

# wohlfühlsam



Das Magazin der BKK WERRA-MEISSNER

Herbst 2023



Für das

**IMMER AN**

**DEINER SEITE**

Gefühl

Johanna Wagner und Nicole Zeuch aus Eschwege

## Aktuelles

Vielen Dank für Ihr Feedback!

## Ernährung

Verdauungs-Mythen

## Information

Unsere Versorgungs-exBÄRTinnen

## Ratgeber

Oase der Entspannung

## INHALT 2023-3

### Aktuelles

4 Vielen Dank für Ihr Feedback!

### Ernährung

12 Verdauungs-Mythen im Fakten-Check

18 Buttermilchkuchen

20 Halloween-Gebäck

### Information

16 Bestens versichert durch unsere Versorgungsexperten

16 Ausbildung erfolgreich beendet

17 Herzlich willkommen, liebe Azubis

17 Herzlichen Glückwunsch zum Dienstjubiläum

17 Entspannung und Erholung pur - die WerratalTherme

### Gesundheit

6 Wettrennen gegen die Zeit

10 Körper und Geist in kraftvoller Symbiose

### Ratgeber

8 Der Schlüssel zur inneren Balance

14 Finden Sie Ihre Oase der Entspannung



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Pflegeversicherung wird in wesentlichen Punkten durch das „Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz – PUEG“ fortentwickelt.

Dies geschieht auf der Basis von Maßnahmen, die im Koalitionsvertrag der Parteien SPD, Bündnis 90/Die Grünen und FDP für die laufende Legislaturperiode 2021 bis 2025 vereinbart wurden. Entsprechend seiner Bezeichnung sollen die häusliche Pflege gestärkt und pflegebedürftige Personen entlastet werden. „In Etappen zum Ziel“ – damit lässt sich die Vorgehensweise am besten beschreiben. Maßgebend dafür sind einerseits die finanzielle Lage und andererseits Maßnahmen der Umsetzung in die Praxis.

„Ziel ist es, die Digitalisierung im Gesundheitswesen zu beschleunigen und endlich die Nutzung von Gesundheitsdaten zu verbessern.“

Vorrangig wurde zum 1. Juli 2023 insbesondere die Finanzsituation durch eine Anhebung des Beitragssatzes stabilisiert; dann folgt zum 1. Oktober 2023 vor allem die Neustrukturierung des Verfahrens zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit. In zwei Schritten werden schließlich zum 1. Januar 2024 und 1. Juli 2025 die Leistungen wesentlich erhöht bzw. verbessert.

Die erste Bewährungsprobe wird das „Arzneimittel-Lieferengpassbekämpfungs- und Versorgungsverbesserungsgesetz (ALBVVG)“ bereits im Herbst bestehen müssen, wenn Erkältungskrankheiten saisonal bedingt wieder gehäuft auftreten. Lieferengpässe, z. B. für Husten- und Fiebersäfte für Kinder, soll es dann nicht mehr geben. Der Praxistest läuft.

Über das Ziel der Krankenhausreform besteht weitgehend Einigkeit: eine ortsnahe, qualitativ hochwertige und bezahlbare Versorgung dauerhaft zu sichern. Die zunächst vorgesehene Einteilung in Grund-, Regel- und Maximalversorgung wurde erheblich modifiziert. Welches Krankenhaus gibt Kompetenzen ab, welches wird ggf. geschlossen bzw. umgewidmet? Zu guter Letzt liegt die Planungshoheit bei den einzelnen Bundesländern mit der Einbindung der kommunalen Verwaltungsebenen. So bleibt nur zu hoffen, dass alle Beteiligten stets die bestmögliche medizinische Versorgung der Versicherten im Blick haben.

Das nächste Vorhaben kündigt Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) mit markigen Worten an: „Ich glaube, dass wir (dann) das modernste Digitalsystem in ganz Europa haben werden.“ Ziel ist es, die Digitalisierung im Gesundheitswesen zu

beschleunigen und (endlich) die Nutzung von Gesundheitsdaten zu verbessern.

Gesundheitsminister Karl Lauterbach hat sich zusammen mit seinem Ministerium viel vorgenommen. Bleibt zu hoffen, dass diese und weitere geplante Maßnahmen im Gesundheitswesen diesen Marathon erfolgreich bestehen.

**Herzliche Grüße  
Ihr Vorstand**  
Marco Althans



**Mein Tipp: Sichern Sie sich 25 Euro –  
empfehlen Sie uns weiter!**

**Empfehlen Sie uns bei Ihren Freunden, Bekannten,  
Arbeitskollegen und bei Ihrer Familie weiter  
und sichern Sie sich für jeden Neukunden eine  
Werbeprämie in Höhe von 25 Euro.**

**Wir freuen uns außerdem über Ihre positive  
Bewertung auf Google, Jameda und Facebook:  
▶ [www.facebook.com/bkk.wm](https://www.facebook.com/bkk.wm)**



### 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 22.600

Bezugsquelle direkt beim Herausgeber

Anzeigen Preise und Informationen unter [www.bkkanzeige.de](http://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

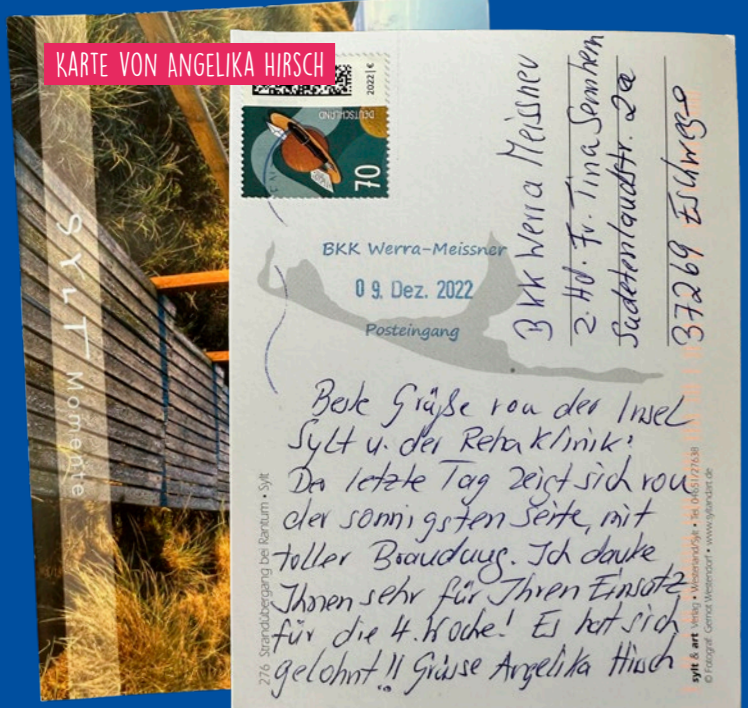
# VIELEN DANK FÜR IHR FEEDBACK!

Wir freuen uns immer wieder riesig, wenn wir von Ihnen eine liebe Nachricht erhalten. Ganz egal, ob als Karte, per E-Mail, Brief, Telefonat oder online über ein Bewertungsportal wie Google oder Jameda.

Oft ist unser Alltag stressiger und voller, als wir ihn eigentlich geplant haben. Die Arbeit ruft, die Kinder müssen von der Schule abgeholt werden, Hausaufgaben, Haushalt, Abendessen zubereiten, der Hund will raus ... jeder von uns hat täglich genug Herausforderungen zu bewältigen. Wir wissen daher unwahrscheinlich zu schätzen, wenn Sie sich dennoch die Zeit nehmen, um uns eine liebe Nachricht zu schicken, oder uns anrufen, um ein paar nette Worte loszuwerden. Und auch eine tolle Bewertung bei Google oder Jameda freut uns sehr.

Aber natürlich stehen wir auch Ihrer Kritik offen gegenüber. Sprechen Sie uns direkt an, wenn wir Sie einmal nicht zufriedenstellen konnten. Zum einen möchten wir niemals ausschließen, dass auch wir Fehler machen, zum anderen sind uns bei Entscheidungen leider oft die Hände gebunden. Aber nur durch Ihre konstruktiven Hinweise können wir Veränderungen vorantreiben und auch schauen, wie wir besser auf Ihre Belange eingehen können. Ihre Beschwerde nehmen wir intern sehr ernst und suchen gemeinsam mit Ihnen nach Alternativen.

Damit wir unseren Service für Sie schnellstmöglich anpassen können, erhalten Mitglieder, die vor Kurzem Kontakt zu uns hatten, per E-Mail die Bitte um ein Feedback. Dazu versenden wir eine kurze Umfrage, von der wir die Antworten anonym zurückbekommen. Hier erhalten wir von Ihnen regelmäßig tolle Rückmeldungen. Doch sind auch Ihre Anregungen und Kritikpunkte sehr wichtig für uns. Durch Ihre hilfreiche Kritik konnten wir bereits einige unserer Serviceleistungen für Sie verbessern. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



**enigre enigre** **GOOGLE BEWERTUNG**

★★★★★ vor einem Monat

Meine Mutter ist seit vielen Jahren bei der BKK Werra-Meißner krankenversichert. Seit meine Mutter eine Pflegestufe hat, habe ich die Abwicklung aller Angelegenheiten mit der BKK übernommen. Der Umgang mit einer Pflegeversicherung, dem Pflegedienst und dem medizinischen Dienst waren völliges Neuland für mich und ich hatte dem entsprechend viele Fragen. Die Mitarbeiter\*innen der BKK haben mir dabei immer mit Rat und Tat auf eine freundliche Art und Weise zur Seite gestanden, auch, wenn es über Fragen der Pflegeversicherung hinaus ging. Ganz besonders möchte ich zwei Mitarbeiter lobend erwähnen, die mit viel Geduld und Knowhow dafür gesorgt haben, dass meine Mutter die Unterstützung erhalten hat, die sie braucht/e bzw, die ihr zustand/zusteht. Das ist zum einen Herr Mario Helmholz, der uns mit einer unkorrekten Abrechnung des Pflegedienstes sehr geholfen hat und dazu beigetragen hat, überzahlte Leistungen zurück zu bekommen. Zum anderen ist das Herr Andreas Küch, der gerade aktuell, bei einem völlig vermurksten Antrag des Sanitätshauses auf ein Senioren E-Mobil (auch EScooter genannt) Geburtshilfe geleistet hat. Offenbar waren die Mitarbeiter\*innen des Sanitätshauses Neulinge und brauchten Klein-Klein eine Anleitung, wie man den Antrag richtig stellt. Nachdem dies mit Anleitung geglückt war, ist das Sahnehäubchen oben drauf, dass der Antrag bewilligt wurde. Meine Mutter freut sich schon riesig auf den Moment, wenn sie das Gefährt übernehmen kann. Von mir gibt es daher viele Daumen hoch für die BKK und ihre Mitarbeiter\*innen. Ich bin froh, dass meine Eltern im Seniorenalter noch dorthin gewechselt sind.

**DIESE LIEBE E-MAIL ERREICHTE UNS VON DIANA KÜLLMER**

Liebes BKK-Team, heute möchte ich mich ganz herzlich bedanken.

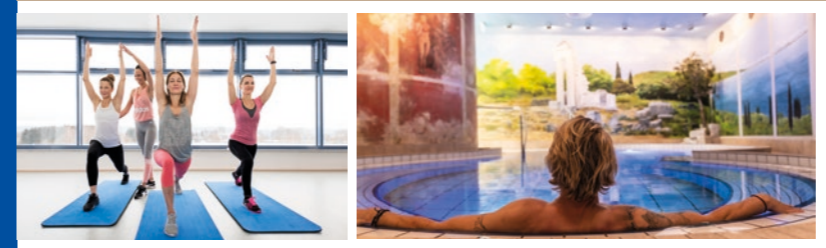
Frau Leibeling hat mich über das bestehende Bodymed-Programm informiert, obwohl ich da noch nicht Mitglied bei der BKK war. Das ist nicht selbstverständlich. Nach einiger Wartezeit ging es dieses Jahr im Februar 2023 los. Bis heute sind sehr positive Veränderungen eingetreten und ich habe erfolgreich abgenommen. Ich hoffe, dass ich mit Unterstützung im Verlauf des nächsten Jahres weiterhin meinem Ziel näher komme.

Die Veränderungen hätte ich ohne die Beratung über das Bodymed-Programm nicht erreicht. Ein Dankeschön richtet sich meinerseits auch an Prof. Korenkov und sein Team.

Viele Grüße Diana Küllmer



## DAS SIEBENQUELL Ihr Thermen- und Gesundheitsresort im Fichtelgebirge



### ANGEBOTE ZUM WOHLFÜHLEN

**Wellnessangebot „RelaxZeit Premium“**  
 3/5/7 Nächte inkl. Halbpension ab 409 € pro Person im Doppelzimmer

- ★★★★S Hotel inklusive freier Thermen-Nutzung an allen Tagen
- 1 x Kräuter-Rückenpackung auf der Schwebeliege
- 1 x Aroma- & Wohlfühl-Rückenmassage

Mehr Info zum Angebot

**Gesundheitsangebot „Präventionskurs Kraft tanken“**  
 3 Nächte inkl. ¼-Pension ab 969 € \* pro Person im Doppelzimmer

- ★★★★S Hotel inklusive freier Thermen-Nutzung an allen Tagen
- Gesundheits-Checks ✓ Wissen und praktisches Erleben
- Persönliche Betreuung ✓ Hand-Out

\* Zulassung gemäß § 20 SGB V zu steuerlichen Vorteilen und / oder die Unterstützung durch Ihren Arbeitgeber

Mehr Info zum Angebot

Weitere Wohlfühlangebote: [www.siebenquell.com/hotel/arrangements](http://www.siebenquell.com/hotel/arrangements)



Im Herzen des Naturpark Fichtelgebirge in Norden Bayerns liegt das Siebenquell GesundZeitResort idyllisch am Weißenstädter See. Hier kann man entspannt die Seele baumeln lassen, gemeinsame Momente mit der Familie und Freunden verbringen oder Zeit ganz für sich genießen. Unter einem Dach bietet das Resort ein 4-Sterne-Superior Hotel mit Medical SPA, Fitness-Studio, Gastronomie und Therme.

Spezielle Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention bieten naturverbundene Entspannung und Entschleunigung. Im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung stellt das Siebenquell für Firmen individuelle Mitarbeiterprogramme zusammen.

Urlauber im Resort können sich in den hellen und modernen Zimmern und Suiten mit eigenem Balkon oder Terrasse wohlfühlen. Das Restaurant und die Panorama-Loungebar bestechen mit einem umwerfenden Blick auf den Naturpark und den See. Die Nutzung der direkt angebundenen Therme ist für Übernachtungsgäste inklusive. Hier locken unzählige Wasserattraktionen, eine Poolbar und der große Außenbereich mit Liegewiese sowie eine einmalige GesundZeitReise. Herrlich Schwitzen und Relaxen lässt es sich in der Saunawelt mit neun Themensaunen, einer Schneekammer und großem Saunagarten. Und wer sich gerne verwöhnen lassen möchte, ist im SPA genau richtig: von Kosmetik über duftende Wannenbäder bis hin zu außergewöhnlichen Massagen und Peeling im Hamam findet hier jeder seine Lieblingsanwendung.

**INFO & BUCHUNG**  
 Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG  
 Thermenallee 1 • 95163 Weißenstadt  
 Tel. 09253 95460-0  
[www.siebenquell.com](http://www.siebenquell.com)

## Siebenquell Urlaubsgewinnspiel

Beantworten Sie folgende Gewinnfrage: An welchem See liegt das Siebenquell?

- A** Weißenstädter See **B** Fichtelsee **C** Schwarzenbacher See

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

Schreiben Sie bis zum **27.10.2023** eine E-Mail mit vollständiger Anschrift und dem Betreff „Gewinnspiel Siebenquell“ an [bkk-wm@alpenjoy.de](mailto: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 anzufordern, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.



# WETTRENNEN

# GEGEN DIE ZEIT

## WIE SIE EINEN SCHLAGANFALL SCHNELL ERKENNEN UND LEBEN RETTEN

Es ist ein schöner Herbsttag, Sie schlendern durch eine belebte Straße, auf der die Menschen aneinander vorbeieilen. Plötzlich geschieht es: Inmitten des Trubels gerät ein Mann, der zuvor mit festem Schritt seinen Weg gegangen ist, ins Straucheln, verliert abrupt das Gleichgewicht und stürzt zu Boden. Ein Schlaganfall geschieht in einem kurzen Augenblick, der das Leben eines Menschen jedoch für immer verändern kann. Innerhalb von Sekundenbruchteilen entscheidet er zwischen Leben und Tod. Doch was können Sie in einer solchen Notfallsituation tun, um zu helfen? Wir verraten es Ihnen.

### Was passiert bei einem Schlaganfall?

Wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns unterbrochen wird, tritt ein Schlaganfall auf. Grund dafür kann eine verstopfte Blutbahn (ischämischer Schlaganfall, häufigste Form des Schlaganfalls) oder eine Blutung im Gehirn (hämorrhagischer Schlaganfall) sein. Die Gehirnzellen können durch diese Unterbrechung der Blutzufuhr nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden und haben nur eine begrenzte Zeit, um ohne ausreichende Blutversorgung zu überleben. Innerhalb weniger Minuten beginnen sie dann, abzustarben – unabhängig von der Art des Schlaganfalls. Je schneller die Blutzufuhr wiederhergestellt wird, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu minimieren.



### SYMPTOME EINES SCHLAGANFALLS

Die Symptome eines Schlaganfalls treten oft plötzlich auf und variieren von Person zu Person. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- ▶ Schwäche oder Lähmung einer Körperseite, v. a. im Gesicht auffällig
- ▶ Sprach- und Verständnisstörungen, wie unklare Sprache, Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern
- ▶ Sehverlust oder verschwommenes Sehen auf einem oder beiden Augen
- ▶ Schwindel, Koordinations- oder Gleichgewichtsprobleme
- ▶ Starke Kopfschmerzen, begleitet von Übelkeit oder Erbrechen

### Die goldene Stunde: Akutbehandlung rettet Leben

Nach dem Auftreten von Schlaganfall-Symptomen liegt das optimale Zeitfenster für eine Akutbehandlung bei rund 4,5 Stunden. Diese Zeit wird als „goldene Stunde“ bezeichnet. Patienten und Patientinnen können jedoch auch nach dieser Zeit noch von einer Akutbehandlung profitieren.

Nicht alle Symptome müssen gleichzeitig auftreten. In einigen Fällen ist nur ein Symptom erkennbar. Da jede Minute zählt und eine sofortige medizinische Versorgung entscheidend ist, um mögliche Schäden zu minimieren, wurde der FAST-Test entwickelt. Der einfache Test kann sowohl von medizinischem Fachpersonal als auch von Laien angewendet werden, um schnell die Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen.

### Jede Minute zählt

Ein Schlaganfall ist eine lebensbedrohliche Situation und kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebensstil. Umso wichtiger ist es, die gefährlichen Anzeichen rechtzeitig zu erkennen und schnell zu handeln. Denn jede Minute zählt, um das Risiko von bleibenden Schäden zu minimieren.

### Tendenz steigend:

In Deutschland erleiden rund 270.000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall, wovon 200.000 erstmalige Schlaganfälle sind.

## SOFORT HANDELN DANK FAST-TEST

Beim FAST-Test werden Gesicht, Arme, Sprache und Zeit überprüft, um Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen. FAST ist die Abkürzung für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit).

**Face (Gesicht):** Bitten Sie die Person, zu lächeln. Ist eine Asymmetrie im Gesicht zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: ein hängender Mundwinkel, ein herabhängendes Augenlid, ungleichmäßiges Lächeln. **F**

**Arms (Arme):** Bitten Sie die Person, beide Arme nach vorne zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen. Ist eine einseitige Schwäche oder Lähmung eines Armes zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Ein Arm sinkt ab oder kann nicht gehoben werden. **A**

**Speech (Sprache):** Bitten Sie die Person, einen einfachen Satz nachzusprechen oder eine einfache Frage zu beantworten. Ist die Sprache unklar oder verwaschen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern. **S**

**Time (Zeit):** Sie bemerken eines oder mehrere der oben genannten Symptome? Wählen Sie sofort den Notruf. Jede Minute zählt! Notieren Sie sich den Zeitpunkt, an dem die Symptome begonnen haben. Das ist für die medizinische Behandlung wichtig. **T**

Eine schnelle Reaktion kann bei einem Schlaganfall lebensrettend sein. Bestimmte Behandlungen müssen innerhalb eines bestimmten Zeitfensters erfolgen, um wirksam zu sein, z. B. die Verabreichung eines Medikaments, das Blutgerinnsel auflöst. Der FAST-Test ermöglicht es jedem, erste Hinweise auf einen Schlaganfall zu erkennen und sofort den Notruf zu wählen.

## BEWUSSTSEIN SCHÄRFEN

Am 29. Oktober findet jedes Jahr der Weltschlaganfall-Tag statt. Er wurde 2006 von der Weltschlaganfall-Organisation (World Stroke Organization, WSO) ins Leben gerufen, um das Bewusstsein der Menschen für Schlaganfälle zu schärfen und über Prävention, Früherkennung und Behandlung der Erkrankung aufzuklären.

### Aufklärung und Unterstützung

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe klärt über Schlaganfälle und deren Symptome auf, hilft betroffenen Menschen und verbessert die Schlaganfall-Versorgung: [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)



# DER SCHLÜSSEL ZUR INNEREN BALANCE

Einfach einmal abschalten: Warum Urlaub so wichtig ist

Sie leiden unter Konzentrationsschwierigkeiten und nachlassender Produktivität? Sie sind reizbar und emotional instabil? Wenn es Ihnen schwerfällt, Aufgaben zu erledigen oder effektiv zu arbeiten, Sie schnell frustriert sind oder Ihre Gefühle außer Kontrolle geraten, könnten dies Indizien dafür sein, dass Ihr Gehirn eine Auszeit benötigt.

Genau wie ein überhitzter Computer kann unser Kopf ohne Pause nicht mehr effektiv und kreativ arbeiten. Urlaub ist ein Katalysator für unsere geistige Entwicklung. Denn erst in den Momenten der Stille entfaltet sich das wahre Potenzial unseres Denkens.

## Immer erreichbar, immer verbunden

Durch die sich immer weiter entwickelnden technischen Gegebenheiten und die permanente Vernetzung sind wir heute ständig und überall erreichbar – und damit verfügbar. Insbesondere im Arbeitskontext kann das zum Problem werden. Spätestens seit der Corona-Pandemie arbeiten viele zumindest hin und wieder aus dem Homeoffice. Damit stehen auch zu Hause die technischen Möglichkeiten zur Verfügung, um arbeiten zu können. Was für die einen eine Entlastung durch wegfallende Arbeitswege und bessere Vereinbarkeit mit dem Privatleben bedeutet, ist für andere eher eine Belastung. Viele haben Schwierigkeiten damit, klare Grenzen zu ziehen, wenn sich der Arbeitsplatz in der Wohnung befindet. Die Folge: Der Kopf kann nicht richtig abschalten.

## Der PC lässt sich herunterfahren, der Kopf nicht

Hinzu kommen steigende Anforderungen an die Einsatzbereitschaft, Konkurrenzdruck, Zweit-Beschäftigungen und private Verpflichtungen. Anhaltender Stress und das sich immer weiter drehende Gedankenkarussell erschweren es, in der knapp bemessenen Freizeit entspannen zu können: Auf Knopfdruck abschalten fällt vielen schwer. Diese Dauer-Belastung wirkt sich jedoch zunehmend spürbar auf Psyche und Körper aus. Es kann zu Erschöpfungssymptomen wie Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen kommen, die unbeachtet bis zum Burn-out führen können.

## Ohne Pausen leidet die Kreativität

Regelmäßige Pausen im Alltag, freie Wochenenden und längere Urlaube sind dringend notwendig. Nur bei ausreichender Regeneration können Sie Ihre Gesundheit erhalten – und dann wieder voller Energie leistungsfähig sein. Wenn wir unser Denken entschleunigen, wirkt sich das schon nach kurzer Zeit positiv aus, unter anderem auf die Kreativität. Die Gedanken einfach einmal schweifen lassen und tagträumen hilft dabei, Erinnerungen aufzubauen und Gelerntes zu sortieren.

## SIESTA FÜRS GEHIRN ABSCHALTEN UND AUFTANKEN

Vor dem Endspurt des Jahres ist die ideale Zeit, um die Akkus noch einmal aufzuladen. Die verbliebenen Urlaubstage des Jahres sollten also gut genutzt werden. Während viele den Sommer als die ultimative Urlaubszeit betrachten, hat der Herbst mit seiner einzigartigen Atmosphäre eine Fülle von Möglichkeiten zu bieten – sowohl zu Hause als auch unterwegs. Wir haben ein paar Tipps, mit denen Sie schneller vom Alltagsstress in den Entspannungsmodus umschalten können.

### Programmplanung oder treiben lassen?

Die perfekte Art der Erholung wird von jedem anders definiert. Der Kontrast zum Alltag ist eine Komponente, die dazu beiträgt, sich besser erholen zu können und die freie Zeit zu genießen. Menschen, die in ihrem Berufsalltag viel unterwegs sind und mit Menschen zu tun haben, entspannen bei einem ruhigen Urlaub am Strand oder in einem abgelegenen Bergdorf vielleicht besser als bei einem Action-Urlaub. Menschen in Bürojobs mit eher routiniertem Arbeitsalltag möchten hingegen in ihrem Urlaub vielleicht eher neue Eindrücke sammeln, Aufregendes erleben und sehnen sich nach Bewegung. Wer also die Möglichkeit hat, sollte den Urlaub in einem anderen Umfeld verbringen.

„**Müßiggang statt Termindruck, Familienzeit statt Meetings und Jogginghose statt Business-Outfit: Im Urlaub kann man einfach einmal die Seele baumeln lassen.**“

## TIPPS FÜRS NICHTSTUN

### RICHTIG VORBEREITEN

Auch die An- und Abreise zählen bereits zum Urlaub! Versuchen Sie daher, alles gut vorzubereiten, um in Ruhe zu starten und nicht vollkommen gestresst am Zielort anzukommen. Erstellen Sie eine Liste mit allen To-dos, die vor dem Urlaub noch zu erledigen sind, und kümmern Sie sich rechtzeitig darum. Planen Sie ausreichend Zeit für Fahrten zum Flughafen oder zum Reiseort ein, da gerade in der Ferienzeit mit Staus zu rechnen ist.

### BALANCE FINDEN

Sorgen Sie bei Ihrer Freizeitgestaltung für einen Ausgleich zwischen Nichtstun und neuen Erlebnissen. Überlegen Sie bereits vorher – gegebenenfalls gemeinsam mit den Personen, mit denen Sie Ihren Urlaub verbringen werden – was Sie sehen und unternehmen möchten. Informieren Sie sich, was die Umgebung Ihres Urlaubsortes zu bieten hat und was Sie interessiert. Achten Sie darauf, kein zu straffes Programm zu organisieren und immer wieder Zeit fürs Nichtstun offen zu lassen.

### ME-TIME EINPLANEN

Für viele bedeutet Urlaub gleichzeitig auch, viel Zeit mit der Familie und/oder dem Partner oder der Partnerin zu verbringen. So schön das auch ist, sollten Sie dennoch auch Zeit für sich alleine einplanen. Nutzen Sie die Zeit, um Ihren ganz persönlichen Interessen und Hobbys nachzugehen – oder einfach einmal ganz alleine und entspannt ein Buch zu lesen und vor sich hinzuträumen.

### IM MOMENT LEBEN

Versuchen Sie, Ihren Urlaub bis zum Ende zu genießen, und blenden Sie die Gedanken an den Alltag so gut es geht aus. Wenn Sie schon Tage vorher wieder an bevorstehende Pflichten und Ihren Job denken, verkürzen Sie Ihre sowieso schon knapp bemessene Freizeit selbst. Kosten Sie lieber jeden Moment Ihres Urlaubs aus. Über den Alltag können Sie sich danach noch lange genug den Kopf zerbrechen.

### Gesunde Auszeit zum Jahresende

Ein Kurzurlaub im Herbst bietet nicht nur angenehmes Wetter und weniger Menschenmassen, sondern auch die Möglichkeit, vor Jahresende noch einmal abzuschalten und gezielt etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Ob Entspannung, Bewegung oder gesunde Ernährung – wir unterstützen Sie dabei! Für ausgewählte Aktivreisen mit Gesundheitsprogramm erhalten Sie von uns sogar einen Zuschuss. Schauen Sie direkt auf unserer Website:

► [www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/gesundheitsreisen](http://www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/gesundheitsreisen)



## SO KOMMEN SIE ZU HAUSE AM BESTEN ZUR RUHE



### ► Erkunden Sie Ihre Heimat

Suchen Sie sich interessante Ausflugsziele in Ihrer Region heraus und lassen Sie sich davon überraschen, was es in unmittelbarer Umgebung alles zu entdecken gibt.

### ► Wagen Sie Neues

Sie wollten schon immer einen Fallschirmsprung wagen oder einen Tanzkurs mit Freunden belegen? Jetzt ist endlich Zeit dafür!

### ► Abwechslung schaffen

Aktivitäten, die einen Kontrast zu Ihrem normalen (Arbeits-)Alltag darstellen, bringen Sie am schnellsten auf andere Gedanken.

### ► Fokus auf Erholung

Verwenden Sie Ihren Urlaub nicht für Renovierungen oder Aufräumarbeiten. Sie brauchen die Erholung, deshalb sollten Sie überwiegend Dinge tun, die Ihnen guttun und Spaß machen.

### ► Nicht erreichbar sein

Die ständige Erreichbarkeit stresst und lässt uns den gegenwärtigen Moment weniger bewusst wahrnehmen. Planen Sie deshalb feste Zeiten ein, in denen Sie für niemanden erreichbar sind.

### Wie lange sollte mein Urlaub dauern?

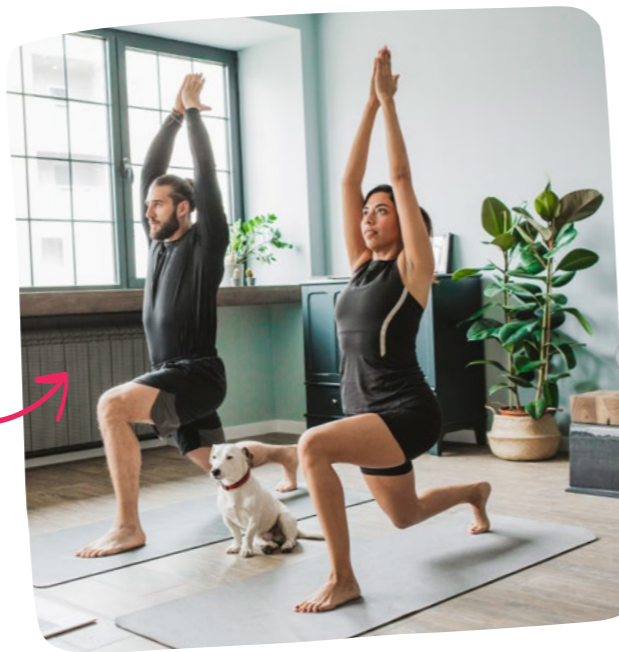
Der Erholungseffekt einer Auszeit hält nicht lange an. Für das seelische Gleichgewicht ist es gesünder, immer wieder einmal arbeitsfreie Auszeiten einzuplanen statt einer einzigen langen. Für manche Menschen reichen bereits drei Tage aus, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Ein verlängertes Wochenende oder ein Kurzurlaub eignen sich dann perfekt, um dem Alltag zu entfliehen. Für eine tiefere Entspannung und Erholung reichen laut Experten bereits fünf bis sieben Tage Urlaub. Dies bietet ausreichend Zeit, um sich zu akklimatisieren, den Stress abzubauen und in einen erholsamen Rhythmus zu kommen.

### Urlaub zu Hause oder nichts wie weg?

Sie müssen nicht zwangsläufig weit wegfahren, um die Energiereserven aufzutanken. Auch ein Urlaub zu Hause kann sehr entspannend sein und genutzt werden, um die eigene Heimat zu erkunden und Neues in der Umgebung zu entdecken. Ein Ortswechsel hilft zwar dabei, den Stress des Alltags hinter sich zu lassen, der Grad der Erholung wird vom Urlaubsort selbst jedoch nicht beeinflusst.

# KÖRPER UND GEIST IN KRAFTVOLLER SYMBIOSE

## Tiefenmuskulatur stärken durch Pilates



Die Praktiken gehen weit über simples Fitnessstraining hinaus: Beim Pilates werden Körper und Geist miteinander verbunden und Ihre physischen und mentalen Grenzen herausgefordert. Der ganzheitliche Ansatz von Pilates steht für Anmut, Stärke und Hingabe. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Pilates, in der sich Tradition und Innovation verbinden.

### Erwecken vergessener Muskelgruppen

Pilates ist ein ganzheitliches, systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es umfasst neben Krafttraining auch Stretching-Elemente, ebenso ist eine bewusste Atmung wichtig. Durch die Stärkung kleinerer, tiefliegender Muskelgruppen trägt das Training zu einer gesunden Körperhaltung bei. Joseph Pilates, Schöpfer dieser einzigartigen Methode, erkannte vor Jahrzehnten, dass der Schlüssel zu körperlicher Gesundheit und dem Erreichen innerer Balance in der gezielten Stärkung des „Powerhouse“ liegt, das den Kern des Körpers umfasst.

### Das Körperzentrum stärken

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der Stütz- und Muskulatur, im Pilates als „Powerhouse“ bezeichnet. Dieses umfasst die Muskulatur in der Körpermitte und rund um die Wirbelsäule inklusive Beckenboden, unterer Rücken und Bauchmuskeln. Dieser Bereich wird bei den meisten Übungen beansprucht.

### Auf den Körper konzentrieren

Ähnlich wie beim Yoga werden die Übungen konzentriert und langsam ausgeführt, wodurch auch Muskelgruppen trainiert werden, die bei anderen Sportarten weniger beansprucht werden. Diese sind wichtig, um Haltungsfehler zu vermeiden. Pilates verbindet Krafttraining mit Beweglichkeit, Stretching und Balance. Das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und der Atmung soll dabei helfen, die Muskeln besser zu spüren und anzusteuern.

### Für Viel-Sitzer empfohlen

Angestrebt werden die Stärkung und Dehnung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung sowie die Anregung des Kreislaufs. Bei Problemen mit dem unteren Rücken sind häufig Funktionen des Muskelkorsetts und der Tiefenmuskulatur gestört: Wirbelkörper und -gelenke und Bandscheiben geraten ohne muskuläre Stabilisierung unter Druck. Beim Pilates wird dieser Bereich mit dem „Powerhouse“ besonders gestärkt.

### Überall und jederzeit trainieren

Im bei uns gängigen Pilates arbeitet man meistens mit dem eigenen Körpergewicht auf einer Matte. Manchmal wird zusätzlich ein kleines Trainingszubehör wie leichte Hanteln, verschiedene Bälle oder Therabänder verwendet. Für viele ist nämlich die Flexibilität ein großer Vorteil des Trainings: Pilates kann jederzeit und an jedem Ort gemacht werden, so auch zu Hause. Die Trainingseinheiten können nach Bedarf länger oder kürzer ausfallen, so dass es leicht ist, Pilates in den Alltag zu integrieren.

## DER UNTERSCHIED ZU YOGA

Auf den ersten Blick scheinen sich Yoga und Pilates stark zu ähneln, denn bei beiden geht es um bewusste Bewegungen, Atmung und Balance. Yoga ist theoretisch betrachtet jedoch gar keine Sportart, sondern eine Lebensphilosophie mit einem Jahrtausende alten spirituellen Hintergrund. **Der Grundgedanke dabei ist, Selbsterkenntnis zu erlangen und den eigenen Körper mit der Seele durch Atemtechnik, Meditation und innere Ruhe in Einklang zu bringen.** Die Bewegung dient dazu, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, und steht nicht im Mittelpunkt der Lehre.

Pilates gibt es hingegen erst seit dem 20. Jahrhundert; es wurde ursprünglich als Kräftigungsprogramm für Soldaten im Ersten Weltkrieg entwickelt. **Beim Pilates steht die Bewegung im Mittelpunkt.** Insbesondere die Stärkung der Stütz- und Muskulatur in der Körpermitte, das Beanspruchen der Tiefenmuskulatur und Balance-Übungen führen zu einer Verbesserung des Körpergefühls und der Haltung.

## RÜCKENTRAINING IM

## PILATES-STIL

### 1 Superman:

- ▶ Legen Sie sich auf den Bauch, heben Sie Ihren Kopf und Ihre Arme nach oben.
- ▶ Strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus.
- ▶ Heben Sie Ihre Beine vom Boden ab.
- ▶ Halten Sie diese Position für einige Sekunden, senken Sie Arme und Beine langsam wieder ab und spannen Sie sie erneut an.



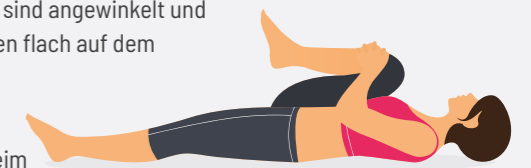
### 2 Schulterbrücke:

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie Ihre Beine nebeneinander auf, die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach unten.
- ▶ Drücken Sie beim Ausatmen langsam die Hüften nach oben, rollen Sie Wirbel für Wirbel ab, bis Schultern, oberer Rücken und Oberschenkel eine gerade Linie bilden.
- ▶ Halten Sie die Brückenposition für einen Moment.
- ▶ Beim Ausatmen rollen Sie Wirbel für Wirbel sanft und kontrolliert zurück auf den Boden ab, beginnend mit dem oberen Rücken, bis Rücken und Becken wieder in der neutralen Ausgangsposition liegen.



### 3 Wirbelsäulen-Rotation

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Arme seitlich aus, die Beine sind angewinkelt und die Füße stehen flach auf dem Boden.
- ▶ Heben Sie das rechte Knie beim Ausatmen zur Brust an.
- ▶ Lassen Sie das angehobene Bein zur linken Seite in Richtung des Bodens absinken, während Sie Oberkörper und Arme in die andere Richtung drehen. Die Schultern bleiben am Boden.
- ▶ Halten Sie kurz die Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.
- ▶ Wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite, indem Sie das linke Knie zur rechten Seite und Oberkörper und Arme in die entgegengesetzte Richtung drehen.



„Ein paar gut durchdachte Bewegungen, in einer ausgeglichenen Reihenfolge richtig durchgeführt, sind besser als stundenlanges, schlampiges Üben oder gezwungene Verrenkungen.“

Joseph Pilates

WIR UNTERSTÜTZEN SIE BEI IHRER GESUNDHEITSVORSORGE. KENNEN SIE SCHON UNSER ONLINE-FITNESSSTUDIO „BKK FITNESS PLUS“?

Mit unserem kostenfreien Online-Fitnessstudio bieten wir Ihnen über 2.000 Videos rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Natürlich warten auch Pilates-Kurse auf Sie. Fordern Sie sich gleich Ihren Gutscheincode an.



▶ [www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/bkk-fitness-plus-online-fitnessstudio](http://www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/bkk-fitness-plus-online-fitnessstudio)

# VERDAUUNGS-MYTHEN IM FAKTEN-CHECK

## DIREKT NACH DEM ESSEN SOLLTE MAN NICHT SCHWIMMEN.

**STIMMT!** ✓

Der Magen-Darm-Trakt benötigt viel Blut während der Verdauung. Diese Blutverteilung sorgt dafür, dass Muskeln und Gehirn entsprechend geringer versorgt werden und der Körper weniger Leistung erbringen kann. Sich kurz abzukühlen, ist unproblematisch, mit dem Schwimmen in sportlicher Absicht sollte man jedoch etwas abwarten. Insbesondere bei bestehenden Herz- und Kreislauf-Problemen ist Vorsicht geboten: Hier kann es durch die Doppelbelastung von Verdauung und körperlicher Anstrengung zu Kreislaufversagen kommen.

## SCHNAPS FÖRDERT DIE VERDAUUNG.

**FALSCH!** ✗

Alkohol verzögert unsere Verdauung sogar. Das angenehme und erleichternde Gefühl kommt daher, dass die Magenmuskulatur entspannt – doch genau deshalb kann der Magen seine Arbeit nicht tun. In einer Schweizer Forschungsstudie verzehrten die Teilnehmenden je 200 Gramm Käsefondue und 100 Gramm Brot; ein Teil der Probanden trank anschließend einen Schnaps. Genau diese Probanden hatten länger mit Völlegefühl zu kämpfen als diejenigen, die keinen Alkohol tranken.



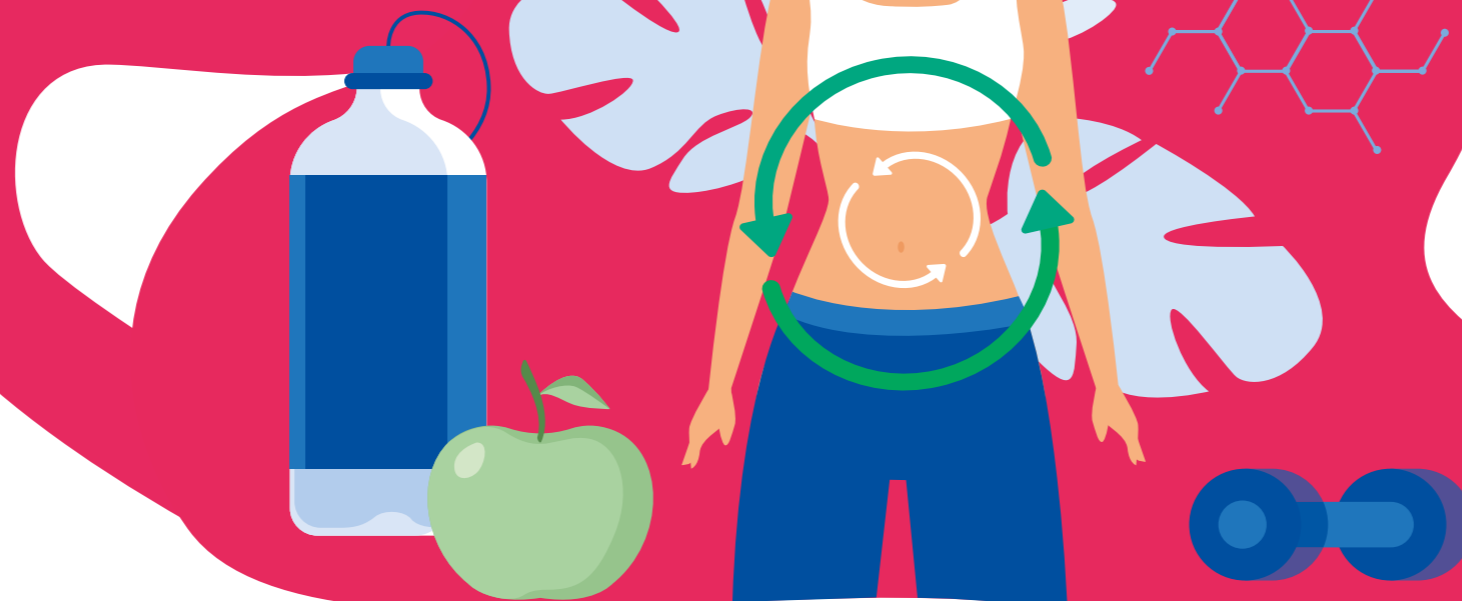
**LUISA SCHMIDT** 🧑🏻‍🍳

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

Nützliche Tipps, Kurse und Empfehlungen rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ erhalten Sie von unserer Ernährungsfachkraft.

## Gängige Empfehlungen und was dran ist

Bei Ernährung und einer guten Verdauung gehen die Meinungen weit auseinander. Der Großvater fordert regelmäßig seinen Schnaps „zur besseren Verdauung“, die Mutter besteht im Schwimmbad auch heute noch auf eine Stunde Ruhezeit nach dem Essen: Was ist dran an diesen Weisheiten? Wir haben es geprüft!



## STRESS SCHLÄGT AUF DEN MAGEN.

**STIMMT!** ✓

Bei vielen Menschen äußern sich Stressreaktionen durch Magenschmerzen, Durchfall oder andere Verdauungsprobleme. Neben dem zentralen Nervensystem existiert das enterische Nervensystem. Dieses Netzwerk aus Nervenzellen befindet sich entlang des Verdauungstrakts und hilft, die Verdauung zu steuern und zu regulieren. Die beiden Systeme sind eng miteinander verknüpft und können sich gegenseitig beeinflussen. Hat man also Ärger oder Stress, bekommt der Bauch das über diese Standleitung auch direkt zu spüren und reagiert entsprechend.

## DER DARM MUSS ENTSCHLACKT WERDEN.

**FALSCH!** ✗

Viele Menschen schwören auf Fastenkuren, um ihren Körper zu reinigen und die durch ungesunde Ernährung oder Medikamente angesammelten Schadstoffe („Schlacken“) auszuschleiden. Der Glaube an sogenannte Schlacken im Körper stammt aus der traditionellen hinduistischen Theorie des Ayurveda, dass die Giftstoffe, die Darm und Nieren angeblich enthalten, zur Krankheitsentstehung beitragen. In der medizinischen Wissenschaft konnte jedoch die Existenz solcher Schlacken nie festgestellt werden. Bei einem gesunden Verdauungsprozess bleiben weder Gifte noch Schlacken zurück. Die tatsächlich entstehenden Stoffwechsel-Endprodukte werden vom Körper selbst ausgeschieden.

## ZUM ESSEN SOLLTE MAN NICHTS TRINKEN.

**FALSCH!** ✗

Ungesüßte Getränke wie Wasser oder Tee unterstützen sogar die Verdauung. Ballaststoffe können durch die Flüssigkeitsaufnahme besser quellen und verdaut werden. Dieser Mythos basiert auf der Annahme, dass die Flüssigkeit zu einer Verdünnung der Magensäure führen würde und die Nahrung deshalb nicht mehr gut zersetzt werden könnte. Die Aufnahme von Flüssigkeit kann die Magensäure jedoch gar nicht derart stark verdünnen. Zudem kann der Magen seinen Säuregehalt selbst steuern und Salzsäure bei Bedarf nachliefern. Die meisten Menschen haben eher das gegenteilige Problem und produzieren zu viel Magensäure, was dann zu Sodbrennen führt.

## BANANEN FÜHREN ZU VERSTOPFUNG.

**FALSCH!** ✗

Bananen enthalten viel Pektin, ein pflanzliches Geliermittel, das bei Durchfall Krankheitserreger binden kann. Diese können dadurch besser abtransportiert werden. Zu Verstopfung führen sie deshalb aber nicht. Durch die enthaltenden Ballaststoffe wirken sie sogar eher verdauungsfördernd. Lediglich beim Verzehr extrem großer Mengen unreifer Bananen könnte durch die hohe Menge an Stärke zu viel Wasser gebunden und die Verdauung verlangsamt werden – doch so viele Bananen isst man in der Regel nicht.

## ANTIBIOTIKA SCHÄDIGEN DIE DARMSFLORA.

**STIMMT!** ✓

Die keimtötenden Substanzen in Antibiotika nehmen einen negativen Einfluss auf die Darmflora und verändern die Zusammensetzung des Mikrobioms (winzige Lebewesen, wie Bakterien und Pilze, die in unserem Darm leben). Denn sie töten nicht nur die gefährlichen Krankheitserreger, sondern auch nützliche Bakterien. Das führt unter anderem dazu, dass Kohlenhydrate nicht mehr gut abgebaut werden, im Darm bleiben und die Aufnahme von Wasser und Nährstoffen behindern. Nebenwirkungen in Form von Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit sind deshalb bei vielen Menschen nach der Einnahme von Antibiotika zu beobachten.

# FINDEN SIE IHRE OASE DER ENTSPANNUNG

## MIT DER PASSENDEN TECHNIK SCHNELLER ERHOLEN

Nach Feierabend sind Sie mit Ihren Gedanken noch beim Job? Zu Hause arbeiten Sie oft noch weiter und finden kein Ende? Ihr Laptop ist Ihr bester Freund? Sowohl für Körper als auch Geist ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen. Für viele Menschen ist das gar nicht so einfach. Doch die gute Nachricht für alle Workaholics und gestressten Familienmanager: Abschalten lässt sich erlernen! Erfahren Sie, welche Entspannungstypen es gibt und wie Progressive Muskelentspannung, Meditation und Yoga helfen können.

### DIE PASSENDE STRESSBEWÄLTIGUNG FINDEN

Menschen bewältigen Stress ganz individuell: Während sich die einen nach einem anstrengenden Bürotag erst einmal beim Sport auspowern müssen, können andere am besten bei einem schönen Schaumbad entspannen. Hier sollten Sie Verschiedenes ausprobieren, um herauszufinden, was für Sie am besten funktioniert. Wir helfen Ihnen dabei, kleine Oasen der Ruhe zu finden, die zu Ihnen passen.

### TYPGERECHTE ENTSPANNUNG

- ▶ **Visueller Typ:** Sie können sich angenehme Erinnerungen gut ins Gedächtnis rufen und empfinden visuelle Reize als besonders ansprechend? Fantasiereisen und Meditationen, die mit der Vorstellungskraft arbeiten, sind für Sie geeignet.
- ▶ **Akustischer Typ:** Wenn Sie sehr auf Geräusche achten und Lärm Stress in Ihnen auslöst, ist Stressabbau durch angenehme Klänge sehr effektiv. Naturgeräusche wie Blätterrauschen, klassische Musik und Klangmeditationen wirken auf Sie entspannend.
- ▶ **Haptischer Typ:** Sie reagieren besonders sensibel auf Berührungen und nehmen über das Spüren am intensivsten wahr? Dann sorgen angenehme Sinnesempfindungen wie Massagen, eine Kosmetikbehandlung oder auch Sport für Entspannung.

### SCHNELLER ENTSPANNEN DURCH ACHTSAMKEIT

Mit bestimmten Techniken können Körper und Geist nachweislich schneller zur Entspannung finden. Methoden wie Progressive Muskelentspannung, Meditation und auch Yoga sind besonders wirksam bei Stress, da sie sowohl die geistige als auch die körperliche Anspannung lösen können. Die Aufmerksamkeit wird auf die Selbstwahrnehmung gelenkt; das Bewusstsein ist dabei komplett in der Gegenwart verankert. Dieser Bewusstseinszustand wird als Achtsamkeit bezeichnet und ist zentraler Bestandteil der meisten Meditationstechniken.

### MEHR WIDERSTANDSKRAFT DURCH MEDITATION

Eine besonders wirksame Methode, um Stress loszulassen, ist Meditation. Dabei stellt sich eine Verbesserung der inneren Stärke, Achtsamkeit und Gelassenheit ein. Sie erhalten mehr Klarheit über Ihre Ziele und können belastenden Alltagssituationen und Ängsten resilienter begegnen.

### VORTEILE VON MEDITATION

- ▶ wirkt sofort beruhigend
- ▶ verbessert die Konzentration
- ▶ erhöht die Aufmerksamkeit
- ▶ stärkt das kreative Denken
- ▶ hilft bei Angst, Stress und negativer Stimmung
- ▶ verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

### UNTERSCHIEDUNG VON KÖRPERLICHER UND MENTALER ERSCHÖPFUNG

- ▶ **Sie sind geistig erschöpft?** Dann kann körperliche Anstrengung als Ventil dienen, um aufgestaute Spannungen abzubauen. Wunder bewirken: Joggen, Wandern, Schwimmen oder ins Fitnessstudio gehen; die Wohnung zu putzen oder mit den Kindern spielen hilft dabei, den Kopf auszuschalten.
- ▶ **Sie sind körperlich ausgelaugt?** Nach viel physischer Betätigung sollten Sie Ihrem Körper Ruhe gönnen und allenfalls Dehnübungen zur Entspannung machen. Da der Kopf oftmals auch ein wenig Nachhilfe benötigt, um sich zu beruhigen, sind auch langsame Yoga-Flows oder Meditationen geeignet, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

### 10 QUICK-TIPPS ZUM ABSCHALTEN

- ✓ **„Nicht stören“-Modus** bei elektronischen Geräten einstellen
- ✓ **Pünktlich Feierabend machen** – oder es zumindest versuchen
- ✓ **Rituale:** Büropflanzen gießen, Schreibtisch aufräumen und dabei in den Feierabendmodus übergehen
- ✓ **Sport und Bewegung** setzen Glückshormone frei
- ✓ **Sozialkontakte** helfen dabei, sich mit anderen Themen zu beschäftigen
- ✓ **Öfter Nein sagen** – nicht erst, wenn Sie an den Grenzen Ihrer Belastbarkeit sind
- ✓ **Stopp!** – laut ausgesprochen ist ein wirksames Signal für Ihr Gehirn
- ✓ **Probleme auflösen** oder Lösungsplan erstellen
- ✓ **Zufriedenheit und Dankbarkeit** wecken positive Gefühle und entspannen
- ✓ **Me-Time:** Gönnen Sie sich bewusst etwas Gutes

### KENNEN SIE SCHON UNSER ONLINE-FITNESSSTUDIO „BKK FITNESS PLUS“?

Mit unserem kostenfreien Online-Fitnessstudio bieten wir Ihnen über 2.000 Videos rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Fordern Sie gleich Ihren Gutscheincode an und wählen Sie Ihren persönlichen Yogakurs aus.

▶ [www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/bkk-fitness-plus-online-fitnessstudio](http://www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/bkk-fitness-plus-online-fitnessstudio)



### Yoga als Lebensphilosophie

Yoga ist der Überbegriff für verschiedene körperliche und geistige Praktiken, die von den Lasten des Alltags befreien sollen. Körperliche Beschwerden sind damit ebenso gemeint wie innere Unruhe. Sie werden durch gezieltes Atmen ruhiger, können Ihre Gedanken besser lenken und verspüren mehr Energie, Stärke und Beweglichkeit.

### Wie hilft Yoga bei Stress?

Das Stresshormon Cortisol und seine Auswirkungen stehen in Verbindung mit vielen Erkrankungen und körperlichen Beschwerden. Durch Yoga wird der sogenannte „Ruhenerve“ stimuliert, der Einfluss auf das Eintreten von Entspannung und Regeneration nimmt. Er bewirkt unter anderem, dass die Herz- und Atemfrequenz abnimmt.

### Positive Auswirkungen von

### An- und Entspannung

Das Verfahren der Progressiven Muskelentspannung basiert darauf, dass eine effektive Entspannung von Muskelgruppen dadurch herbeigeführt werden kann, dass vorher eine gezielte Anspannung stattfindet. Die Entspannung wird von Muskelgruppe zu Muskelgruppe übertragen.

### Das passiert dabei im Körper:

- ▶ die Atmung wird ruhiger
- ▶ der Blutdruck sinkt
- ▶ der Pulsschlag wird langsamer
- ▶ die Darmtätigkeit kommt zur Ruhe

Durch die bewusste Wahrnehmung Ihres Körpers lernen Sie mit der Zeit die Unterscheidung zwischen normaler und überhöhter Anspannung Ihrer Muskeln. Häufig bringt dies auch ein verbessertes Körpergefühl mit sich.



# BESTENS VERSICHERT DURCH UNSERE VERSORGUNGS-EXBÄRTINNEN

## GROSSE ANERKENNUNG FÜR UNSERE DREI VERSORGUNGS-EXBÄRTINNEN

Wir gratulieren unseren drei frischgebackenen Versorgungsmanagerinnen Marina Gonnermann, Sarah Steinberger und Kristin Hampel ganz herzlich zur bestandenen Prüfung.

Der erfolgreiche Abschluss ist nicht nur ein Grund zur Freude für euch persönlich, sondern auch eine Bereicherung für unser gesamtes Team. Eure Kompetenz und euer Einsatz sind ein Gewinn für unsere Versicherten und stärken das Vertrauen in unsere Krankenkasse noch mehr.

Herzlichen Glückwunsch auch im Namen der Geschäftsleitung.



KATHARINA BELYAEV

### Ausbildung erfolgreich beendet

Unsere liebe Auszubildende Katharina Belyaev hat nach dreijähriger Ausbildung erfolgreich die Prüfung bestanden und ist nun stolze Sozialversicherungsfachangestellte in unserem Krankengeld-Team.

Liebe Katharina, behalte deine freundliche und gut gelaunte Art auch weiterhin. Wir gratulieren dir im Namen des gesamten Teams und der Geschäftsleitung von ganzem Herzen und freuen uns darauf, weiterhin mit dir zusammen zu arbeiten und gemeinsam neue Ziele zu erreichen.



MARINA GONNERMANN

**Kundenberaterin  
Versorgung und Verträge**

T 05651 7451-211  
marina.gonnermann@bkk-wm.de



SARAH STEINBERGER

**Kundenberaterin  
Versorgung und Verträge**

T 05651 7451-167  
sarah.steinberger@bkk-wm.de



KRISTIN HAMPEL

**Kundenberaterin  
Versorgung und Verträge**

T 05651 7451-164  
kristin.hampel@bkk-wm.de



KIM  
SCHÄFER

VIKTORIA  
ASCHER

### Herzlich willkommen, liebe Azubis

Mit großer Freude möchten wir Ihnen zwei neue Gesichter in unserer BKK-Familie vorstellen:

Viktoria Ascher und Kim Schäfer haben am 1. September 2023 die Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellte begonnen.

Die kommenden Jahre werden zweifellos eine Zeit voller Herausforderungen, Lernerfahrungen und persönlicher Entwicklung sein – und wir sind überzeugt, dass ihr diese mit Bravour meistern werdet. Wir sind stolz darauf, junge Talente wie euch zu fördern und euch die Möglichkeit zu geben, in einem vielseitigen und bedeutsamen Berufsfeld tätig zu sein.

Wir wünschen euch ganz viel Freude und alles Gute für eure Ausbildung.

In der Sommerausgabe unserer wohlfühlsam wurde von ALPenjoy Tourismusmarketing wieder eine traumhafte Reise verlost. Für die Gewinnerin geht es in den Bayerischen Wald in das 4-Sterne Superior Hotel Sonnenhof. Dort warten fünf Nächte inklusive Halbpension für zwei Personen im Doppelzimmer.

Gewonnen hat mit der richtigen Antwort b) 140 Sandra Fritz aus Eschwege. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen eine wundervolle Auszeit.

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM DIENSTJUBILÄUM

In dieser Ausgabe unserer wohlfühlsam dürfen wir wieder ganz herzlich drei lieben Kolleginnen und einem lieben Kollegen zum Dienstjubiläum gratulieren, die seit nunmehr 10 und 20 Jahren ein wertvoller Teil unserer BKK sind.



LISA KÜLLMER

### 10 Jahre Treue und Engagement

Zehn Jahre sind eine beachtliche Zeitspanne und wir sind stolz darauf, unseren beiden Mitarbeiterinnen Lisa Küllmer und Katrin Grubbe ganz herzlich gratulieren zu können. Beide haben bereits ein ganzes Jahrzehnt ihre Fachkenntnisse und ihre Leidenschaft in die BKK eingebracht. Lisa und Katrin haben in den vergangenen Jahren nicht nur ihre beruflichen Fähigkeiten kontinuierlich ausgebaut, sondern auch unser Team durch ihre Erfahrungen und ihre Persönlichkeit bereichert.



KATRIN GRUBBE

### 20 Jahre Erfahrung und Beständigkeit

Jennifer Göbel und Frank Ludolf sind seit zwei Jahrzehnten bei uns tätig. Sie sind ein Symbol für Stärke, Beständigkeit und Verbundenheit mit unserer BKK. In diesen vielen Jahren haben sie nicht nur den Wandel und die Entwicklung der BKK Werra-Meissner miterlebt, sondern auch entscheidend dazu beigetragen.

Eure Arbeit hat nicht nur zum Erfolg des Unternehmens, sondern auch zum Wohlbefinden und zur Zufriedenheit unserer Versicherten beigetragen. Wir sagen auch im Namen der Geschäftsleitung „herzlichen Dank“ und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre mit euch.



JENNIFER GÖBEL



FRANK LUDOLF

HERZLICHEN  
GLÜCKWUNSCH AN  
UNSERE GEWINNERIN



H A P P Y  
H A L L O W E E N

## ENTSPANNUNG UND ERHOLUNG PUR – DIE WERRATALTHERME

Lassen Sie doch einmal wieder den Alltag hinter sich und tauchen Sie in eine Welt des Wohlbefindens ein. Die WerratalTherme in Bad Sooden-Allendorf lädt definitiv zum Verweilen ein.

Eines der Highlights ist zweifellos die vielfältige Saunalandschaft. Ob klassische finnische Sauna, Kräuter- oder Dampfbad – hier ist für den Saunafreund das Richtige dabei. Wussten Sie, dass das regelmäßige Saunieren nicht nur das Immunsystem stärkt, sondern auch die Entspannung fördert und für ein angenehmes Hautgefühl sorgt? Aber nicht nur die Saunabegeisterten kommen in der WerratalTherme auf ihre Kosten. Auch im Thermalbad können Sie sich treiben lassen und die heilsame Wirkung des mineralhaltigen Wassers genießen. Das warme Wasser entspannt die Muskulatur und fördert die Durchblutung – ein wahrer Genuss für Körper und Seele. Die WerratalTherme ist ein Ort, der uns im Werra-Meißner-Kreis als BKK Werra-Meissner besonders am Herzen liegt, denn er steht für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden – Werte, die auch wir in unserer Krankenkasse vertreten.

### 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

- täglich: 10.00 bis 18.00 Uhr mit Einlass jeweils zur vollen Stunde (letzter Einlass 17.00 Uhr)
- Sitzungsdauer jeweils 45 Minuten
- In der Kindergrotte ist der Einlass jederzeit möglich.

Weitere  
Informationen finden  
Sie unter:

- ▶ [www.werrataltherme.de](http://www.werrataltherme.de)
- ▶ [www.salzgrotte-bsa.de](http://www.salzgrotte-bsa.de)

# BUTTERMILCHKUCHEN

Schnell, einfach und sooooo lecker!

„Hallo, ich bin Claudia Küster und arbeite seit 2000 in unserer BKK. Ich bin für die betriebliche Gesundheitsförderung und für Gesundheitsangebote in Schulen und Kindergärten zuständig und habe dadurch regelmäßig Kontakt zu den Menschen im Werra-Meißner-Kreis. Da ich mich aber auch um das Angebot unserer BKK-eigenen Kurse kümmere und unser Scan-Team unterstütze, habe ich auch viel Kontakt zu unseren Versicherten.“

In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen ein leckeres Kuchenrezept vorstellen. Wenn wir zu Hause Lust auf ein schönes Stückchen Kuchen haben, aber nicht viel Zeit zum Backen bleibt, dann backe ich gern einen Buttermilchkuchen. Das Gute daran: Abwiegen braucht man nichts, die Maßeinheit ist einfach eine Tasse.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und lassen Sie sich den Kuchen schmecken.“

## UND SO GEHT'S:

Diese drei Zutaten zusammen schaumig rühren, dann mit

- ▶ 2 Tassen Buttermilch
- ▶ 4 Tassen Mehl
- ▶ 1 ½ Päckchen Backpulver verrühren.

Geben Sie den Teig nun auf ein gefettetes Backblech.

- ### ZUTATEN
- ▶ 3 Eier
  - ▶ 2 Tassen Zucker
  - ▶ 2 Päckchen Vanillinzucker

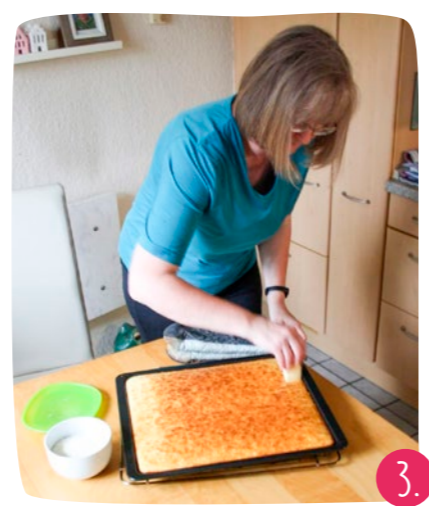
Backen Sie den Kuchen bei 200 °C ca. ¼ Stunde bei Ober-/Unterhitze. Nehmen Sie das Blech aus dem Ofen und streichen Sie mit einem Stück Butter über den noch warmen Kuchen. Zum Schluss die Kokosflocken darüber streuen - auskühlen lassen und genießen!



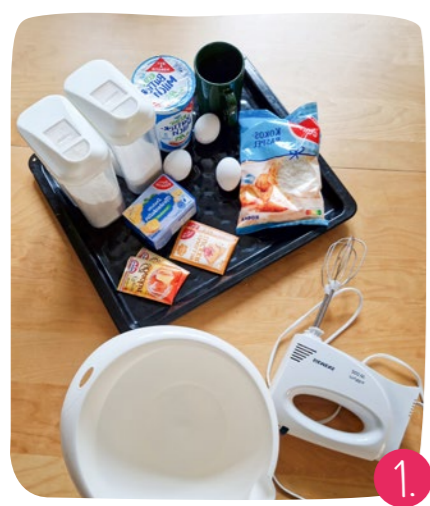
5.



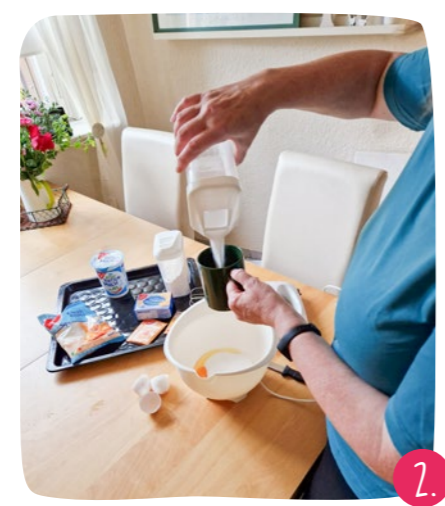
4.



3.



1.



2.



Ihr exklusiver BKK-Vorteil - 15 EUR geschenkt!\*

\* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.

Nur  
**11,50 €**  
im Monat

# IMMER DEN DURCHBLICK BEHALTEN TROTZ BRILLE ODER KONTAKTLINSEN

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Sehhilfen

Weitere Informationen finden Sie online unter

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

oder Telefon 0202 438-3560



BKK Werra-Meißner

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

# HALLOWEEN-GEBÄCK

## HERZHAFTE MONSTER AUS QUARK-ÖL-TEIG

Wie mache ich leckeres Monster-Gebäck?

### 1 Vorbereiten:

Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 160 °C (Heißluft etwa 140 °C).

### 2 Mozzarella-Füllung zubereiten:

Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen und mit dem Pesto gut vermengen.

### 3 Quark-Öl-Teig zubereiten:

- ▶ Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!).
- ▶ Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in acht gleich große Stücke teilen. Teigportionen für die einzelnen Monsterteile in beliebige Stücke teilen. Das jeweils größte Teigstück etwas flach drücken, 1 bis 2 Mozzarella-Kugeln hineinlegen, verschließen und zu Kugeln formen.
- ▶ Körperteile beliebig formen und zusammensetzen. Ei mit Milch verschlagen und die Teigstücke damit bestreichen. Zum Schluss die Monster beliebig verzieren, z. B. mit Mandelstiften, Cashewkernen, Zucker-

### 4 Backen: Einschub:

Mitte / circa 20 bis 25 Min.

- ▶ Das fertige Gebäck mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen. Nach Belieben einzeln gebackene Monsterteile mit kleingeschnittenen Cake-Pop-Sticks verbinden.



**LUIZA SCHMIDT**

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

Unsere Ernährungsfachkraft steht Ihnen für Fragen zur Ernährung zur Verfügung.

## ZUTATEN

### Für das Backblech:

- ▶ Backpapier

- ▶ 75 ml Milch

- ▶ 75 ml Speiseöl

### Mozzarella-Füllung

- ▶ etwa 100 g Mini-Mozzarella-Kugeln
- ▶ etwa 1 geh. TL Pesto, rot

### Zum Bestreichen

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 1 EL Milch

### Quark-Öl-Teig

- ▶ 400 g Weizenmehl
- ▶ 1 Pck. Backpulver
- ▶ 250 g Speisequark (Magerstufe)
- ▶ 2 TL Salz

### Deko

- ▶ 2 Sticks für Cake-Pops und Lollis
- ▶ Mandelstifte
- ▶ Cashewkerne, natur
- ▶ Comic-/Zuckeraugen zum Backen

MONSTER  
PARADE

BUUH

Menge: etwa  
8 Stück, Zeit: bis 40 Min.,  
gelingt leicht

