

wohlfühlsam

Das Magazin der BKK WERRA-MEISSNER



Sommer 2024



Für das

HIER BIN ICH

GESUND

Gefühl

Familie Vella aus Sontra

Aktuelles
Gewinnspiel

Ratgeber
Stress im Griff

Bewegung
Fit nach 40

Ernährung
Pflanzlich stark für die Umwelt

INHALT 2024-2

Aktuelles

- 4 Vielen Dank für Ihr Feedback
- 6 BKK Sommerwunsch-Gewinnspiel
- 7 Sommeraktion GWMK

Ratgeber

- 8 Stress im Griff
- 10 Ein gesünderes Ich

Bewegung

- 12 Fit nach 40

Information

- 16 Das Team Telefonzentrale stellt sich vor
- 16 Entspannt genießen in der WerratalTherme
- 17 Satzungsänderung
- 17 Herzlichen Glückwunsch zum Dienstjubiläum

Ernährung

- 14 Pflanzlich stark für die Umwelt und die eigene Gesundheit
- 18 Svens mediterrane Hähnchenpfanne
- 20 Lemon-Curd-Mousse + Dessert

Impressum

Herausgeber	BKK WERRA-MEISSNER, Straßburger Straße 5, 37269 Eschwege Telefon 05651 7451-606, Telefax 05651 7451-999
Redaktion	Carolin Althans (v. i. S. d. P.) und Team
Fotoquellen	siehe einzelne Seiten, iStock.com
Gestaltung, Druckvorstufe	DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn Telefon 07131 61618-0, www.dsg1.de
Druck, Vertrieb	KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting Telefon 08671 5065-10, Telefax 08671 5065-35
Projektidee	SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl Telefon 09857 9794-10, Telefax 09857 9794-50
Erscheinungsweise	viermal jährlich
Druckauflage	22.700
Bezugsquelle	direkt beim Herausgeber
Anzeigen	Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Titel + S. 3 BKK Werra-Meissner

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

sie stehen sich nach wie vor unversöhnlich gegenüber: Befürworter und Gegner der Freigabe von Konsum-Cannabis! Eines ist weiterhin gesichert und unstrittig: **Medizinal-Cannabis**. Es kann ärztlich verordnet werden für Patienten mit einer schwerwiegenden Erkrankung, die entweder lebensbedrohlich ist oder die Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigt.

Reichlich Kritik und wenig Lob gibt es für die von Gesundheitsminister Karl Lauterbach seit Langem geplante Klinikreform; es geht um viel Geld und vor allem um Kompetenzen. Rund 300 Seiten umfasst sein Entwurf eines „Gesetzes zur Verbesserung der Versorgungsqualität im Krankenhaus und zur Reform der Vergütungsstrukturen (KHVVG)“. Die meisten Beteiligten, Länder, Krankenhausträger, Verbände, Krankenkassen usw. sehen zwar die Notwendigkeit für grundlegende Veränderungen, wie so oft steckt aber der Teufel im Detail – die Umsetzung vor Ort ist das Problem!

Ein erster Schritt wurde mit dem ebenfalls lange umstrittenen „Gesetz zur Förderung der Qualität der stationären Versorgung“ vollzogen. Versicherte können sich noch besser als bisher informieren, um eine selbstbestimmte und qualitätsorientierte Auswahlentscheidung für die gewünschte Behandlung zu treffen. Wie kam es doch noch zu einer Einigung im Vermittlungsausschuss und nach-

folgend im Bundesrat? Lauterbach versprach den Ländern nicht nur kurzfristige Liquiditätshilfen, sondern auch einen 50 Mrd. Euro umfassenden Transformationsfonds für die anstehende Krankenhausreform, damit die einzelnen Bundesländer, für die Krankenhausplanung und Investitionen zuständig, die Strukturen dem tatsächlichen Bedarf anpassen, um Qualität und Wirtschaftlichkeit nachhaltig zu verbessern.

Der Wermutstropfen: Die Hälfte, also 25 Mrd. Euro, sollen die Krankenkassen, d. h. ihre Beitragszahler, finanzieren.

Fazit: Dauer und Ausgang des Verfahrens ungewiss, mit Gewissheit werden die Kosten aufgrund der vielen Reformvorhaben steigen und somit werden alle Beitragszahler (Mitglieder und Arbeitgeber) mit höheren Beiträgen rechnen müssen.

Nun hoffen wir erstmal, dass uns der Sommer viele sonnige Tage bescheren wird, damit wir viel Zeit an der frischen Luft und in der Natur verbringen können. Wir wünschen Ihnen in jedem Fall eine wundervolle Sommerzeit.

**Herzliche Grüße
Ihr Vorstand**
Marco Althans



**Mein Tipp: Sichern Sie sich 25 Euro –
und einen Preis von bis zu 1.000 Euro!**

Empfehlen Sie uns bei Ihren Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen und bei Ihrer Familie weiter und sichern Sie sich für jeden Neukunden eine Werbeförderung in Höhe von 25 Euro. In der Zeit vom 01.06. bis 31.08.2024 nehmen Sie zudem an unserem BKK Sommerwunsch-Gewinnspiel teil. Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, dass wir Ihnen einen Wunsch von bis 1.000 Euro bezahlen. Weitere Informationen lesen Sie auf der Seite 6.

Wir freuen uns außerdem über Ihre positive Bewertung auf Google, Jameda und Facebook:
▶ www.facebook.com/bkk.wm

Scannen Sie den QR-Code, um uns direkt auf Facebook zu finden.



VIELEN DANK

FÜR IHR FEEDBACK!

Wir möchten uns von Herzen bei Ihnen für Ihr Feedback bedanken!

Es macht uns jedes Mal riesig Freude, von Ihnen liebe Nachrichten zu erhalten, sei es in Form einer Karte, per E-Mail, Brief, Telefonat oder sogar online über Plattformen wie Google oder Jameda.

Wir wissen nur zu gut, wie hektisch und vollgepackt unser Alltag sein kann – zwischen Arbeit, Kindern, Hausarbeit und all den kleinen Dingen dazwischen. Daher schätzen wir es umso mehr, dass Sie sich die Zeit nehmen, uns eine freundliche Nachricht zu schicken oder uns anzurufen, um ein paar nette Worte mit uns zu teilen. Und natürlich freuen wir uns auch sehr über positive Bewertungen bei Google oder Jameda!

Aber wir sind uns auch bewusst, dass es Momente geben kann, in denen wir Ihre Erwartungen nicht erfüllen. Bitte zögern Sie nicht, uns direkt anzusprechen, wenn Sie einmal unzufrieden sind. Wir möchten sicherstellen, dass wir stets offen für konstruktive Kritik sind. Denn nur durch Ihr Feedback können wir uns verbessern und besser auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Ihre Meinung ist uns sehr wichtig und wir nehmen jede Beschwerde ernst, um gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen zu suchen.

HERR BECKER HAT UNS EINE GANZ LIEBE NACHRICHT GESCHICKT.

VON TINO BECKER

Sehr geehrte Frau Goebel, sehr geehrte Damen und Herren,

anbei der ausgefüllte und unterschriebene Fragebogen, welchen Sie mir mit Datum vom 04.03.2024 zugesendet haben.

Ich darf mich an dieser Stelle bei Ihnen und all Ihren Kollegen und Kolleginnen für die bislang so umfassende und kompetente Versorgung der letzten mehr als zwei Jahrzehnte durch Ihre Kasse bedanken. Gerne bleibe ich bei Ihnen weiter versichert.

Auch meine Frau, die selbst in einer Betriebskrankenkasse in Wiesbaden tätig ist, fühlt sich bei Ihnen gut versorgt und ist bei Ihrer Kasse geblieben, obwohl ihr Arbeitgeber es gerne gesehen hätte, wenn sie sich dort im Haus krankenversichert hätte.

Freundliche Grüße
Tino Becker

Um unseren Service kontinuierlich zu verbessern, bitten wir unsere Mitglieder, die kürzlich Kontakt mit uns hatten, um ihr Feedback. Dazu senden wir eine kurze Umfrage per E-Mail, deren Antworten anonym bleiben. Ihre Rückmeldungen sind für uns äußerst wertvoll und haben bereits dazu beigetragen, dass wir einige unserer Serviceleistungen verbessern konnten. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Wir freuen uns darauf, auch weiterhin gemeinsam mit Ihnen in den Austausch zu gehen, damit wir uns stetig weiterentwickeln können.

VON INES EBERWEIN

Guten Morgen, Frau Adler,

ich möchte mich auf diesem Wege ausdrücklich bei Ihnen bedanken für Ihren herausragenden, unkomplizierten und höchst kompetenten Einsatz bezüglich meiner Reha-Maßnahme. Ihre Bereitschaft, mich zu beraten und zu unterstützen, übertraf deutlich meine Erwartungen, DANKE dafür.

Eine Krankenkasse, die Mitarbeiterinnen wie Sie und Ihre KollegInnen beschäftigt, verdient deutlich Anerkennung. Die Rehabilitationsmaßnahme, die ich dank Ihrer Unterstützung in der für mich optimalen Klinik – Rheumaklinik Bad Aibling – durchführen durfte, war von überdurchschnittlichem Erfolg gekrönt. Die fachliche Kompetenz und die ausgewogene und höchst effiziente Behandlung führten zu einer starken Verbesserung meiner Gesundheit und Linderung der Symptome meiner chronischen Erkrankung sowie einer ausgeprägten Schmerzlinderung.

Ich bin sehr froh, Mitglied der BKK zu sein, denn ich fühle mich bedingt durch ein HERAUSRAGENDES TEAM zu jeder Zeit und bei allen Problematiken hervorragend beraten und betreut.

Herzlichen Dank nochmals und Ihnen sowie dem gesamten Team liebe Grüße

Ines Eberwein

DIESE LIEBE E-MAIL HABEN WIR VON FRAU EBERWEIN ERHALTEN.

Besuchen auch Sie uns bei Facebook, Instagram, Jameda oder Google und lassen Sie uns eine tolle Bewertung da!



Siebenquell GesundZeitResort Sommerurlaub im Thermen- und Wellnessresort am See

Das Siebenquell liegt idyllisch am Weißenstädter See im Norden Bayerns. Hier, im Herzen des Naturparks Fichtelgebirge, kann man entspannt die Seele baumeln lassen, gemeinsame Momente mit der Familie und Freunden verbringen oder Zeit ganz für sich genießen.

Im Sommer finden Urlauber in der Region zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten, Erlebnisangebote für Familien, ein großes Wander- und Radwegenetz, Kunst und Kultur. Idealer Ausgangspunkt für alle Unternehmungen ist das Siebenquell mit seinem 4-Sterne-Superior-Hotel, Medical SPA, Fitness-Studio und Therme. Gäste fühlen sich in den hellen und modernen Zimmern und Suiten mit eigenem Balkon oder Terrasse wohl. Das Restaurant und die Panorama-Lounge mit Café und Bar bestechen mit einem umwerfenden Blick auf den Naturpark und den See. Die Nutzung der Therme ist für Übernachtungsgäste inklusive. Egal ob es regnet oder die Sonne scheint, hier laden unzählige Wasserattraktionen, eine Poolbar und der große Außenbereich mit Liegewiese zum Entspannen ein. Herrlich Schwitzen und Relaxen lässt es sich in der Saunawelt mit neun Themensaunen, Schneekammer und großem Saunagarten. Im Herz des Siebenquells, der GesundZeitReise, tanken Gäste in sieben Mineralienbädern und Badelandschaften neue Energie. Wer sich gerne verwöhnen lassen möchte, ist im SPA genau richtig: von Kosmetik über Wohlfühl-treatments bis hin zu orientalischen Badezeremonien im Hamam und Rasul – hier genießt jeder seine Lieblingsanwendung.



MEHR INFO & BUCHUNG

Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG
Thermenallee 1 • 95163 Weißenstadt
Tel. 09253 95460-0 • info@siebenquell.com
www.siebenquell.com

Siebenquell Urlaubsgewinnspiel

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

Was ist das Herz des Siebenquell GesundZeitResort?

A GesundZeitWelt B GesundZeitHaus C GesundZeitReise

Verlost wird unter allen Einsendungen ein Aufenthalt über 5 Nächte inklusive Frühstück für 2 Personen im Doppelzimmer Standard (bei eigener Anreise und einzulösen nach Verfügbarkeit).

Schreiben Sie bis zum 29.07.2024 eine E-Mail mit vollständiger Anschrift und dem Betreff „Sommer Gewinnspiel Siebenquell“ an bkk-wm@alpenjoy.de oder Sie schicken eine Postkarte an **ALPenjoy Tourismusmarketing, Swattdrosselweg 16, 21698 Harsefeld**.

Dieses Gewinnspiel wird durchgeführt von der Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG und ALPenjoy Tourismusmarketing. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie sich damit einverstanden, nach dem Gewinnspiel von ALPenjoy Tourismusmarketing kontaktiert zu werden.

Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise: Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde vom Siebenquell GesundZeitResort zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von ALPenjoy Tourismusmarketing benachrichtigt. **Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten:** Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer E-Mailadresse willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. ALPenjoy Tourismusmarketing verwendet Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löscht Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht. **Bitte beachten Sie:** Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15ff das Recht, jederzeit anzufragen, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.



Angebote zum Wohlfühlen

RelaxZeit Premium

3 / 5 / 7 Nächte inkl. HP ab 439 € pro Person im DZ Economy

- ✓ Freie Nutzung der Siebenquell Therme mit Wasser-, Saunawelt, GesundZeitReise
- ✓ 1 x Kräuter-Rückenpackung auf der Schwebeliege
- ✓ 1 x Aroma- & Wohlfühl-Rückenmassage
- ✓ Freie Nutzung des Fitness-Studios
- ✓ Badetasche mit Badetuch und Bademantel u. v. m.

Mehr Info zum Angebot



Sommerurlaub

01.07.–08.09.2024

7 Nächte inkl. HP ab 799 € pro Person im DZ Standard

- ✓ Freie Nutzung der Siebenquell Therme mit Wasser-, Saunawelt, GesundZeitReise
- ✓ Freie Nutzung des Fitness-Studios
- ✓ Badetasche mit Badetuch und Bademantel u. v. m.

Sommerurlaub mit SPA

01.07.–08.09.2024

7 Nächte inkl. HP ab 899 € pro Person im DZ Standard

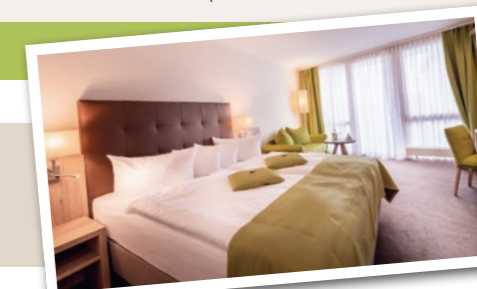
- ✓ Wellness-Anwendungen Ihrer Wahl im Wert von 150 € pro Person
- ✓ Freie Nutzung der Siebenquell Therme mit Wasser-, Saunawelt, GesundZeitReise
- ✓ Freie Nutzung des Fitness-Studios
- ✓ Badetasche mit Badetuch und Bademantel u. v. m.

Mehr Info zum Angebot



Kinderfestpreis für die Sommer-Arrangements:

1 Kind im Alter von 3 bis 11,9 Jahren zum Kinderfestpreis von 175 €





PREIS IM WERT VON BIS ZU 1.000 EURO ABSAHNEN!



Mit ein bisschen Glück erfüllen wir Ihren Wunsch

Mit dem großen BKK Sommerwunsch-Gewinnspiel haben Sie die Möglichkeit, dass wir Ihren ganz persönlichen Wunsch erfüllen. Zeitraum 01.06. bis 31.08.2024

WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Ganz einfach! Werben Sie einen Freund, einen Bekannten oder ein Familienmitglied für die BKK Werra-Meissner und sichern Sie sich nicht nur eine Werbeprämie in Höhe von 25 Euro, sondern auch die Chance auf den Hauptgewinn. Jeder, der im Aktionszeitraum ein neues Mitglied für uns gewinnt, nimmt automatisch am Gewinnspiel teil.

WAS IST DER HAUPTPREIS?

Ein Wunschpreis im Wert von bis zu 1.000 Euro! Wichtig ist, dass dieser einen direkten Bezug zur Gesundheit hat und dadurch Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessert werden kann. Ob es sich um eine Wellnessreise, einen Sportkurs oder eine neue Fitnessausrüstung handelt – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

WIE ÄUSSERN SIE IHREN WUNSCH?

Ganz einfach! Nutzen Sie entweder das Online-Formular auf unserer Website oder senden Sie uns Ihren Wunsch per E-Mail an:

► marketing@bkk-wm.de

Sie können auch Ihren geworbenen Freund bitten, Sie als Werber auf der Online-Beitrittserklärung anzugeben, und uns dann Ihren Wunsch mitteilen.

WARUM IST ES WICHTIG, DASS WIR ALS VERSICHERTENGEMEINSCHAFT DER BKK WERRA-MEISSNER WEITER WACHSEN?

Eine wachsende Gemeinschaft stärkt unsere Position und ermöglicht es uns, noch mehr für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Mitglieder zu tun. Gemeinsam können wir mehr erreichen und noch bessere Leistungen bieten.

Alle weiteren Infos sowie die Gewinnspielbedingungen finden Sie unter:

► www.bkk-werra-meissner.de/mitgliedschaft/freundschaftswerbung



Neues vom GWMK

GESUNDER WERRA-MEISSNER-KREIS



EIN PLUS FÜR NEU-MITGLIEDER BEIM GWMK:
Wer sich im Juli und August neu beim Gesunden Werra-Meißner-Kreis (GWMK) als Mitglied registriert, bekommt ein Strandhandtuch als Willkommensgeschenk vom Gesundheitsnetzwerk.

GEMEINSAM ERREICHEN WIR MEHR FÜR IHRE GESUNDHEIT

SOMMERAKTION VOM GESUNDEN WERRA-MEISSNER-KREIS: STRANDHANDTÜCHER FÜR NEU-MITGLIEDER

Unser Partner, der Gesunde Werra-Meißner-Kreis (GWMK), ist Ihr Plus für mehr Gesundheit. Nutzen Sie alle Vorteile des Gesundheitsnetzwerks, um mehr für sich zu tun. Kontaktieren Sie den GWMK gerne telefonisch oder online.

Darum sollten Sie die vielfältigen Angebote des GWMK nutzen:

- Beratungen bei ausgebildeten Gesundheitslotsen
- Gesundheitsprogramme für chronische Erkrankungen
- viele Fitness- und Entspannungskurse
- interessante Vorträge und Workshops
- kostenfreie Notfallmappe
- Rabatte bei ausgewählten Netzwerkpartnern

Und was kostet die Mitgliedschaft?

Gar nichts. Unsere Versicherten genießen alle Vorteile des Gesundheitsnetzwerks kostenfrei ganz ohne Zusatzkosten.

Das sagt Mario Zinngrebe über seine Mitgliedschaft beim GWMK:

„Ich habe an einem Rauchfrei-Kurs beim Gesunden Werra-Meißner-Kreis teilgenommen. Das war die Initialzündung für mich, endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Der Austausch in und mit der Gruppe hat vieles einfacher gemacht. Man war nicht alleine mit seinen Problemen und Schwierigkeiten. Das Schönste daran ist, nicht mehr ständig an das Rauchen denken zu müssen. Es ist einfach vorbei!“



GWMK

IHR DIREKTER DRAHT ZUM GWMK:

GESUNDER WERRA-MEISSNER-KREIS



VANESSA ASCHENBRENNER

T 05651 9521920
info@gesunder-wmk.de
www.gesunder-wmk.de



STRESS IM GRIFF

EFFEKTIVE WEGE, STRESS ZU MEISTERN UND ZU REDUZIEREN

Stressanfälligkeit: Wie Sie sich schützen und gelassen bleiben

In unserem hektischen Alltag sind wir ständig von Stressoren umgeben. Eine Studie der Carnegie Mellon University in Pittsburgh hat nun aufgezeigt, dass Stress nicht nur ein individuelles, sondern auch ein kollektives Phänomen ist, das sich innerhalb von Gruppen übertragen kann. Doch nicht jeder ist gleichermaßen anfällig für diese „Ansteckung“. Die Forschung zeigt, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale uns empfänglicher für den Stress anderer machen können.

Die Dynamik der Stressübertragung

Interessanterweise überträgt sich Stress besonders leicht in Gruppen, in denen das Stressniveau ähnlich hoch ist. Dies bedeutet, dass in einem Arbeitsumfeld, in dem viele Mitarbeiter hohen Stress empfinden, die Wahrscheinlichkeit größer ist, dass auch Sie diesen Stress aufnehmen. Doch was macht einige von uns anfälliger für diesen Übertragungseffekt?

DREI SCHLÜSSELMERKMALE DER STRESSANFÄLLIGKEIT

Die Studie identifiziert drei zentrale Eigenschaften, die bestimmen, wie anfällig eine Person für die Übernahme von Stress aus ihrer Umgebung ist:

1 EMOTIONALE LABILITÄT

Personen, die emotional weniger stabil sind, tendieren dazu, Stress stärker zu empfinden.

2 MANGELNDE ZIELSTREBIGKEIT UND GEWISSENHAFTIGKEIT

Wer weniger fokussiert und gewissenhaft agiert, ist anfälliger für äußere Stressfaktoren.

3 GERINGES SELBSTWIRKSAMKEITSEMPFINDEN

Menschen, die glauben, wenig Einfluss auf ihre Situation nehmen zu können, lassen sich leichter von der Stimmung ihres Umfelds beeinflussen.



WEITERE TIPPS
AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN

STRATEGIEN FÜR DEN UMGANG MIT STRESS IM BERUFLICHEN UMFELD

Im beruflichen Umfeld begegnen wir oft Stresssituationen, von denen wir uns nicht immer physisch distanzieren können. Doch mental stark zu bleiben, ist möglich, und es gibt praktische Wege hin zu mehr Gelassenheit im Umgang mit gestressten Kollegen.

- ▶ Ein Schlüssel ist die Entwicklung autonomer Reaktionsweisen. Anstatt sich vom Stress anderer mitreißen zu lassen, ist es hilfreich, mit Mitgefühl zu reagieren und positiv zu motivieren. Indem wir positive Gegenkräfte schaffen und mit Freundlichkeit auf negative Emotionen reagieren, können wir deren Einfluss neutralisieren. Die mentale Widerstandsfähigkeit wird gestärkt, wenn wir uns auf positive Gedanken konzentrieren, die wie ein Schutzschild gegen Stress wirken.
- ▶ Es ist wichtig, ein Helfersyndrom zu vermeiden und nicht in den Problemen anderer verloren zu gehen. Stattdessen sollte man eine gewisse Distanz wahren und sich daran erinnern, dass der Stress anderer nicht zwangsläufig der eigene ist. Durch Selbstbeobachtung können wir unsere eigenen Gefühle und Reaktionen besser verstehen und uns bewusst abgrenzen.
- ▶ Eine sachliche und ruhige Kommunikation trägt dazu bei, angespannte Situationen zu deeskalieren. Positives Verhalten zu bestärken, sei es durch ein Lob oder ein Lächeln, kann eine erstaunliche Wirkung haben. Es ist ebenso wichtig, unerwünschtes Verhalten zu ignorieren und unsere Aufmerksamkeit bewusst auf Menschen und Dinge zu richten, die uns Ruhe und Positivität vermitteln. Das Bewusstsein für diese Strategien ermöglicht es uns, trotz der allgegenwärtigen Herausforderungen des Stresses, unsere Gelassenheit zu bewahren.

Indem wir gezielt auf unser Wohlbefinden achten und uns von den stressigen Einflüssen unseres Umfelds distanzieren, stärken wir nicht nur unsere psychische Gesundheit, sondern fördern auch ein positiveres und produktiveres Arbeitsklima.

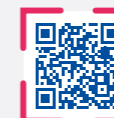


NEIN ZUM STRESS

Achten Sie auf diese Zeichen und handeln Sie rechtzeitig, um einem Burnout vorzubeugen. Gegensteuern können Sie, indem Sie lernen, Grenzen zu setzen und auch einmal Nein zu sagen. Lassen Sie sich vom Stress anderer nicht anstecken, sondern treten Sie dann bewusst einen Schritt zurück. Nehmen Sie sich Bedenkzeit für Anfragen und kommunizieren Sie klar und bestimmt. Ein gesundes Nein zu überfordernden Bitten kann Sie vor Überlastung schützen und Ihre psychische Gesundheit bewahren.

Nutzen Sie die Gesundheitskurse unseres Netzwerkpartners GWMK:

Auf der Homepage unseres Netzwerkpartners GWMK finden Sie immer die aktuellen Kurse oder Vorträge, bei denen Sie als Mitglied des GWMK kostenfrei teilnehmen können. Ob Frühaufsteher-Yoga, eine bewegte Pause, „Entspannt durch 2024“ oder ein Vortrag zum Thema „Schlaf und verschiedene Schlaftypen“ – suchen Sie sich Ihre Auszeit aus und tun Sie etwas gegen den Stress und für sich. ▶ <https://gesunder-wmk.de/veranstaltungen>



WARNSIGNALE ERNST NEHMEN:

SO ERKENNEN SIE EINEN ZU HOHEN STRESSPEGEL

Ein Burnout kündigt sich oft schleichend an, doch viele erkennen die Warnzeichen zu spät. Um dem vorzubeugen, ist es wichtig, auf bestimmte Alarmzeichen zu achten, die auf einen zu hohen Stresspegel hinweisen können.

1 Lebensfreude verlieren

Wenn Sie keine Energie mehr für Hobbys oder soziale Kontakte haben, könnte dies ein Zeichen sein, dass der Stress überhandnimmt.

2 Kreativität blockiert

Dauerhaftes Grübeln und ein Mangel an neuen Ideen können auf zu viel Stress im Alltag hinweisen.

3 Essgewohnheiten ändern sich

Das regelmäßige Auslassen von Mahlzeiten deutet darauf hin, dass Sie im Notfallmodus arbeiten.

4 Pausen werden vernachlässigt

Nonstop-Arbeit ohne Erholungspausen belastet Körper und Geist enorm.

5 Erholung fehlt

Wenn das Wochenende nicht zur Entspannung reicht, ist das ein klares Zeichen für Überlastung.

6 Vergesslichkeit steigt

Ein überlastetes Gehirn kann zu häufigen Gedächtnislücken führen.

7 Prioritäten setzen fällt schwer

Die Unfähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, deutet auf mentale Erschöpfung hin.

8 Beziehungsprobleme treten auf

Gereiztheit und mangelndes Einfühlungsvermögen können die Beziehung belasten.

9 Desinteresse macht sich breit

Ein Verlust an Interesse für bisherige Leidenschaften kann ein Warnsignal sein.

10 Schlafstörungen belasten Sie

Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen sind oft stressbedingt.

Tipp: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen im Sitzen oder Liegen

Sie würden gern abends zu Hause ganz bewusst etwas Entspanntes tun? Dann legen wir Ihnen unser YouTube Video „PME nach Jacobsen“ ans Herz, in dem wir Sie herzlich zum Entspannen mit unserer Kollegin Andrea Hiebsch und Kursleiterin Sabine Theile einladen. ▶ www.youtube.com/watch?v=ll3czyKrUZ0



EIN GESÜNDERES ICH



Einfache Daily Health Hacks für jedermann

So integrieren Sie Gesundheits-Hacks in Ihren Alltag

Gesundheit ist nicht nur ein Ziel, sondern eine Lebensweise. In der Hektik des Alltags scheint es jedoch oft eine Herausforderung zu sein, Gesundheitsbewusstsein und Selbstfürsorge mit dem Terminplan in Einklang zu bringen. Doch was, wenn es Wege gibt, diesen Spagat mit einfachen, aber wirkungsvollen Maßnahmen zu meistern? Genau hier setzen die Top Health Hacks an, die zeigen, wie kleine Anpassungen im Tagesablauf zu spürbaren Verbesserungen führen können.

STARTEN SIE

ENERGIEVOLL IN DEN TAG

Der Morgen legt den Grundstein für den Rest des Tages. Beginnen Sie diesen mit **regelmäßigen kalten Duschen**, um nicht nur wach zu werden, sondern auch Ihre Durchblutung anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken. Eine einfache **Zungenreinigung** kann die Mundhygiene verbessern und den Atem frisch machen. Für einen extra Kick Hydratation sorgt ein Glas **Zitronenwasser am Morgen**, das zudem die Verdauung ankurbelt. Gönnen Sie sich, wann immer möglich, **kurze Sonnenbäder**, um Ihr Vitamin-D-Level natürlich aufzustocken. Eine schnelle **Eiswürfel-Gesichtsmassage** belebt nicht nur Ihre Haut, sondern fördert ebenfalls die Durchblutung und reduziert Schwellungen. Positive **Affirmationen** geben Ihnen die mentale Stärke, um Herausforderungen des Tages zu begegnen, während **Yoga am Morgen** Rückenschmerzen vorbeugt und Sie zentriert.

» **Mit praktischen Health Hacks kann jeder einfach seine Gesundheit verbessern.**

Optimieren Sie Ihren Arbeitsalltag

Viele von uns verbringen den Großteil des Tages im Sitzen, was auf Dauer zu Verspannungen und gesundheitlichen Problemen führen kann. Durch **stündliche Dehnübungen** bleibt Ihr Körper flexibel und Sie reduzieren Muskelverspannungen. Ein **Stand-Schreibtisch** kann helfen, die negativen Auswirkungen des langen Sitzens zu minimieren. **Blaulichtfilter-Brillen** schützen Ihre Augen bei der Bildschirmarbeit und können Augenbelastungen reduzieren. Eine kleine, aber effektive Maßnahme wie das **Kauen von Kaugummi** kann die Konzentration steigern und gleichzeitig Heißhungerattacken vorbeugen. „**Steh-Meetings**“ fördern nicht nur die Bewegung, sondern können auch die Effizienz von Besprechungen erhöhen. Schaffen Sie mit **Naturgeräuschen** eine beruhigende Atmosphäre, die Stress reduziert und die Konzentration fördert.

NUTZEN SIE DIE MITTAGSPAUSE

FÜR EINEN ENERGIEBOOSTER

Statt in der Kantine zu sitzen, nutzen Sie die Mittagspause für einen kurzen **Spaziergang im Freien**. Dies kurbelt nicht nur Ihren Kreislauf an, sondern sorgt auch für eine mentale Auszeit. **Mini-Workouts** oder eine kurze **Yoga-Session** können ebenso in die Mittagspause integriert werden und sorgen für neue Energie. Einmal pro Woche einen „**Grünen Tag**“ einzulegen, an dem Sie sich ausschließlich pflanzenbasiert ernähren, fördert die Gesundheit und bringt Abwechslung in Ihre Ernährung.

ABENDRITUALE

FÜR EINE ERHOLSAME NACHT

Die Qualität unseres Schlafs hat einen enormen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Eine **digitale Entgiftung** vor dem Schlafengehen verbessert nicht nur die Schlafqualität, sondern hilft Ihnen auch, schneller zur Ruhe zu kommen. **Ätherische Öle**, wie Lavendel, können eine entspannende Wirkung haben und den Schlaf fördern. Das Führen eines **Dankbarkeits-Tagebuchs** hilft dabei, den Tag positiv abzuschließen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Eine **Selbstmassage** mit einem Schaumroller vor dem Schlafengehen kann Verspannungen lösen und die Schlafqualität verbessern.

Gesundheitsförderndes Essen

Die Integration von **fermentierten Lebensmitteln** in Ihre Ernährung unterstützt eine gesunde Darmflora. Der **gelegentliche Genuss von dunkler Schokolade** kann die Stimmung heben und hat positive Effekte auf die Herzgesundheit. Superfoods wie **Beeren, Nüsse und Samen** sind reich an Mikronährstoffen und sollten regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. **Omega-3-reiche Lebensmittel** unterstützen die Gehirngesundheit und sollten nicht vernachlässigt werden.

Haben Sie schon einmal über eine
Anti-Stress-Auszeit nachgedacht?



Bei unseren verschiedenen Gesundheitsreisen (z. B. BKK Aktivwoche, fit for well, Well-Aktiv) können Sie eine unvergessliche Auszeit inmitten wunderschöner Natur erleben und gleichzeitig an Ihrer eigenen Work-Life-Balance arbeiten. Und das Beste: Sie nehmen sich bewusst Zeit für Ihre Gesundheit und wir zahlen Ihnen einen Zuschuss. Viele verschiedene Angebote der Gesundheitsreisen finden Sie auf unserer Homepage:

► www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/gesundheitsreisen

POWER-START IN DEN TAG: DER ULTIMATIVE VITAMIN-SMOOTHIE



Beginnen Sie jeden Morgen mit einem Energieboost: Der ultimative Vitamin-Smoothie schmeckt nicht nur lecker, sondern versorgt Ihren Körper auch mit essenziellen Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Antioxidantien. Er fördert die Verdauung, stärkt das Immunsystem und liefert nachhaltige Energie, um Müdigkeit vorzubeugen. Zudem unterstützt die hohe Dichte an Nährstoffen die Hautgesundheit und wirkt entzündungshemmend.

ZUTATEN

- 1 Handvoll frischer Spinat – reich an Eisen, Vitamin K und C
- 1 reife Banane – für natürliche Süße und Kalium
- 1/2 Tasse gefrorene Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren) – Antioxidantien und Vitamine
- 1/4 Avocado – gesunde Fette und Vitamin E
- 1 EL Chiasamen – Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe
- 1 TL geriebener Ingwer – entzündungshemmend und verdauungsfördernd
- 1 EL Leinsamen – für Omega-3-Fettsäuren und zusätzliche Ballaststoffe
- 1 Tasse Mandelmilch (oder eine Milch Ihrer Wahl)

ZUBEREITUNG

- Geben Sie Spinat, Banane, gefrorene Beeren und Avocado in einen leistungsstarken Mixer.
- Fügen Sie Chiasamen, geriebenen Ingwer und Leinsamen hinzu.
- Übergießen Sie die Zutaten mit der Mandelmilch.
- Mixen Sie alles auf höchster Stufe, bis der Smoothie eine glatte und cremige Konsistenz hat.
- Bei Bedarf können Sie den Smoothie mit Wasser verdünnen.

FIT NACH 40

WIE SIE FITNESSFALLEN CLEVER UMGEHEN

EIN LEITFADEN ZU DEN DOS UND DON'TS FÜR MÄNNER UND FRAUEN IM BESTEN ALTER

Die magische Grenze von 40 Jahren zu überschreiten, bringt nicht nur eine Fülle an Lebenserfahrung mit sich, sondern auch die unvermeidbare Konfrontation mit den körperlichen und geistigen Herausforderungen des Alterwerdens. Während viele von uns das Motto „Vierzig ist das neue Dreißig“ als Ansporn betrachten, birgt diese Lebensphase spezifische Anforderungen an unsere Fitness und Gesundheit.

ALLGEMEINE FEHLER BEIM WORKOUT FÜR MÄNNER UND FRAUEN Ü40

Das Trainieren nach dem 40. Lebensjahr benötigt eine angepasste Herangehensweise, um Verletzungen vorzubeugen und maximale Ergebnisse zu erzielen. Hier sind zehn Fehler, die Sie unbedingt vermeiden sollten:

1 Das Überspringen des Aufwärmens:

Mit zunehmendem Alter lassen Flexibilität und die Vorbereitung der Muskeln auf körperliche Anstrengungen nach. Ein gründliches Aufwärmen ist unerlässlich, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu maximieren.

2 Ignorieren von Ruhe und Erholung:

Erholungsphasen sind genauso wichtig wie das Training selbst. Der Körper braucht nach 40 Jahren mehr Zeit, um sich zu regenerieren, und ungenügende Ruhe erhöht das Risiko von Übertraining und Verletzungen.

3 Übertriebene Zielsetzung:

Unrealistische Ziele können demotivierend wirken. Setzen Sie realistische Ziele und feiern Sie jeden Fortschritt.

4 Einseitiges Training:

Vermeiden Sie die Fokussierung auf nur eine Trainingsform. Eine Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Flexibilitäts- und Gleichgewichtstraining minimiert Verletzungsrisiken und verbessert die Fitness ganzheitlich.

5 Vernachlässigung der Ernährung:

Eine ausgewogene Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen ist entscheidend, um die Ergebnisse Ihres Workouts zu unterstützen und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

6 Missachtung von Schmerzsignalen:

Schmerzen oder Beschwerden sind Hinweise des Körpers, dass etwas nicht stimmt. Ignorieren Sie diese Signale nicht und passen Sie Ihr Training an oder suchen Sie ärztlichen Rat.

7 Zu schnelle Steigerung der Trainingsintensität:

Eine plötzliche Erhöhung der Intensität kann zu Verletzungen führen. Steigern Sie die Belastung graduell.

8 Vernachlässigung des Krafttrainings:

Krafttraining ist entscheidend, um den altersbedingten Muskelschwund zu bekämpfen und die Knochendichte zu erhalten.

9 Mangelnde Konsistenz:

Regelmäßigkeit ist entscheidend für den Erfolg. Machen Sie Bewegung zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags.

10 Zu wenig Herausforderung:

Steigern und variieren Sie Ihr Training, um den Körper kontinuierlich zu fordern und Anpassungen zu fördern.

„Die Kunst liegt darin, ein gesundes Gleichgewicht zwischen aktivem Lebensstil und der Anerkennung unserer körperlichen Beschränkungen zu finden.“

DOS UND DON'TS

FÜR DIE GESUNDE ERNÄHRUNG BEIM TRAINING

Für eine gesunde Ernährung beim Training gilt: Setzen Sie auf Vollkornprodukte und magere Proteine, um Energie zu gewinnen und Muskeln aufzubauen. Ungesättigte Fette und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind ebenso wichtig wie eine bunte Auswahl an Gemüse und Früchten für die nötigen Nährstoffe. Vermeiden Sie das Überspringen von Mahlzeiten und den Griff zu verarbeiteten Snacks. Alkoholkonsum sollte reduziert und versteckter Zucker gemieden werden. Wichtig ist auch, auf das eigene Sättigungsgefühl zu hören, um ein Überessen zu verhindern. So unterstützen Sie nicht nur Ihr Training, sondern fördern auch Ihr Wohlbefinden.

FITNESSSTRATEGIEN NACH 40: EIN LEITFADEN FÜR SIE UND IHN

Frauen Ü40

Für Frauen nach dem 40. Lebensjahr ist ein angepasstes Training essenziell, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern:

- ▶ **Krafttraining:** Fokus auf Gewichtstraining zur Stärkung der Knochen und Vorbeugung von Osteoporose.
- ▶ **Hormonelle Balance:** Übungen wählen, die helfen, hormonelle Schwankungen auszugleichen, wie z. B. Yoga und Pilates.
- ▶ **Stressabbau:** Aktivitäten integrieren, die Stress reduzieren und das mentale Wohlbefinden steigern.
- ▶ **Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Kalzium.

Männer Ü40

Männer über 40 Jahre sollten besonderes Augenmerk auf die Herzgesundheit und die Vermeidung von Verletzungen legen:

- ▶ **Cardio-Training:** Regelmäßige Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren zur Förderung der Herzgesundheit.
- ▶ **Flexibilität:** Dehnübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit und Minimierung des Verletzungsrisikos.
- ▶ **Krafttraining:** Beibehaltung von Krafttraining zur Verlangsamung des Muskelabbaus und Beschleunigung des Stoffwechsels und Kalorienumsatzes.
- ▶ **Herzgesunde Ernährung:** Eine Diät reich an Omega-3-Fettsäuren, Vollkorn und Gemüse zur Unterstützung der Herzfunktion.

VS.

DOS UND DON'TS: SCHNELLE TIPPS FÜR EFFEKTIVES TRAINING Ü40

Dos:

Sorgen Sie für Abwechslung in Ihrem Trainingsplan, um alle Aspekte der Fitness – Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Gleichgewicht – gleichmäßig zu entwickeln. Dies fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern hält auch die Motivation hoch.

Don'ts:

Unterschätzen Sie nicht die Bedeutung von Flexibilitäts- und Dehnübungen. Diese sind entscheidend, um die Beweglichkeit zu erhalten und das Risiko von Verletzungen zu reduzieren. Integrieren Sie diese regelmäßig vor und nach dem Training, um maximale Vorteile zu erzielen.

UNSER ONLINE-FITNESSSTUDIO



Kennen Sie bereits unser kostenfreies Online-Fitnessstudio „BKK Fitness Plus“? Dort bieten wir Ihnen über 2.000 Workouts und Tipps rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung an. Steigen Sie direkt ins Training ein oder beugen Sie dem Stress im Alltag vor. ▶ www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/bkk-fitness-plus-online-fitnessstudio



PFLANZLICH STARK FÜR DIE UMWELT UND DIE EIGENE GESUNDHEIT

Warum auf pflanzliche Ernährung umstellen? Unsere Ernährungsfachkraft Luisa Schmidt erzählt Ihnen heute, was sie davon überzeugt hat. „Ich habe schon immer überwiegend vegetarisch gegessen, doch vegan war für mich bisher eher exotisch. Im März 2023 habe ich zusammen mit meinem Partner eine Dokumentation des Tierschützers Robert Marc Lehmann gesehen, in der er für pflanzliche Ernährung warb. Als mein Freund dann aufsprang und sagte: „Hey – das will ich machen, das finde ich richtig gut“, dachte ich mir: „Ja, Recht hat er doch.“

Mehr und mehr habe ich mich privat und auch beruflich damit befasst. Was mich am meisten überzeugt hat, waren folgende Punkte:

- ▶ Bei der industriellen Tierhaltung wird oft wenig auf das Tierwohl geachtet. In der biologischen Landwirtschaft sind die Bedingungen zwar besser, aber immer noch weit entfernt von natürlichen Lebensumständen.
- ▶ Massentierhaltung ist einer der Hauptverursacher von CO₂-Ausstoß und damit klimaschädlich.
- ▶ Pflanzliche Produkte verbrauchen in der Herstellung deutlich weniger Ressourcen als tierische. Mit überwiegend pflanzenbasierter Ernährung und gerechter Verteilung könnten alle Menschen der Welt satt werden.
- ▶ Pflanzliche Ernährung senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, bestimmte Krebsarten und Gicht.

Unser Kühlschrank war zu dieser Zeit zwar schon überwiegend vegetarisch bestückt, aber eben nicht vegan. Also ging es erst einmal los, die ganzen nicht rein pflanzlichen Sachen aufzubrechen, damit dann Platz ist für vegane Lebensmittel. Für mich wichtig ist, dass die möglichst natürlich und nicht hoch verarbeitet sind – und natürlich, dass sie gut schmecken. Zum Glück gibt es da ja genügend Auswahl. Passend dazu habe ich im Herbst 2023 dann eine Fortbildung für Fachkräfte zur ausgewogenen veganen Ernährung gemacht. Hui – da habe ich nochmal allerhand für mich und meine Klienten mitnehmen dürfen. Von günstigen Lebensmittelkombinationen bis hin zu relevanten Blutwerten und eventuellen Nahrungsergänzungsmitteln. Ich selbst lasse jedes Jahr zu Herbstbeginn beispielsweise Vitamin B12 und Vitamin D im Blutbild testen und supplementiere dann gegebenenfalls nach Absprache mit meinem Arzt.

Grüne Neuanfänge für ein gesundes Leben

Die Anpassung an eine pflanzenbasierte Ernährung kann einfacher sein, als viele denken. Ein guter erster Schritt könnte das Einführen eines „Veggie Day“ pro Woche sein, an dem ausschließlich pflanzliche Gerichte auf dem Speiseplan stehen. Dies hilft nicht nur dabei, neue Rezepte zu entdecken, sondern auch schrittweise die Vorzüge vegetarischer Nahrung zu erleben. Zusätzlich bieten Online-Kochkurse und Blogs eine Fülle an Inspiration und praktischen Tipps, um den Übergang genussvoll zu gestalten. Social-Media-Plattformen und Foren sind zudem großartige Ressourcen, um Erfahrungen auszutauschen und Unterstützung von einer Community zu erhalten, die ähnliche Ziele verfolgt. Mit diesen Ansätzen kann der Wechsel zu einer pflanzlichen Ernährung nicht nur zu einer gesünderen Lebensweise beitragen, sondern auch zu einem spannenden kulinarischen Abenteuer werden.

iStock.com: ReszHeien

Nährstoff-Check bei pflanzlicher Ernährung

Der Schritt der Ernährungsumstellung kann auch Herausforderungen mit sich bringen, insbesondere wenn es um die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen geht. Vitamin B12, beispielsweise, ist ein essenzieller Nährstoff, der fast ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Zudem kann der Körper Eisen aus pflanzlichen Quellen weniger effizient aufnehmen als aus Fleisch, was das Risiko für einen Eisenmangel erhöht. Auch andere wichtige Nährstoffe wie Jod, Kalzium, Zink, Vitamin D, Riboflavin und bestimmte Fettsäuren könnten in einer rein pflanzlichen Ernährung in unzureichenden Mengen vorhanden sein. Daher ist besonders in der Anfangsphase der Ernährungsumstellung eine sorgfältige Planung wichtig. Eine ausgewogene Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln, die reich an Eiweiß und anderen Nährstoffen sind, kann aber Defizite verhindern. Deshalb ist es ratsam, sich umfassend zu informieren und gegebenenfalls eine professionelle Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen.

RUNDUM VORTEILHAFT

Die Entscheidung, Fleisch durch Pflanzenkost zu ersetzen, ist mehr als nur eine persönliche Ernährungswahl. Es ist eine Maßnahme mit tiefgreifenden positiven Effekten auf die persönliche Gesundheit und die des Planeten. Die jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnisse bieten überzeugende Argumente für eine pflanzenbasierte Ernährung und laden dazu ein, den eigenen Speiseplan zu überdenken. Mit dem zunehmenden Angebot an vegetarischen Alternativen und unterstützenden Ressourcen war es nie einfacher, diesen Schritt zu machen.



UNSER TIPP

Haben Sie Fragen zur pflanzenbasierten Ernährung? Dann wenden Sie sich gerne an unsere Ernährungsfachkraft Luisa Schmidt



LUISA SCHMIDT

T 05651 7451-617
luisa.schmidt@bkk-wm.de

BESTENS VERSICHERT DURCH UNSERE VERSICHERUNGS-EXBÄRTEN



JULIA BARTHOLMAI

T 05651 7451-0
julia.bartholmai@bkk-wm.de



ELLEN HEUßNER

T 05651 7451-0
ellen.heussner@bkk-wm.de



ANJA KÖRNER

T 05651 7451-0
anja.koerner@bkk-wm.de



MANUELA HOFMANN

T 05651 7451-0
manuela.hofmann@bkk-wm.de



JENNIFER MICHALKE

T 05651 7451-0
jennifer.michalke@bkk-wm.de

DIE GESICHTER ZUR FREUNDLICHEN TELEFONSTIMME

Das Team Telefonzentrale kümmert sich um Ihr Anliegen. Persönlich und kompetent – ohne dass Sie sich erst durch eine Computer-Ansage arbeiten müssen.

Unser Team der Telefonzentrale ist oft Ihr erster Ansprechpartner, wenn Sie bei uns anrufen. Dabei beraten wir Sie zu vielen allgemeinen Anfragen, übersenden Ihnen Leistungsanträge oder von Ihnen benötigte Unterlagen, beantragen für Sie bei Verlust eine neue eGK oder beraten Sie ausführlich rund um das Thema unseres Gesundheitskontos Wohlfühl Plus.

Wir nehmen uns für Sie Zeit und hören Ihnen zu. Können wir im gemeinsamen Telefonat Ihre Anfrage nicht abschließend beantworten, stellen wir für Sie einen Kontakt mit unseren Experten der unterschiedlichen Fachteams her. So erreichen Sie bei uns immer die richtige Person für Ihr Anliegen.

In der Frühjahrsausgabe unserer Wohlfühlsam wurde von ALPenjoy Tourismusmarketing wieder eine tolle Reise verlost. Für die Gewinnerin geht es in das „Siebenquell Thermen- und Gesundheitsresort“ in Bayern. Dort warten fünf Nächte inklusive Frühstück für zwei Personen im Doppelzimmer auf die Gewinnerin.

Gewonnen hat mit der richtigen Antwort C) Frankenwald **Anette Marth** aus **Waldkappel**.

Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen eine wundervolle Auszeit im Siebenquell Thermen- und Gesundheitsresort.

HERZLICHEN
GLÜCKWUNSCH AN
UNSERE GEWINNERIN

SOMMERLICHE ENTSPANNUNG IN DER WERRATALTHERME

Tauchen Sie ein in eine Oase der Erholung und genießen Sie die Sommer-sonne in der WerratalTherme in Bad Sooden-Allendorf. Egal, ob Sie die natürliche Kraft der Sole, einen großzügigen Wellnessbereich, eine vielfältige Saunalandschaft oder die gesunde Salzlufte suchen – in der WerratalTherme finden Sie alles unter einem Dach.

Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich an einem strahlenden Sommertag einfach treiben. Entspannen Sie in der großzügigen Saunalandschaft mit einem imposanten Gradierwerk oder tanken Sie frische Energie nebenan in der Totes-Meer-Salzgrotte.

Hier ist die perfekte Wohlfühl-Auszeit vom Alltag garantiert. Entfliehen Sie dem Trubel und genießen Sie die Sommerzeit in der WerratalTherme – Ihr Rückzugsort für Ruhe und Erholung.

Öffnungszeiten

- ▶ **WerratalTherme:** täglich: **9.30 bis 22.00 Uhr**
freitags: **9.30 bis 23.00 Uhr**, sonntags: **9.30 bis 21.00 Uhr**
- ▶ **Damensauna:** mittwochs **ab 17.30 Uhr**
- ▶ **Totes-Meer-Salzgrotte mit Kindergrotte**
 - täglich: 10 bis 18 Uhr mit Einlass jeweils zur vollen Stunde (letzter Einlass 17 Uhr)
 - Sitzungsdauer jeweils 45 Minuten
 - In der Kindergrotte ist der Einlass jederzeit möglich.

Adresse

Am Gradierwerk 2a
37242 Bad Sooden-Allendorf

Weitere
Informationen finden
Sie unter:
▶ www.werrataltherme.de

SATZUNGSÄNDERUNG ZUM 01.06.2024

Nachtrag 14 zur Satzung der BKK Werra-Meissner

Alte Fassung

§ 12 IV. Kostenerstattung

7. Der Erstattungsbetrag ist um 10 v. H. mindestens 3,00 EUR und maximal 50,00 EUR für Verwaltungskosten und fehlende Wirtschaftlichkeitsprüfungen zu kürzen. Vorgesehene Zuzahlungen sind in Abzug zu bringen. Ist eine dem allgemein anerkannten Stand der medizinischen Erkenntnisse entsprechende Behandlung einer Krankheit nur in einem anderen Mitgliedstaat der Europäischen Union oder einem anderen Vertragsstaat des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum möglich, kann die Krankenkasse die Kosten der erforderlichen Behandlung auch ganz übernehmen.

§ 15d Schwangerschaft, Kinder und zahnärztliche Behandlung

1. Über die in im Fünften Buch Sozialgesetzbuch (SGB V) geregelten Schwanger- und Mutterschaftsleistungen hinaus erstattet die BKK Werra-Meissner für folgende, von Ärzten durchgeführte, veranlasste oder direkt vom Versicherten initiierte Leistungen insgesamt höchstens 100 EUR je Schwangerschaft für:

e) Ultraschalluntersuchungen, sofern keine Leistung nach den Mutterschaftsrichtlinien.

Neue Fassung

§ 12 IV. Kostenerstattung

7. Der Erstattungsbetrag ist um 5 % und maximal 50,00 EUR für Verwaltungskosten zu kürzen. Vorgesehene Zuzahlungen sind in Abzug zu bringen. Ist eine dem allgemein anerkannten Stand der medizinischen Erkenntnisse entsprechende Behandlung einer Krankheit nur in einem anderen Mitgliedstaat der Europäischen Union oder einem anderen Vertragsstaat des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum möglich, kann die Krankenkasse die Kosten der erforderlichen Behandlung auch ganz übernehmen.

§ 15d Schwangerschaft, Kinder und zahnärztliche Behandlung

1. Über die in im Fünften Buch Sozialgesetzbuch (SGB V) geregelten Schwanger- und Mutterschaftsleistungen hinaus erstattet die BKK Werra-Meissner für folgende, von Ärzten durchgeführte, veranlasste oder direkt vom Versicherten initiierte Leistungen insgesamt höchstens 100 EUR je Schwangerschaft für:

e) Untersuchung auf B-Streptokokken

f) Test auf Mangelerscheinungen von Vitaminen und Spurenelementen

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM DIENSTJUBILÄUM

Und wieder einmal dürfen wir ganz herzlich zum zehnjährigen Dienstjubiläum gratulieren. In dieser Ausgabe unserer Wohlfühlsam sind es Jennifer Michalke, unsere Kollegin aus der Telefonzentrale, und unser Vorstand Marco Althans.

▶ Jennifer Michalke 17.03.2024

Liebe Jenny,
wir gratulieren dir ganz herzlich zu deinem beeindruckenden Meilenstein. Mögen die kommenden Jahre genauso erfüllend und erfolgreich sein wie die vergangenen. Bleib immer so ein toller, freundlicher und offener Mensch, wie du bist, denn genauso haben wir dich gern. Deine freundliche und hilfsbereite Art ist sehr wertvoll für unsere Versicherten, die du tagtäglich berätst und denen du immer weiterhilfst. Auf die nächsten zehn Jahre und darüber hinaus!



JENNIFER MICHALKE

▶ Marco Althans 01.04.2024

Lieber Marco,
du gehst immer voran und hast dabei die Bedürfnisse aller im Blick. Dein Einsatz für das gesamte BKK-Team und für unsere Versicherten machen dich für die Versichertengemeinschaft und den Erfolg unserer BKK Werra-Meissner unverzichtbar.



MARCO ALTHANS

Du hast im Kreis der Mitarbeitenden mittlerweile nicht nur eine Du-Kultur etabliert, sondern auch eine Atmosphäre geschaffen, in der wir uns alle unterstützt und gehört fühlen. Du hast immer ein offenes Ohr für die Anliegen unserer Kunden und Mitarbeiter.

Danke für zehn Jahre voller Engagement, Inspiration und Unterstützung. Danke, dass du unsere BKK tagtäglich durch alle Fahrwasser lenkst und jeden Einzelnen dabei mitnimmst. Wir freuen uns auf viele weitere erfolgreiche Jahre mit dir zusammen.

„Unsere Vision für die BKK Werra-Meissner: Nah an den Menschen, nah an der Region. Wir bleiben eigenständig und lokal verankert, um unsere Versichertengemeinschaft zu stärken und weiter auszubauen.“
Marco Althans, Vorstand.



SVENS MEDITERRANE HÄHNCHENPFANNE

„Hmmm ... lecker,
so schmeckt Italien“



ZUTATEN

FÜR 2 PORTIONEN

- ▶ 2 Hähnchenbrustfilets (400–500 g)
- ▶ 200 g frischer Babyspinat
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 6–8 getrocknete Tomaten
- ▶ 200 ml Sahne
- ▶ 2–3 EL geriebener Parmesan
- ▶ dazu wahlweise Nudeln, Reis oder Baguette



„Hallo, ich bin Sven Bergmann und bin Teamleiter im Bereich Versicherung und Beiträge unserer BKK Werra-Meissner. Ich stelle Ihnen in der Sommerausgabe unserer Wohlfühlsam ein leckeres Sommerrezept vor, mit dem ich auch meine Familie immer wieder aufs Neue begeistern kann.“

Es geht ruck, zuck, ist kinderleicht und schmeckt wirklich köstlich. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen und lassen Sie es sich schmecken.“

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Zunächst beide Hähnchenbrustfilets halbieren, damit sie dünner werden. Diese in 1 bis 2 EL Olivenöl von beiden Seiten kräftig anbraten, dann herausnehmen.

SCHRITT 2

Gehackten Knoblauch in der Pfanne andünsten und dann den gewaschenen Spinat dazugeben. Das Ganze 5 Minuten anbraten, hin und wieder wenden, so dass alles zusammenfällt. Die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden und auch mit dazugeben.

SCHRITT 3

Sahne angießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geriebenen Parmesan in der Soße schmelzen lassen und das Hähnchen noch 5 Minuten darin garen, fertig!



Tipp:

Dazu schmecken Nudeln, Reis, Baguette oder auch ein frischer Salat ganz hervorragend.



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE
WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

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.

LEMON-CURD-GRUNDREZEPT

ZUTATEN

50 g	Butter
~ 3	Zitronen, unbehandelt
60 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1	Ei (Größe M)
1½ TL	Speisestärke, fein

Zubereitung: Lemon-Curd

Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Zitronen heiß waschen, trockenreiben und mit einem Zestenreißer schälen und die Zesten fein schneiden. Zitronen auspressen, 80 ml Saft abmessen. Schale und Saft zur Butter geben. Zucker, Vanillezucker, Ei und Speisestärke dazugeben. Alles mit einem Schneebesen unter Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Erkalten lassen.

LEMON-CURD-MOUSSE

WEIßE SCHOKOLADEN-MOUSSE

besonders fruchtig-zitronig

mit Lemon-Curd in Dessertgläser eingeschichtet

4-6 PORTIONEN | GELINGT LEICHT | ~ 20 MIN

1 Zubereitung

Rührbecher mit **heißem Wasser** ausspülen. **Kalte** Milch in den Rührbecher geben. Cremepulver zufügen und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Dann **3 Minuten** auf höchster Stufe aufschlagen.

2 Die fertige Mousse mit Lemon-Curd in Dessertgläser schichten und beides mit einem Holzstäbchen sachte verquirlen.

3 Dessert **mind. 1 Std.** in den Kühlschrank stellen.



LUISA SCHMIDT

T 05651 7451-617
luisa.schmidt@bkk-wm.de

Unsere Ernährungsfachkraft steht Ihnen für Fragen zur Ernährung zur Verfügung.

WICHTIGER HINWEIS:

Sie benötigen sowohl für das **Lemon-Curd-Mousse** als auch für das **Lemon-Curd-Dessert** das Lemon-Curd-Grundrezept!

ZUTATEN

250 ml	kalte Milch
1 Pck.	Mousse au Chocolat, weiß (Fertigprodukt)
200 g	Lemon-Curd, selbstgemacht (Grundrezept)

LEMON-CURD-DESSERT

MIT KNUSPERKEKS

1 Quarkspeise zubereiten

Quark, Sahne, Zucker, Vanillezucker sowie die Zitronenschale miteinander verrühren und final mit Zitronensaft abschmecken.

2 Dessert schichten

Quark, Lemon-Curd und Kekse (evtl. grob zerkleinern) in Dessertgläser schichten und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

ZUTATEN

6 PORTIONEN | GELINGT LEICHT
~ 40 MIN

Quarkspeise:

1	Zitrone, unbehandelt
500 g	Speisequark (Magerstufe)
125 g	Schlagsahne
30 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker

Außerdem:

~ 100 g Kekse, z. B. Butterkekse