhalt



08



12

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; **Projektidee:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 8.153; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



- 02 Vorwort**
Rückblick auf ein ereignisreiches Jahr und Ausblick auf einen guten Start in 2024
- 04 Kinder- und Jugenduntersuchungen**
Die Grundlage für die Gesundheit Ihres Kindes
- 06 Kompetent als Patient**
Gut vorbereitet zum Arzt
- 07 Kurz & knapp**
Arztbefund; Cannabis-Gesetz; Blutdruck senken
- 08 125-jähriges Jubiläum in Radebeul**
Das beinahe abgelaufene Jahr stand in Radebeul ganz unter dem 125-jährigen Firmenjubiläum
- 09 Verabschiedung aus dem Verwaltungsrat**
Gottfried Weippert und Willi Scheuerlein verabschieden sich
- 10 Mental Load**
Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit
- 11 Jahresrechnungsergebnisse**
nach § 305b SGB V
- 12 Achtsam essen**
Ihr Weg zu bewusstem Genuss
- 14 Rehrückenfilet**
mit Süßkartoffelstampf
- 15 Stab-Wichtel und mehr ...**
Weihnachtliche Bastelideen für Kinder

Kinder- und Jugend- untersuchungen

Die Grundlage für die Gesundheit Ihres Kindes

Die ersten beiden U-Untersuchungen geschehen fast wie von selbst, oft noch im Krankenhaus. Doch ab der U3 sind die Eltern gefragt, die nächsten Termine zur Vorsorgeuntersuchung mit dem Kinderarzt zu vereinbaren. In diesem Artikel zeigen wir Ihnen, was bei welchem U-Termin passiert und warum diese Untersuchungen so entscheidend für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes sind.

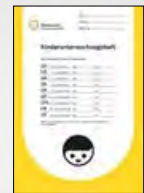
Warum sind die U-Untersuchungen so wichtig?

Die U-Untersuchungen sind mehr als nur Routineuntersuchungen. Sie dienen dazu, die körperliche und psychische Gesundheit Ihres Kindes von Geburt an bis zur Adoleszenz zu überwachen. Die frühzeitige Erkennung von Entwicklungsstörungen, Krankheiten oder sozialen Problemen ermöglicht eine rechtzeitige Intervention und optimale Unterstützung. Die U-Untersuchungen sind somit ein entscheidender Baustein in der präventiven Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind.

Was hat es mit dem gelben Kinderuntersuchungsheft auf sich?

In diesem Heft, auch als „Gelbes Heft“ bezeichnet, werden nicht nur die Ergebnisse der U-Untersuchungen festgehalten, sondern auch Informationen zu Impfungen und anderen wichtigen Gesundheitsdaten.

Es dient als Nachweis für die durchgeführten Untersuchungen und bildet die Grundlage für eine kontinuierliche Gesundheitsüberwachung bis zur Adoleszenz. Stellen Sie sicher, dass es gut gepflegt und stets bei den U-Untersuchungen vorgelegt wird, um eine lückenlose Dokumentation zu gewährleisten. Sie erhalten es nach der Geburt Ihres Kindes.



Kinderuntersuchungsheft im aktuellen Design

Alle U-Untersuchungen auf einen Blick

Diese U-Untersuchungen durchläuft Ihr Kind während seiner Entwicklung (... und das wird dabei untersucht):

Die ersten Lebenswochen

- U1:** direkt nach der Geburt (Herz, Atmung, Kreislauf, Puls)
- U2:** 3. bis 10. Lebenstag (Körpermaße, Haut, Beweglichkeit)
- U3:** 4. bis 5. Lebenswoche (Entwicklung der Organe, Reaktionen)

Die ersten Lebensmonate

- U4:** 3. bis 4. Lebensmonat (Bewegung, Sinne, soziale Entwicklung)
- U5:** 6. bis 7. Lebensmonat (Ernährung, Entwicklung der Zähne)
- U6:** 10. bis 12. Lebensmonat (Motorik, Sprache, Sozialverhalten)

Die ersten Lebensjahre

- U7:** 21. bis 24. Lebensmonat (Koordination, Sinnesorgane)
- U7a:** 34. bis 36. Lebensmonat (Sozialverhalten, Sprachentwicklung)
- U8:** 46. bis 48. Lebensmonat (Motorik, soziale Kompetenz)
- U9:** 60. bis 64. Lebensmonat (Schulreife, körperliche Entwicklung)

Vorsorgetermine für ältere Kinder sowie Jugendliche (J1, J2, J3)

Vorsorgetermine für ältere Kinder und Jugendliche sind ebenso entscheidend wie die U-Untersuchungen in jüngeren Jahren. Die **J1-Untersuchung** im Alter von **12 bis 14 Jahren** markiert den Übergang zur Pubertät und überwacht körperliche und psychische Veränderungen. Weitere Untersuchungen wie **J2 (16 bis 17 Jahre)** und, falls erwünscht, **J3 (18 bis 20 Jahre)** sind im Jugendalter wichtig, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und Ihrem Kind beim Heranwachsen zu helfen. Planen Sie diese Vorsorgeuntersuchungen rechtzeitig und regelmäßig ein.



Wann und wo finden die Untersuchungen statt?

Die U-Untersuchungen sind in Deutschland standardisiert und kostenfrei. Sie werden von Kinderärzten durchgeführt und sollten in den jeweils angegebenen Alterszeiträumen stattfinden. Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist es wichtig, keine U-Untersuchung zu versäumen.



Tipp: Individuelle Terminberechnung online

Um die Termine für die U-Untersuchungen im Blick zu behalten und individuell zu berechnen, können Sie den Terminrechner auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung verwenden:



www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/frueherkennung-vorsorge

Die U-Untersuchungen schützen Ihr Kind

Die Kinder- und Jugenduntersuchungen sind unverzichtbar für die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihr Kind regelmäßig untersuchen zu lassen, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Verwenden Sie den Online-Terminrechner, um die Untersuchungstermine im Auge zu behalten. Eine sorgfältige Betreuung während der U-Untersuchungen legt den Grundstein für ein gesundes und glückliches Leben Ihres Kindes.

Das elektronische Kinderuntersuchungsheft (eU1 – eU9)

Das elektronische Kinderuntersuchungsheft ist **Teil der elektronischen Patientenakte (ePA)** und bietet den Vorteil, dass es jederzeit verfügbar ist. Dies ermöglicht einen einfachen und sicheren Zugriff auf die Gesundheitsdaten Ihres Kindes, was besonders in Notfällen von großer Bedeutung sein kann.

<https://gesund.bund.de/das-elektronische-kinderuntersuchungsheft>



Noch mehr Vorsorge mit BKK STARKE KIDS

Das BKK STARKE KIDS-Gesundheitsprogramm Ihrer BKK bietet landesweit ein umfangreiches Spektrum spezieller Gesundheits- und Präventionsangebote für den Nachwuchs und junge Menschen. Dieses Programm übersteigt die standardmäßigen gesetzlichen Leistungen und unterstützt die gesundheitliche Entwicklung Ihres Sprösslings. Wir bieten eine durchgängige Prävention von der Kindheit bis zur Adoleszenz, einschließlich des BKK STARKE KIDS-Gesundheits-Coaching und des telemedizinischen Beratungsdienstes PädExpert®. Zudem stehen regionale Angebote zu diversen Gesundheitsthemen zur Verfügung.

www.bkkstarkekids.de



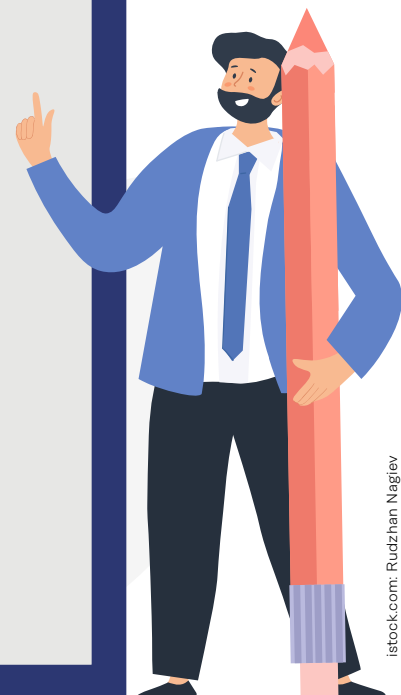
Kompetent als Patient

Gut vorbereitet zum Arzt

Sie kennen sicherlich das Gefühl, bei einem Arztbesuch nicht alles gesagt oder gefragt zu haben, was Sie eigentlich wollten. Das muss nicht sein! Wir stellen Ihnen eine hilfreiche Checkliste vor, damit Sie das Beste aus jedem Arztbesuch herausholen können.

Die Vorbereitung der Sprechstunde – Ihre Checkliste

- Informationsbeschaffung:** Sammeln Sie alle relevanten medizinischen Unterlagen, wie frühere Diagnosen, Röntgenbilder und Laborergebnisse. Eine chronologische Liste Ihrer Symptome und Beschwerden kann Ihrem Arzt bei der Diagnosestellung helfen.
- Fragen notieren:** Überlegen Sie im Vorfeld, welche Fragen Sie Ihrem Arzt stellen möchten. Es ist leicht, im Gespräch etwas zu vergessen, deshalb notieren Sie vorab Ihre Anliegen.
- Medikamentenliste:** Listen Sie alle Medikamente auf, die Sie derzeit einnehmen, inklusive Dosierung und Häufigkeit. Dies ist entscheidend, um mögliche Wechselwirkungen zu vermeiden.
- Selbstbeobachtung:** Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Symptome und deren Veränderungen in den Tagen oder Wochen vor Ihrem Arztbesuch zu beobachten und aufzuzeichnen. Dies kann wertvolle Informationen für Ihren Arzt liefern.
- Lebensstil und Ernährung:** Machen Sie sich Gedanken über Ihren Lebensstil und Ihre Ernährungsgewohnheiten. Eventuell gibt es Faktoren in Ihrem Alltag, die sich auf Ihre Gesundheit auswirken könnten. Notieren Sie diese, um sie mit Ihrem Arzt zu besprechen.
- Familien-Anamnese:** Informieren Sie sich über die Krankengeschichte Ihrer engsten Verwandten, da einige Erkrankungen genetisch bedingt sein können. Teilen Sie Ihrem Arzt relevante Fakten über familiäre Vorerkrankungen mit, um eine umfassende medizinische Bewertung zu ermöglichen.



Stellen Sie sich vor, Sie kommen vom Arzt und wissen genau Bescheid!

Wie oft haben Sie einen fachlichen Arztbefund in den Händen gehalten, der Ihnen nichts sagte? Die verwendeten Fachbegriffe und Formulierungen sind für Laien, also Patienten, oft schwer verständlich und führen zu Verunsicherung über die eigene Situation. Aber das muss nicht so sein. Abhilfe schafft das Internetportal „washabich.de“.

Dieses bereits mehrfach ausgezeichnete Portal hat sich unter anderem darauf spezialisiert, medizinische Fachbegriffe und Diagnosen in eine leicht verständliche Sprache zu übersetzen. Dies geschieht auf absolut seriöse, anonyme und sichere Weise – und das Beste daran: Es ist kostenfrei.



Bundeskabinett beschließt Cannabis-Gesetz



Das Bundeskabinett hat am 16.08.2023 das „Gesetz zum kontrollierten Umgang mit Cannabis und zur Änderung weiterer Vorschriften“ (CanG) verabschiedet.

Wesentliche Punkte des Gesetzes sind:

- Teil-Legalisierung: Der Besitz von bis zu 25 Gramm Cannabis sowie der private oder gemeinschaftliche Eigenanbau von bis zu drei Cannabis-Pflanzen sind in Zukunft gestattet. Strenge Vorgaben gelten für Anbauvereinigungen.
- Werbung für Konsum-Cannabis wird verboten, und der Konsum in der Nähe von Schulen und Jugendeinrichtungen ist untersagt.
- Medizinal-Cannabis bleibt verschreibungspflichtig.
- Das Gesetz wird nach vier Jahren evaluiert.

Blutdruck senken mit modernen Trainingsmethoden

Traditionell empfahl man Ausdauersportarten wie Laufen und Schwimmen zur Blutdruckkontrolle. Doch neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass moderne Trainingsformen wie beispielsweise isometrisches Training möglicherweise effektiver sein könnten.

Eine Studie analysierte Daten von 270 Untersuchungen mit 16.000 Teilnehmern und verglich verschiedene Trainingsmethoden. Isometrisches Training, bei dem die Muskeln angespannt und gehalten werden, erwies sich als besonders wirkungsvoll. Es ist jedoch wichtig, während der Übungen weiter zu atmen.

Ebenfalls eine gute Wirksamkeit zeigte eine Kombination aus aerobem Ausdauertraining und dynamischem Widerstandstraining, also Krafttraining mit Übungen wie Kniebeugen. Hochintensives Intervalltraining (HIIT) senkte den Blutdruck dagegen nur wenig.

Neben körperlicher Aktivität spielen auch andere Faktoren wie eine gesunde Ernährung, Gewichtskontrolle, Verzicht auf Tabak und mäßiger Alkoholkonsum eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung gesunder Blutdruckwerte. Angesichts der hohen Verbreitung von Bluthochdruck ist es entscheidend, dass Menschen diese neuen Erkenntnisse nutzen, um ihre Herzgesundheit zu schützen und das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen zu reduzieren.



& 125 Jahre Radebeul

125 Jahre Druckmaschinenbau in Sachsen

- 1898** Gründung der Dresdner Schnellpressenfabrik
- 1902** Patent für den Planetenantrieb
- 1924** Fusion zur Dresden-Leipziger Schnellpressenfabrik
- 1932** Planeta Deca: erste Vierfarben-Bogenoffsetmaschine der Welt
- 1938** Umbenennung in PLANETA Druckmaschinenwerk
- 1948** Gründung des VEB Druckmaschinenwerk Planeta
- 1965** Planeta Variant, erste Bogenoffsetmaschine in Aggregatbauweise
- 1967** Patent für die umstellbare Schön- und Wiederdruckeinrichtung für Aggregatmaschinen
- 1972** Fertigstellung der 42.000 Quadratmeter großen Montagehalle
- 1991** Beteiligung von Koenig & Bauer am Radebeuler Werk
- 1998** 100. Firmenjubiläum; Fusion auf die Koenig & Bauer AG
- 2008** Rüstzeitweltmeister Rapida 106 – sie produziert innerhalb von 59 Minuten und 36 Sekunden 15 Aufträge mit je 520 Gutbogen
- 2016** Integration von Iberica und Duran Machinery
- 2021** erste Rapidas mit vollautomatischer Druckplattenlogistik
- 2023** erste VariJET 106-Maschinen gehen in Produktion

Das beinahe abgelaufene Jahr stand in Radebeul ganz unter dem 125-jährigen Firmenjubiläum.

Nachdem bereits am 23. August 2023 Ministerpräsident Michael Kretschmer das Werk besucht und zum Jubiläum gratuliert hat, waren am Freitag, 29.09.2023 alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit ihren Partnern eingeladen, um in einem feierlichen Rahmen das 125-jährige Firmenjubiläum würdig zu begehen.

In einem festlich geschmückten Zelt blickte nach den Reden des Vorstandssprechers Dr. Andreas Pleßke und Vorstand Ralf Sammeck der Geschäftsführer Günter Drossel launig auf die zurückliegenden Jahre.

In einer Mischung aus Eleganz und Sport starteten zwei Break-Dance-Gruppen in den unterhaltsamen Abend, der musikalisch mit einer hervorragenden Live-Band, den „Landstreichern“ – deren Name nicht Programm war – spät endete.

Vor dem Hauptzelt war mit Bull-Riding, einem 360-Grad-Zirkel, Tischtennis und Tischkicker viel für die körperliche Ertüchtigung geboten, von der man sich in bereitgestellten Strandliegen bei gechillter Musik erholen konnte.



Verabschiedung von Gottfried Weippert und Willi Scheuerlein aus dem Verwaltungsrat

Am 29.08.2023 verabschiedete Frau Dr. Christine Bötsch, Vorsitzende des Verwaltungsrates, Herrn Gottfried Weippert nach 24 Jahren und Herrn Willi Scheuerlein nach zwölf Jahren aus dem Verwaltungsrat. In einer persönlichen und kurzweiligen Rede dankte sie den beiden Herren für die langjährige ehrenamtliche Tätigkeit im Verwaltungsrat der BKK. „Was Sie beide für unsere BKK geleistet haben, verdient unsere Anerkennung und unseren Respekt“, so Dr. Bötsch.

Gottfried Weippert wurde 1999 in den Verwaltungsrat gewählt und leitete diesen erstmals am 25.04.2002 als dessen Vorsitzender.

„Langweilig wurde es dabei nie“, scherzte Gottfried Weippert, habe er in den vergangenen 24 Jahren doch sieben Gesundheitsministerinnen und Gesundheitsminister Kommen und Gehen gesehen, mit entsprechend vielen Änderungen, die es zusammen mit der BKK umzusetzen galt.

Die Praxisgebühr, die Einführung des Gesundheitsfonds und die Abschöpfung der Rücklagen sind nur eine kleine Auswahl des „Ideenreichtums“ des politischen Berlins.

Mit seiner ihm eigenen pragmatischen Art hat er die BKK mit kluger und vorausschauender Haushaltsplanung auch durch schweres Wasser geführt. „Die Finanzen der BKK werden langfristig und stabil geplant, so wie der verantwortungsvolle Privatmann, die verantwortungsvolle Privatfrau auch zu Hause mit dem eigenen Geld umgeht“, so Gottfried Weippert.

Willi Scheuerlein wurde 2011 als stellvertretendes Mitglied aus der Liste der IG Metall in den Verwaltungsrat gewählt und war ab 2019 als ordentliches Mitglied tätig.

„Besonders bei kniffligen Entscheidungen war auf die vertrauensvolle Zusammenarbeit des Verwaltungsrates mit der BKK immer Verlass“ zieht Willi Scheuerlein eine positive Bilanz und fügt mit einem Lächeln hinzu: „Auf die BKK ist sowieso immer Verlass, darum sind auch meine Kinder und meine vier Enkel bei der BKK versichert.“

Ralf Dernbach: „Sowohl bei Gottfried Weippert als auch bei Willi Scheuerlein darf ich mich für die immer vertrauensvolle, wertschätzende und kollegiale Zusammenarbeit ganz herzlich bedanken. Besonders in der Anfangsphase meiner Vorstandstätigkeit war es für mich sehr beruhigend, auf den großen Erfahrungsschatz der beiden zurückgreifen zu können.“

Der stellvertretende Betriebsratsvorsitzende, Herr Marc Dotterweich, folgt als neuer alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrates auf der Arbeitnehmerseite.

Neu im Verwaltungsrat begrüßen wir als ordentliche Mitglieder Elke May und Tilo Gorks und als neue stellvertretende Mitglieder Anne Miklitsch, Katharina Döll und Peter Köhler.

Wir wünschen allen Mitgliedern des Verwaltungsrates in Ihrem verantwortungsvollen Ehrenamt stets gutes Gelingen und freuen uns auf die vertrauensvolle und konstruktive Zusammenarbeit.

Gottfried Weippert

1999 – 2023 Mitglied des Verwaltungsrates der BKK KBA / Koenig & Bauer BKK

Willi Scheuerlein

2011 – 2018 stellvertretendes Mitglied des Verwaltungsrates BKK KBA / Koenig & Bauer BKK

2019 – 2023 Mitglied des Verwaltungsrates der BKK KBA / Koenig & Bauer BKK

„Highlights“ der Gesundheitspolitik von 1999 – 2023:

- 1999** keine Rückkehr mehr aus der PKV ab dem 55. Geburtstag
- 2004** Die BKK trägt die Gehälter ihrer Beschäftigten selbst
- 2005** Die BKK KBA wird 150 Jahre alt
- 2007** ALLE Deutschen müssen versichert sein, entweder gesetzlich oder privat
- 2009** Einführung des Gesundheitsfonds: Alle Beitragsgelder gehen nach Berlin und werden von dort verteilt
- 2011** Beitragssatz für die Arbeitgeber wird eingefroren, künftige Beitragssteigerungen nur Arbeitnehmer
- 2013** Patientenrechtegesetz: Krankenkassen unterstützen bei Behandlungsfehlern
- 2019** Allg. Beitrag + Zusatzbeitrag werden erstmals wieder 50:50 von Arbeitgeber + Arbeitnehmer getragen
- 2023** durchschnittlicher Beitrag steigt von 1,3 % auf 1,6 % und wir liegen mit 1,44 % darunter



Mental Load

Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit



Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der Freude, des Zusammenseins und der Entspannung – zumindest sollte sie das sein. Doch häufig stellt sich heraus, dass die Realität anders aussieht: Der Stresspegel steigt, die To-do-Liste wird länger und die Vorfreude weicht der mentalen Belastung.

Der Stress durch Planungs- und Organisationsarbeit ist als „Mental Load“ bekannt. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie die unsichtbare Last des Mental Load erkennen und reduzieren können, um die bevorstehenden Festtage wirklich entspannt und in vollen Zügen genießen zu können.

Was versteht man unter Mental Load?

Mental Load: Dieser Begriff mag auf den ersten Blick abstrakt klingen, beschreibt jedoch eine allzu reale Erfahrung. Es handelt sich um die Summe all jener unsichtbaren, geistigen Aufgaben und Verantwortlichkeiten, die auf unseren Schultern lasten. Im Kontext der Weihnachtszeit beinhaltet dies die Planung von Geschenken, die Organisation von Feierlichkeiten, die Abstimmung von Terminen und vieles mehr. Dieser mentale Ballast kann sich wie ein Schatten über die vermeintlich besinnlichen Feiertage legen und das eigentliche Fest in den Hintergrund drängen.

Die Unfähigkeit, „Nein“ zu sagen

In der oft hektischen Weihnachtszeit, geprägt von zahlreichen Einladungen zu Feiern, sozialen Verpflichtungen sowie zusätzlichen Aufgaben, überfordern wir uns leicht selbst. Viele von uns zögern, „Nein“ zu sagen, aus Angst, andere zu enttäuschen oder Konflikte zu verursachen. Doch die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und realistisch zu sein, ist entscheidend, um den Mental Load in Schach zu halten. Es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht nur akzeptabel, sondern auch gesund ist, „Nein“ zu sagen, wenn man sich überlastet fühlt, um sich selbst und seine mentale Gesundheit zu schützen.

So erkennen Sie mentale Überlastung

Nicht jede mentale Belastung muss automatisch zu einer Überforderung führen. Ein gewisses Maß an Planungsarbeit ist normal und notwendig. Die folgenden Anzeichen zeigen aber, dass Ihr Mental Load zu schwer wird.

- anhaltender Stress
- Ungeduld und Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- das Gefühl, ständig an tausend Dinge denken zu müssen
- das Gefühl der Überforderung

Nehmen Sie diese Symptome als Warnsignal, dass Sie etwas verändern sollten. Denn dauerhafte mentale Überforderung kann zu Schlafstörungen, Energieverlust, Depressionen und im Extremfall zu einem Burnout führen. Sie kann außerdem eine Paarbeziehung belasten, wenn der Eindruck besteht, dass das Mental Load ungleich zwischen den Partnern aufgeteilt ist.

Mentale Belastung – oft ungleich verteilt

Die traurige Realität ist, dass Frauen immer noch häufiger von einem hohen Mental Load betroffen sind als Männer. Dies hat tief verwurzelte soziale und kulturelle Gründe. Traditionelle Geschlechterrollen haben dazu geführt, dass Frauen oft als die Hauptverantwortlichen für die Planung und Organisation von Feiertagen angesehen werden. Dies beinhaltet die Auswahl von Geschenken, die Zubereitung von Mahlzeiten, die Dekoration des Hauses und vieles mehr. Diese unausgesprochene Erwartung setzt Frauen einem höheren Stressniveau aus und belastet ihre psychische Gesundheit.

Wie klappt die Aufgabenteilung bei Paaren?

Die Aufgabenteilung bei Paaren scheitert oft in der Realität aus verschiedenen Gründen. Zum einen sind traditionelle Geschlechterrollen noch immer tief verwurzelt und es fällt vielen Paaren schwer, diese Muster zu durchbrechen. Zum anderen kann mangelnde Kommunikation ein Hindernis sein. Oft nehmen Partnerinnen an, dass ihre Männer intuitiv wissen sollten, was zu tun ist, während diese sich vielleicht nicht bewusst sind, wie viel mentale Arbeit hinter den Kulissen geleistet wird. Ein weiteres Problem ist Zeitmangel: Da viele Paare bereits im Alltag unter Zeitdruck stehen und die Feiertage zusätzlich Stress verursachen, nehmen sie sich vielleicht nicht mehr Zeit, um Dinge oder den Ablauf detailliert zu besprechen.

Leiden auch Männer unter Mental Load?

Ja, Männer können ebenso unter Mental Load leiden, wenn auch in unterschiedlichem Maße. In modernen Partnerschaften und Familien beteiligen sich viele Männer an der Planung und Organisation der Weihnachtstage sowie anderer Lebensbereiche. Gemeinsame Lösungen können dazu beitragen, die Belastung für alle Beteiligten zu reduzieren.

Raus aus der Mental-Load-Falle!

Kommunikation ist der Schlüssel: Sprechen Sie offen und ehrlich mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle und Erwartungen in Bezug auf die Weihnachtszeit. Die gemeinsame Entscheidungsfindung und Aufgabenverteilung ermöglicht es, den Mental Load zu teilen.

- **Priorisierung:** Erstellen Sie eine Liste der wichtigsten Aufgaben und Prioritäten für die Weihnachtszeit. Fokussieren Sie sich auf das Wesentliche und delegieren Sie, wenn möglich, weniger wichtige Aufgaben.
- **Zeitmanagement:** Nutzen Sie effizientes Zeitmanagement, um den Stress zu minimieren. Planen Sie frühzeitig, um eine Last-Minute-Hektik zu vermeiden, und schaffen Sie Pufferzeiten für unerwartete Ereignisse.
- **Selbstfürsorge:** Vergessen Sie nicht, sich selbst während der Weihnachtszeit zu verwöhnen. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannungstechniken wie Meditation sowie Spaziergänge an der frischen Luft und ausreichend Schlaf.

Mental Load reduzieren, die Feiertage genießen

Die Weihnachtszeit kann wahrhaft besinnlich und entspannt sein, wenn Sie den Mental Load bewusst erkennen und ihm gezielt entgegenwirken. Legen Sie den Fokus auf das Wesentliche – die wertvolle Zeit mit Ihren Lieben während der festlichen Tage. Machen Sie die Weihnachtszeit zu einem wahren Fest der Freude und Entspannung.

Kurse für mehr Entspannung

Als Versicherte der König & Bauer BKK können Sie verschiedene Leistungen und Kurse nutzen, um im Alltag entspannter und stressresistenter zu werden. Sprechen Sie uns gerne dazu an oder schauen Sie unsere Online-Angebote an:

<https://koenig-bauer-bkk.de/onlinekurse.htm>



Jahresrechnungsergebnisse nach § 305b SGB V

| Einnahmen | 2022 in Euro | Vermögen | 2022 in Euro |
|--------------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds | 44.016.170,67 | Betriebsmittel | 1.586.485,74 |
| Mittel aus dem Zusatzbeitrag | 3.685.455,61 | Rücklage | 3.931.000,00 |
| sonstige Einnahmen | 285.565,76 | Verwaltungsvermögen | 67.794,80 |
| Einnahmen gesamt | 47.987.192,04 | Vermögen gesamt | 5.585.280,54 |

| Mitglieder- und Versichertenentwicklung | 2022 Anzahl | 2021 Anzahl | Veränderung % |
|---|-------------|-------------|---------------|
| Mitglieder | 9.304 | 9.338 | -0,36 |
| Versicherte | 11.770 | 11.860 | -0,76 |

| Ausgaben | 2022 in Euro | 2021 in Euro | Veränderung % |
|--|----------------------|----------------------|---------------|
| Ärztliche Behandlung | 7.557.567,37 | 7.704.074,22 | -1,90 |
| Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz | 2.352.923,66 | 2.268.415,19 | 3,73 |
| Zahnersatz | 628.205,48 | 580.850,95 | 8,15 |
| Arzneimittel | 9.889.489,76 | 8.530.195,53 | 15,94 |
| Hilfsmittel | 1.697.846,79 | 1.611.132,59 | 5,38 |
| Heilmittel | 2.020.404,78 | 1.945.193,67 | 3,87 |
| Krankenhausbehandlung | 13.347.731,61 | 12.430.011,77 | 7,38 |
| Krankengeld | 2.517.337,55 | 2.934.630,09 | -14,22 |
| Fahrkosten | 1.182.634,76 | 1.107.914,46 | 6,74 |
| Vorsorge- und Reha-Leistungen | 1.026.409,86 | 904.404,85 | 13,49 |
| Schutzimpfungen | 519.191,51 | 389.626,86 | 33,25 |
| Früherkennungsmaßnahmen | 401.184,70 | 416.488,02 | -3,67 |
| Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung | 213.686,74 | 215.055,81 | -0,64 |
| Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege | 896.475,28 | 1.018.940,44 | -12,02 |
| Dialyse | 410.952,65 | 363.748,34 | 12,98 |
| sonstige Leistungsausgaben | 882.335,73 | 704.251,76 | 25,29 |
| Leistungsausgaben (LA) insgesamt | 45.544.378,23 | 43.124.934,55 | 5,61 |
| Prävention (als Davonposition aus 5999) | 1.602.914,82 | 1.391.441,01 | 15,20 |

Achtsam essen

Ihr Weg zu bewusstem Genuss



In der hektischen Welt von heute gerät das Essen oft zur Nebensache. Unsere Mahlzeiten werden häufig hastig eingenommen, ohne dass wir uns wirklich auf das Erlebnis des Essens konzentrieren. Das kann leider dazu beitragen, ungesunde Essgewohnheiten zu fördern und das Wohlbefinden zu beeinträchtigen. Wie Sie achtsames Essen in Ihren Alltag integrieren können, erfahren Sie in diesem Artikel.

Was ist achtsames Essen?

Das Prinzip des achtsamen Essens entspringt der Achtsamkeitspraxis, einer alten meditativen Tradition. Bei dieser Methode wird die Erfahrung des Essens in den Vordergrund gestellt und nicht das, was wir essen. Durch Achtsamkeit werden wir ermutigt, jeden Bissen unserer Speisen zu schätzen und zu genießen, indem wir uns auf das Aussehen, den Geruch, den Geschmack und die Konsistenz des Gerichts konzentrieren.

Warum fehlt beim Essen oft die Achtsamkeit?

In der heutigen schnelllebigen Welt fehlt es vielen Menschen oft an Zeit und Aufmerksamkeit, um bei der Nahrungsaufnahme achtsam zu sein.

- **Zeitmangel:** Schnelles Speisen unter Zeitdruck führt dazu, dass Mahlzeiten nebenbei eingenommen werden.
- **Ablenkungen:** Das Essen vor dem Fernseher oder mit dem Smartphone in der Hand sorgt dafür, dass kaum Aufmerksamkeit für die Gerichte bleibt.
- **Stress und Multitasking:** Stressige Lebensumstände und die Gewohnheit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, können dazu führen, dass Menschen beim Essen nicht im Moment sind. Sie denken an die Arbeit, aktuelle Probleme oder andere Angelegenheiten.

- **Schnellebige Esskultur:** Die Verfügbarkeit von Fast Food und Fertiggerichten hat dazu geführt, dass viele Menschen ihre Mahlzeiten hastig und ohne viele Gedanken zu sich nehmen.

Es ist wichtig, sich dieser Problematiken bewusst zu sein und Schritte zu unternehmen, um achtsames Essen in den Alltag zu integrieren, da es viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat.

Gute Gründe für achtsames Speisen

- mehr Genuss beim Essen
- Die Körpersignale werden besser wahrgenommen und es wird zu dem Zeitpunkt und in der Menge gegessen, wie der Körper es benötigt
- Es werden die Lebensmittel ausgewählt, die uns guttun
- gründliches Kauen hilft der Verdauung

All das zusammen führt zu einem gesünderen Essverhalten und zu mehr Freude und Genuss bei den Mahlzeiten. Darüber hinaus üben Sie auf diese Art Achtsamkeit aus, die Ihnen in vielen Lebensbereichen zugutekommt. Mit gelebter Achtsamkeit können Sie alltägliche Freuden besser genießen, sich auf die wichtigen Aufgaben konzentrieren, Stress abbauen und Beziehungen einfühlsamer gestalten.

Achtsam essen: Tipps

- **Bewusstsein schaffen:** Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten. Achten Sie dabei auf die Auswahl von frischen, natürlichen Zutaten. Stellen Sie sich vor den Mahlzeiten folgende Fragen: „Wann esse ich?“, „Warum esse ich? Habe ich wirklich Hunger oder esse ich aus Langeweile, Frust oder weil gerade Essenszeit ist?“ Dies kann Ihnen helfen, bewusster zu entscheiden, wann und was Sie zu sich nehmen.
- **Achtsamkeitsübungen:** Bevor Sie mit dem Essen beginnen, machen Sie eine kurze Achtsamkeitsübung. Atmen Sie tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und im Hier und Jetzt zu sein. Dies hilft Ihnen, sich auf die Speisen zu konzentrieren.
- **Langsames Essen:** Verlangsamen Sie Ihr Ess-Tempo. Genießen Sie jeden Bissen, indem Sie ihn gründlich kauen und die verschiedenen Aromen und Texturen wahrnehmen. Dies hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern auch dabei, die Sättigung besser zu erkennen.
- **Portionen im Blick behalten:** Achten Sie darauf, nicht zu viel auf Ihren Teller zu häufen. Essen Sie lieber kleine Portionen; wenn Sie dann nach einer kurzen Pause noch Hunger verspüren, können Sie sich immer noch nachnehmen. Dies kann dazu beitragen, ein „Überessen“ zu vermeiden.
- **Multitasking vermeiden:** Essen Sie nicht vor dem Fernseher oder am Schreibtisch. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die Gerichte und die Gesellschaft, wenn Sie mit anderen zusammen sind. Dies fördert soziale Interaktion und bewusstes Genießen.

„Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst.“

– François de La Rochefoucauld, Schriftsteller

Fazit:

Achtsames Essen ist mehr als nur eine Ernährungsphilosophie; es ist ein Weg, um bewusster und gesünder zu leben. Indem Sie sich auf Ihre Mahlzeiten konzentrieren, können Sie nicht nur das Geschmackserlebnis verbessern, sondern auch zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Entdecken Sie die Freude des achtsamen Essens!



**Gesund ernähren
leicht gemacht**

Kurse und Empfehlungen rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ finden Sie auf unserer Website:

<https://koenig-bauer-bkk.de/onlinekurse.htm>



Rehrückenfilet mit Süßkartoffelstampf

Dieses Gericht besticht durch den leicht herben Geschmack der Blaubeeren. Der selbstgemachte Süßkartoffelstampf kommt als Ergänzung dazu.

Zubereitung

1 Vorbereiten

Für den Süßkartoffelstampf Zimtstange und Kardamomkapseln in einen Kaffeefilter geben und mit Küchengarn verschließen (Gewürzsäckchen). Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit etwa 300 ml Wasser bedeckt zum Kochen bringen. 1 TL Salz und Gewürzsäckchen hinzufügen und in etwa 20 Min. mit Deckel garkochen.

Für den Spitzkohl Spitzkohlblätter waschen und den mittleren Strunk entfernen; anschließend in mundgerechte Stücke reißen. Diese in kochendem Salz-Natron-Wasser 1 Min. blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Backofen vorheizen (Rost vorher herausnehmen) / Ober- und Unterhitze: etwa 90 °C (Heißluft: etwa 70 °C)

2 Rehrückenfilet braten

Die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen. 1 EL Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Erst 4 Rehrückenfilets von jeder Seite 2 bis 3 Min. darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann von beiden Seiten salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und auf den Backofenrost legen. Die restlichen 4 Filets in dem restlichen Öl entsprechend anbraten und würzen. Rosmarin- und Thymianzweige kurz mitbraten. Das Rehrückenfilet mit den Kräutern auf den Rost legen und im Backofen weitergaren. Zum Auffangen des Bratensafts unten in den Backofen ein Blech schieben.

Hinweis: Wenn das Filet etwas länger im Backofen bleibt, kann bei dieser Temperatur nichts passieren.

Einschub: Mitte – Garzeit: etwa 25 Min.

3 Blaubeersoße zubereiten

Blaubeeren verlesen. Die Stärke mit Wasser in einem Schälchen mit einem Schneebesen verrühren. Portwein, Zucker, Zimt und die geriebene Zitronenschale in die Pfanne geben und aufkochen. Blaubeeren dazugeben und so aufkochen, dass sie noch als ganze Beeren zu erkennen sind. Die angerührte Speisestärke sowie den aufgefangenen Bratensaft einrühren und kurz aufkochen; mit Salz abschmecken.

4 Süßkartoffelstampf zubereiten

Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Crème fraîche und Olivenöl unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.

5 Spitzkohlblätter braten

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Blätter von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Muskat würzen.

6 Anrichten

Filets in schräge Stücke schneiden und mit der Blaubeersoße, dem Spitzkohl und dem Süßkartoffelstampf anrichten. Auf die Blaubeersoße ein paar Crème-fraîche-Kleckse setzen.

Zutaten

~ 8 Portionen / etwas Übung erforderlich / Dauer: ~80 Min

Süßkartoffelstampf

- 1 Zimtstange
- 2 Kardamomkapseln
- 1 kg Süßkartoffeln
- ~ 300 ml Wasser
- Salz
- 150 g Crème fraîche
- 2 EL Olivenöl
- Muskatnuss

Spitzkohlblätter

- 8 Spitzkohlblätter (etwa 500 g)
- Salz
- 1 Msp. Natron
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- Muskatnuss

Rehrückenfilet

- ~ 800 g Rehrückenfilets (8 Stück)
- 2 EL Speiseöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige frischer Thymian

Blaubeersoße

- 250 g Heidelbeeren (Blaubeeren)
- 2 TL Speisestärke
- 4 EL Wasser
- 200 ml Portwein
- 100 g Zucker
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 1 Pck. geriebene Zitronenschale
- Salz
- 75 g Crème fraîche

Stab-Wichtel und mehr ...

Weihnachtliche Bastelideen für Kinder – einfach, lustig, schön.

Wir stellen dir hier verschiedene Ideen vor, wie du kleine Geschenke oder Dekoartikel ohne großen Aufwand selbst herstellen kannst.

Material:

- Holzspatel/-stäbchen in verschiedenen Breiten und Längen
- Alleskleber, Filzstifte
- Bastelfarben für Kinder
- Schere, Schnur
- Muffin-Förmchen, Bastelpapier, Pappe, Wackelaugen etc.



Deko-Krippe zum Aufhängen

- Aus drei Holzstäbchen ein Dreieck bilden und auf ein gleich großes, farbiges Pappdreieck kleben.
- Aus Bastelpapier Mutter, Vater und das Kind in der Krippe sowie den Stern frei gestalten, ausschneiden und aufkleben.
- Mit etwas Schnur eine Schlaufe bilden und diese oben hinter die Pappe kleben – fertig ist deine Weihnachtsbaum-Deko.



Persönlicher Bilderrahmen

- Klebe zwei der Holzstäbchen auf ein Stück Pappe, wie abgebildet – sie bilden das Gerüst.
- Die restlichen Stäbchen – auch wie abgebildet aufkleben – fertig ist der Rahmen. Trocknen lassen.
- Nun noch die breite Seite nach Geschmack bemalen und/oder dekorieren.
- In den Schlitz (zw. Pappe und Rahmen) kannst du ein passend zurechtgeschnittenes Bild/Foto schieben – fertig ist dein sehr individuelles Geschenk!



Stab-Figuren und -Baum

- 1 Klebe jeweils mehrere Holzstäbchen auf ein Stück Pappe, wie abgebildet – sie bilden das Gerüst für die Figuren. Einige Stäbchen – je nach Figur – kürzen, wie abgebildet. Vor dem Zusammenkleben lose zusammenlegen und testen – dann erst zusammenkleben.
- 2 Die betreffenden Stäbchen anmalen, trocknen lassen und dann zusammenkleben.
- 3 Etwas Deko oder ein witziges Gesicht geben den Figuren den nötigen Pfiff.



Weihnachtswichtel und Rentier

- Ein Dreieck für den Körper und für die Mütze einen Kreis sowie einen Streifen ausschneiden und auf ein Holzstäbchen kleben – wie abgebildet.
- Als Bart wird das Muffin-förmchen passend abgeschnitten und aufgeklebt.
- Zeichne noch ein Gesicht – fertig ist der Wichtel!
- Ähnlich geht man beim Rentier vor: Dreieck für den Körper, Kreis für die Nase ausschneiden. Ohren und Geweih nach Abbildung ausschneiden und alles am Stäbchen ankleben. Wackelaugen dazu – muh!



KOENIG & BAUER



Hier bist du
immer willkommen

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