

wohlfühlsam

Das Magazin der BKK WERRA-MEISSNER



Frühjahr 2024



Für das

ENTSPANNT IN

MEINE ZUKUNFT

Gefühl

Marina und Mario Fidora mit Maxim und Mila aus Eschwege

Aktuelles

Mehr Kindergeld 2024

Bewegung

30 Minuten für Ihre Gesundheit

Leistung

Gut vorbereitet für den Ernstfall

Ernährung

Mini-Lasagne

INHALT 2024-1

Aktuelles

- 4 Wichtige Infos für unsere Familien mit Kindern
- 6 Das E-Rezept ist da

Ratgeber

- 10 Frühjahrsputz für Körper und Geist
- 12 Stoffwechsel-Turbo

Bewegung

- 8 30 Minuten für Ihre Gesundheit

Leistung

- 13 Gut vorbereitet für den Ernstfall

Information

- 14 So ist die Pflege zu Hause gesichert
- 16 Das Team Pflegeversicherung stellt sich vor
- 17 Entspannt genießen in der WerratalTherme
- 17 Herzlichen Glückwunsch zum Dienstjubiläum

Ernährung

- 18 Mmh lecker ... Brokkoli-Lachs-Quiche
- 20 Mini-Lasagne in Muffinförmchen

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,

das Wichtigste vorweg: Gesundheitsdaten zählen zu den besonders sensiblen Daten, die gut geschützt werden müssen ...

... und tatsächlich absolut geschützt werden! Das „Digital-Gesetz“ zur Beschleunigung der Digitalisierung im Gesundheitswesen und das „Gesundheitsdatennutzungsgesetz“ für eine bessere Forschung im Gesundheitswesen sehen umfassende Datenschutzmaßnahmen vor. Durch diese Mitte Dezember 2023 beschlossenen Gesetze werden elektronische Rezepte (E-Rezept) und die digitale Patientenakte (ePA) grundsätzlich für alle Versicherten Standard.

Das elektronische Rezept kann entweder mit der Gesundheitskarte, mit einer App oder einem QR-Code als Papierausdruck in der Apotheke eingelöst werden.

Ab Januar 2025 legen die Krankenkassen für alle Versicherten die elektronische Patientenakte an – sofern diese nicht widerspre-

chen. Darüber wird die BKK Werra-Meissner noch ausführlich informieren. Die ePA ermöglicht, dass alle wichtigen Informationen für die Behandlung schnell zur Verfügung stehen: Diagnosen, Befunde, Therapiemaßnahmen, Berichte und die aktuelle Medikation.

„Das elektronische Rezept kann entweder mit der Gesundheitskarte, mit einer App oder einem QR-Code als Papierausdruck in der Apotheke eingelöst werden.“

Versicherte können dann über eine ePA-App auf ihre Daten zugreifen und sie verwalten. Gespeichert werden künftig aktuelle Behandlungsdaten auch von den Arztpraxen. Falls diese nicht digitalisiert sind, werden sie zum Beispiel von der BKK Werra-Meissner erfasst.

Wichtig: Versicherte können Zugriffe sowohl zeitlich als auch inhaltlich begrenzen. Gerne können Sie sich auch über unsere Social-Media Kanäle und über unsere Internetseite informieren.

Ihr Team von der BKK Werra-Meissner wünscht Ihnen einen schönen Frühling. Bleiben Sie gesund.

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

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





WICHTIGE INFOS FÜR UNSERE FAMILIEN MIT KINDERN

Mehr Kinderkrankengeld ab 2024!

Wenn die Kleinen krank sind, brauchen sie uns Eltern besonders, denn es gibt einfach niemanden, der uns ersetzen kann. Aber was passiert, wenn beide Elternteile arbeiten müssen und das kranke Kind betreut werden muss? Das kann dann plötzlich ziemlich knifflig werden.

Um sicherzustellen, dass Sie in so einer Situation nicht in Schwierigkeiten geraten, bieten wir Ihnen das Kinderkrankengeld an. Dadurch können Sie Ihr erkranktes Kind zu Hause betreuen und müssen nicht zur Arbeit gehen. Ihr Arbeitgeber ermöglicht Ihnen während dieser Tage unbezahlten Urlaub. So können Sie sich voll und ganz auf Ihr Kind konzentrieren, ohne dass Sie sich Sorgen um die Arbeit machen müssen.

Neu seit dem 1. Januar 2024

Und nun haben wir eine großartige Neuigkeit für Sie! Seit dem 1. Januar 2024 hat sich die Bezugsdauer des Kinderkrankengelds positiv für Sie geändert. Ab sofort haben Sie als gesetzlich versicherte Familie 15 Arbeitstage im Jahr pro Elternteil, wenn Sie sich um Ihr krankes Kind kümmern müssen. Und wenn Sie mehr als zwei Kinder haben, steigt die Anzahl der Tage sogar auf 35 Tage im Jahr.

Besonders für alle alleinerziehenden Eltern wird es nun einfacher: Statt 20 Arbeitstage stehen Ihnen nun 30 pro Kind zur Verfügung. Das bedeutet, dass Sie im Krankheitsfall Ihrer Kinder bis zu 70 Arbeitstage im Jahr zu Hause bei Ihrem Kind bleiben können.

Diese neuen Regeln sollen das Familienleben erleichtern und damit die Balance zwischen Familienalltag und Arbeitsleben verbessern.

Was ist, wenn mein Kind im Krankenhaus aufgenommen werden muss?

Während der Zeit des Krankenhausaufenthaltes Ihres Kindes haben Sie für die gesamte Dauer einen Anspruch auf Kinderkrankengeld. Es gibt keine festgelegte maximale Dauer für diesen Anspruch. Zudem werden die Tage, die Sie mit Ihrem Kind im Krankenhaus verbringen, nicht von Ihren regulären Kinderkrankengeldtagen abgezogen.

Wichtig zu wissen:

Wichtig ist dabei jedoch, dass dieser Anspruch nur dann besteht, wenn die stationäre Aufnahme medizinisch notwendig ist und Ihr Kind entweder jünger als zwölf Jahre alt ist oder Ihr Kind eine Behinderung hat und dadurch auf Hilfe angewiesen ist. Die medizinische Notwendigkeit der Mitaufnahme wird von der stationären Einrichtung bestätigt, die Ihnen eine entsprechende Bescheinigung, in der die Dauer des Aufenthaltes vermerkt wird, ausstellt.

Für Kinder bis zu acht Jahren gehen wir automatisch davon aus, dass Ihre Mitaufnahme medizinisch notwendig ist. In diesem Fall wird lediglich die Dauer des Aufenthalts bescheinigt, ohne dass eine separate Bestätigung der medizinischen Notwendigkeit erforderlich ist.

Haben Sie weitere Fragen oder benötigen Sie Hilfe zum Kinderkrankengeld?

Dann melden Sie sich gern – wir helfen Ihnen weiter:

MAIK WEIDNER

T 05651 7451-163
F 0561 7451-363
maik.weidner@bkk-wm.de

JASMIN LAMLÉ

T 05651 7451-158
F 05651 7451-358
jasmin.lamle@bkk-wm.de



WELL-BEING DELUXE AM SEE im Siebenquell Thermen- und Gesundheitsresort

Idyllisch liegt das Siebenquell GesundZeitResort mit seinem 4-Sterne-Superior-Hotel und eigener Therme am Weißenstädter See im Frankenland ganz im Norden Bayerns. Das umliegende Fichtelgebirge ist zu jeder Jahreszeit mit Wander- und Radwegen ein Paradies für einen naturnahen Aktivurlaub. Wohlgefühl und Erholung werden im Thermen- und Wellnessresort großgeschrieben. Hier kann man die Seele baumeln lassen, gemeinsame Momente mit Familie und Freunden verbringen oder seine wertvolle Zeit ganz sich selbst widmen.

Entspannung pur bei jedem Wetter verspricht die direkt angebundene Therme mit ihrer weitläufigen Wasser- und Saunawelt. Hier locken Thermalbecken, eine Poolbar und gemütliche Loungemöbel auf der Sonnengalerie und im großen Garten. Die Saunawelt wartet im Innen- und Außenbereich mit acht Themensaunen, einem Dampfbad und, als besonderes Highlight, einer Schneekammer auf. Im Herzen des Siebenquell, der GesundZeitReise, spüren Gäste in sieben wunderschönen Bädern und Badelandschaften die gesundheitsfördernde Wirkung verschiedener Mineralien. Hier schweben sie zum Beispiel im Klang-Resonanz-Becken und lassen sich entspannt treiben. Von Kopf bis Fuß verwöhnt wird man im Beauty & SPA sowie bei orientalischen Pflegetermonien im Hamam & Rasul.

Das Siebenquell GesundZeitResort kombiniert einmalige Verwöhn- und Wohlmomente mit einer großen Vielfalt an Wellness- und Gesundheitsanwendungen in einer einmaligen Naturlandschaft – das ist well-being deluxe.

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:

Wo im Frankenland liegt das Siebenquell GesundZeitResort?

A Spessart B Fichtelgebirge C Frankenwald

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 **31.05.2024** eine E-Mail mit vollständiger Anschrift und dem Betreff „Frühjahr 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.

Gewinnspieltteilnahme 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.



Angebote zum Wohlfühlen

„Best Deals“

Für Spontane, Allein, zu Zweit, zu Mehrt – jetzt schnell sein und eine Auszeit im Siebenquell mit Wellness und Gesundheit zum Best Deal genießen!



„Kleine Auszeit“

2 Nächte inkl. HP Plus ab 289 € pro Person im DZ Economy

- ✓ Freie Nutzung der Siebenquell Therme mit Wasser-, Saunawelt, GesundZeitReise
- ✓ 1 x Aroma- & Wohlfühl-Rückenmassage
- ✓ 1 Flasche Sekt auf dem Zimmer
- ✓ Freie Nutzung des Fitness-Studios
- ✓ Badetasche mit Badetuch, -mantel, Slipper u.v.m.



„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, -mantel, Slipper u.v.m.



DAS E-REZEPT IST DA

Seit dem 1. Januar 2024 löst die elektronische Version „E-Rezept“ das gute alte Papierrezept für verschreibungs- und apothekenpflichtige Arzneimittel ab. Aber was ist das E-Rezept und wie funktioniert es?



PER APP:
DIGITAL UND FLEXIBEL



E-Rezept – was ist das?

Das E-Rezept ist die digitale Variante des klassischen Rezepts, das von einem Arzt ausgestellt wird. Dieses kann dann in einer Apotheke vor Ort oder online eingelöst werden. Für Patientinnen und Patienten bedeutet die Umstellung mehr Komfort und weniger Wege in die Arztpraxis. Vor allem durch die einfache Einlösung bei der Apotheke über drei Möglichkeiten: Einlösung per Gesundheitskarte (eGK), per App oder mit dem Papierausdruck.



Wichtig: Das E-Rezept kann auch ohne Smartphone genutzt werden!

Ihr Arzt speichert das Rezept auf Ihrer Gesundheitskarte und Sie können dann diese in der Apotheke einlesen lassen oder Ihr Arzt druckt Ihnen einen QR-Code aus, der dann in der Apotheke eingescannt wird.

Was sind die Vorteile des E-Rezepts?

Das E-Rezept ist die digitale und praktische Alternative zum herkömmlichen Papierrezept.

- ▶ Es spart Zeit und Aufwand, z. B. für Folgerezepte
- ▶ Schneller und einfacher einzulösen als herkömmliche Rezepte
- ▶ In Online-Apotheken einlösbar – lassen Sie sich Ihre Medikamente bequem liefern
- ▶ Keine verlorengegangenen oder unleserlichen Rezepte mehr

Was ist der Unterschied zwischen der elektronischen Patientenakte und dem E-Rezept?

Die elektronische Patientenakte (ePA) ermöglicht es, verschiedene Gesundheitsdokumente wie Arztbriefe, Röntgenbilder, Impfnachweise usw. digital zu speichern und zu verwalten. Sie dient als zentraler Ort für die persönliche Gesundheitsakte.

Das E-Rezept ist die digitale Version eines ärztlichen Rezepts für verschreibungspflichtige Arzneimittel. Es wird in einer Rezept-App auf dem Smartphone oder Tablet des Patienten gespeichert und kann sowohl in Apotheken vor Ort als auch online eingelöst werden.

IHRE MÖGLICHKEITEN ZUR IDENTIFIZIERUNG

Mit der elektronischen Patientenakte:

Wir empfehlen Ihnen, die E-Rezept-App in Kombination mit der elektronischen Patientenakte zu nutzen. Wer beides auf dem Smartphone miteinander verknüpft, bekommt die PIN automatisch zugesendet.

Vor Ort:

Sie können – nach der Registrierung in der E-Rezept-App – zur Identifizierung in unsere Geschäftsstelle nach Eschwege kommen. Vor Ort benötigen Sie die aktuelle Gesundheitskarte und Ihren Personalausweis.

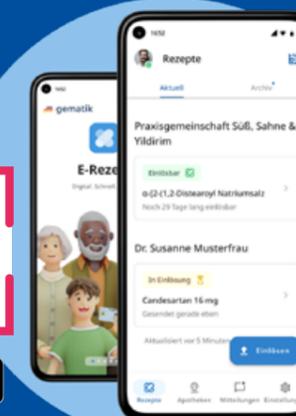
Per Post:

Nach der Registrierung wählen Sie in der E-Rezept-App, dass Sie noch keine PIN haben. Sie erhalten die PIN, nachdem Sie der Postbote mit Ihrem Personalausweis und Ihrer Gesundheitskarte identifiziert hat.

SIE MÖCHTEN DAS E-REZEPT MIT DER SMARTPHONE-APP NUTZEN?

So funktioniert es:

- ▶ Laden Sie sich die kostenlose App bequem im App Store oder Google Play Store herunter.
- ▶ In der App müssen Sie nun den Registrierungsprozess durchlaufen.
- ▶ Nach dem Registrierungsprozess müssen wir Sie identifizieren. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten, die wir Ihnen gleich näher erläutern.
- ▶ Sie erhalten nach der Identifikation Ihre PIN-Nummer. Mit dieser loggen Sie sich in der App ein.
- ▶ Ab sofort sendet Ihnen Ihr Arzt die Rezepte direkt in Ihre App und Sie können diese in der Apotheke einlösen.



30 MINUTEN FÜR IHRE GESUNDEIT

WIE TÄGLICHE BEWEGUNG IHR LEBEN VERBESSERN KANN

Es mag überraschend klingen, aber bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag können einen enormen Unterschied für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden machen. Diese empfohlene Mindestzeit für körperliche Aktivität wird von Gesundheitsexperten weltweit unterstützt und kann weitreichende positive Auswirkungen auf Ihren Körper und Geist haben. Hier erfahren Sie, warum diese magische Minutenzahl so wichtig ist und welche sieben entscheidenden Vorteile Sie dadurch für Ihre Gesundheit erzielen können.

Schutz vor Krankheiten

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter Herzprobleme, Diabetes und bestimmte Krebsarten. Selbst während und nach einer Chemotherapie kann körperliche Aktivität das Wohlbefinden verbessern und das Rückfallrisiko verringern.

Förderung von Knochen- und Gelenkgesundheit

Ob Spaziergang, Jogging, Krafttraining oder Schwimmen – tägliche Bewegung kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern unterstützt auch die Gesundheit Ihrer Knochen und Gelenke. Dies ist besonders wichtig, um im Alter beweglich zu bleiben und Knochenschwund vorzubeugen.

Steigerung der Energie

Entgegen der Annahme, dass Sport erschöpfend sei, füllt er den Körper tatsächlich mit Sauerstoff und Energie auf. Dies verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistung bei anderen Aktivitäten erheblich.

Unterstützung beim Gewichtsmanagement

Regelmäßige Bewegung hilft beim Kalorienverbrauch und der Regulierung des Appetits. Mit einer etablierten Routine entwickelt sich häufig eine natürliche Neigung zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten.

Linderung von Stress und Depressionen

Die beim Sport freigesetzten Endorphine verbessern die Stimmung und helfen bei der Stressbewältigung. Besonders Bewegung im Freien kann das Gemüt beruhigen und ist auch bei der Behandlung von Depressionen hilfreich.

Verbesserung der Gehirnfunktion

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Gehirngesundheit und kann das Gedächtnis verbessern. Dies ist auf eine gesteigerte Zellproduktion im Hippocampus, dem für Lernen und Gedächtnis zuständigen Bereich des Gehirns, zurückzuführen.

Verbesserter Schlaf

Durch die Erschöpfung nach dem Sport finden Sie leichter in den Schlaf und genießen eine bessere Schlafqualität. Ein gesunder Schlafrhythmus wirkt sich wiederum positiv auf alle Lebensbereiche aus.

„Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen“

FÜR MEHR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN ZÄHLT JEDER SCHRITT

Die tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Ob für die physische Fitness, das mentale Gleichgewicht oder einfach nur für eine bessere Lebensqualität – jeder Schritt zählt. Also schnüren Sie Ihre Wanderschuhe oder rollen Sie die Yogamatte aus und machen Sie den ersten Schritt in Richtung eines gesünderen, glücklicheren Lebens.



Kennen Sie schon unser Online-Fitnessstudio „BKK Fitness Plus“?

Melden Sie sich kostenfrei an und profitieren Sie von über 2.000 Videos rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Steigen Sie direkt ins Training ein und beugen Sie dem Stress im Alltag vor.

► www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/bkk-fitness-plus-online-fitnessstudio/



TRAININGSPLÄNE FÜR JEDES FITNESSLEVEL

Hier sind drei maßgeschneiderte 30-Minuten-Trainingspläne für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Jeder Plan ist so konzipiert, dass er effektiv und umsetzbar ist, und berücksichtigt die unterschiedlichen Fitnessniveaus und Erfahrungen.



ANFÄNGER-TRAININGSPLAN

- **Aufwärmen (5 Minuten)**
 - 2 Minuten langsames Gehen oder leichtes Joggen
 - 3 Minuten dynamisches Dehnen (Armkreisen, Hüftkreisen, Beinschwünge)
- **Hauptteil (20 Minuten)**
 - 15 Minuten schnelles Gehen oder leichtes Joggen
 - 5 Minuten Körpergewichtsübungen (je 1 Minute pro Übung):
 - Kniebeugen
 - Ausfallschritte
 - Liegestütze (ggf. an der Wand oder auf den Knien)
 - Plank (Unterarmstütz)
 - Crunches (Bauchpressen)
- **Cool Down (5 Minuten)**
 - 3 Minuten langsames Gehen zur Herzfrequenzreduktion
 - 2 Minuten statisches Dehnen (Fokus auf Beine, Rücken und Arme)



MITTELSTUFE-TRAININGSPLAN

- **Aufwärmen (5 Minuten)**
 - 3 Minuten Joggen
 - 2 Minuten dynamisches Dehnen
- **Hauptteil (22 Minuten)**
 - 12 Minuten Laufen mit moderatem Tempo
 - Zirkeltraining (10 Minuten, je 1 Minute pro Übung, 2 Durchgänge):
 - Burpees (Liegestützsprünge)
 - Mountain Climbers (Bergsteiger)
 - Russian Twists (russische Drehung)
 - Trizeps-Dips auf einer Bank oder einem Stuhl (Barrenstütz)
 - Plank (Unterarmstütz) mit Beinheben
- **Cool Down (3 Minuten)**
 - 2 Minuten langsames Joggen oder Gehen
 - 1 Minute statisches Dehnen



FORTGESCHRITTENEN-TRAININGSPLAN

- **Aufwärmen (5 Minuten)**
 - 3 Minuten zügiges Joggen
 - 2 Minuten dynamisches Dehnen und Mobility-Übungen
- **Hauptteil (23 Minuten)**
 - Intervall-Lauftraining (15 Minuten):
 - 1 Minute schnelles Laufen, 1 Minute langsames Laufen im Wechsel
 - Hochintensives Krafttraining (HIIT) (8 Minuten, 4 Übungen, 2 Durchgänge, 1 Minute pro Übung):
 - Sprungkniebeugen
 - Liegestütze mit Handklatschen
 - V-ups (Klappmesser-Sit-ups)
 - Burpees (Liegestützsprünge)
- **Cool Down (2 Minuten)**
 - 1 Minuten langsames Joggen oder Gehen
 - 1 Minute statisches Dehnen

FRÜHJAHRSPUTZ FÜR KÖRPER UND GEIST

UMFASSENDE TIPPS FÜR EINE GANZHEITLICHE ERNEUERUNG

Mit dem Frühling kommt die Zeit der Erneuerung und des Neubeginns. Während viele von uns den traditionellen Frühjahrsputz nutzen, um unsere Wohnungen auf Vordermann zu bringen, ist es genauso wichtig, unsere Aufmerksamkeit auf die Pflege von Körper und Geist zu richten. In einer Welt, die oft von Stress und Hektik geprägt ist, bietet der Frühling eine perfekte Gelegenheit, innezuhalten und Rituale für unser persönliches Wohlbefinden zu etablieren.

1 Meditation und Achtsamkeitspraxis

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer Meditation oder Achtsamkeitsübung, um einen Zustand der Ruhe und Klarheit zu schaffen. Dies kann so einfach sein wie fünf Minuten stilles Sitzen oder eine geführte Meditation. Die regelmäßige Praxis hilft dabei, Stress abzubauen, und fördert eine positive Einstellung.

2 Qualität des Schlafs verbessern

Ein erholsamer Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Schaffen Sie eine beruhigende Schlafumgebung, indem Sie elektronische Geräte aus dem Schlafzimmer verbannen und eine Routine etablieren, die das Einschlafen erleichtert. Das kann beispielsweise das Lesen eines Buchs oder eine Entspannungsübung sein.

3 Integrieren Sie kleine Energiebooster

Finden Sie im Laufe des Tages Zeit für Aktivitäten, die Ihnen Energie geben. Dies könnte ein kurzer Spaziergang in der Natur, ein paar Minuten Dehnung oder eine Tasse Ihres Lieblingstees sein. Solche kleinen Pausen können Ihre Kraft wieder aufladen und Ihre Stimmung verbessern.

4 Digitale Entgiftung

In unserer digitalen Welt können Bildschirme eine Quelle ständiger Ablenkung und Stress sein. Setzen Sie sich Grenzen für die Nutzung digitaler Geräte, insbesondere in den Stunden vor dem Schlafengehen, um Ihren Geist zu beruhigen und die Schlafqualität zu verbessern.

5 Gesunde Ernährung

Eine nährstoffreiche Ernährung unterstützt sowohl den Körper als auch den Geist. Integrieren Sie frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und gesunde Fette in Ihre tägliche Ernährung. Achten Sie auf ausreichend Hydratation durch Wasser und ungesüßte Getränke.

6 Regelmäßige Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend für unsere Gesundheit. Finden Sie eine Sportart oder Aktivität, die Ihnen Freude bereitet, ob es nun Yoga, Joggen, Tanzen oder Radfahren ist. Die Bewegung fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das mentale Wohlbefinden.

7 Selbstfürsorge-Rituale

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Selbstfürsorge. Das kann ein entspannendes Bad, eine Hautpflegeroutine oder einfach nur Zeit in Stille sein. Diese Momente der Selbstfürsorge sind entscheidend, um Stress abzubauen und sich selbst Wertschätzung zu zeigen.

8 Soziale Beziehungen stärken

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, denn zwischenmenschliche Beziehungen sind für unser emotionales Wohlbefinden wichtig. Ob es ein Gespräch mit einem guten Freund oder ein Familientreffen ist – die Zeit mit geliebten Menschen kann sehr bereichernd sein.

9 Neue Hobbys und Interessen entdecken

Der Frühling ist eine ideale Zeit, um neue Hobbys oder Interessen zu entdecken. Ob Gartenarbeit, Malen, Kochen oder ein neues Instrument – das Erlernen neuer Fähigkeiten kann belebend wirken und neue Perspektiven eröffnen.

10 Dankbarkeitspraxis

Eine tägliche Dankbarkeitspraxis kann Ihre Sichtweise auf das Leben positiv verändern. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit, um über Dinge nachzudenken, für die Sie dankbar sind. Dies fördert ein Gefühl des Wohlbefindens und der Zufriedenheit.

11 Ordnung und Klarheit in der Umgebung schaffen

Nicht zuletzt trägt eine aufgeräumte und angenehme Umgebung zu einem klaren Geist bei. Nutzen Sie den Frühjahrsputz, um nicht nur Ihr Zuhause, sondern auch Ihren Arbeitsplatz zu ordnen und zu gestalten. Eine klare Umgebung fördert eine klare Denkweise.

„Hier sind elf umfassende Tipps, wie Sie Ihr inneres und äußeres Selbst in dieser Jahreszeit revitalisieren können.“

DAS BRINGT DER FRÜHJAHRSPUTZ FÜR SICH

Ein ganzheitlicher Frühjahrsputz für Körper und Geist kann zu einem erfrischten, ausgeglicheneren und energiegeladeneren Ich führen. Durch die Integration dieser Tipps in Ihren Alltag können Sie nicht nur Ihr äußeres Umfeld, sondern auch Ihre innere Welt beleben. Nutzen Sie diese Jahreszeit als Chance, sich selbst zu pflegen und zu fördern. Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken.

STOFFWECHSEL- TURBO

8 TIPPS UM IHREN METABOLISMUS NATÜRLICH ZU BESCHLEUNIGEN

Ein aktiver Stoffwechsel ist der Schlüssel zu besserer Gesundheit und Vitalität. Doch oft fühlen wir uns träge und unser Metabolismus scheint langsamer zu laufen. Wie können Sie Ihren Stoffwechsel auf natürliche und effiziente Weise anregen? In diesem Artikel entdecken Sie wirksame Tipps, um Ihren Metabolismus zu steigern und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Natürliche Wege zur Anregung des Stoffwechsels

- 1 Genügend Schlaf**
Ausreichend Schlaf ist entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel. Schlafmangel kann den Metabolismus verlangsamen und zu Gewichtszunahme führen.
- 2 Regelmäßige Bewegung**
Körperliche Aktivität, besonders Krafttraining und HIIT (High-Intensity Interval-Training), kann den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung fördern.

ECHTE STOFFWECHSEL-BOOSTER

- frisches Gemüse
- Hülsenfrüchte wie Linsen
- Beeren und frisches Obst
- proteinreiche Nahrung wie Tofu, Fisch, Pute, Huhn, körniger Frischkäse
- brauner Naturreis, Kokosöl, Oliven, Avocado, Chili, Mandeln, dunkle Schokolade

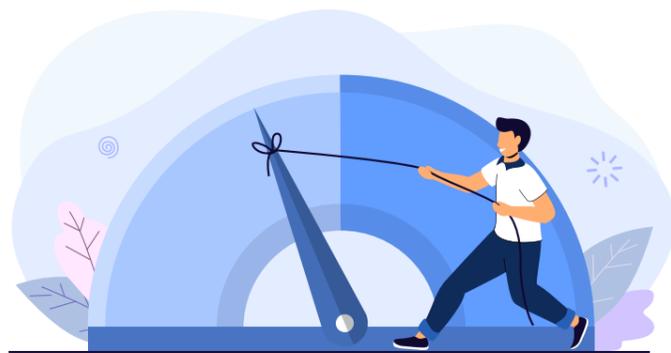
IHRE ANSPRECHPARTNERIN



LUISA SCHMIDT

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

Vereinbaren Sie bei Fragen gerne einen Termin.



STOFFWECHSEL UND METABOLISMUS: GRUNDLAGEN

Der Stoffwechsel ist der Prozess, durch den unser Körper Nahrung in Energie umwandelt. Gene, Ernährung, Stress, Bewegung und Alter sind Faktoren, die den Metabolismus beeinflussen können.

- 3 Gesunde Ernährung**
Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen unterstützt einen aktiven Stoffwechsel.
- 4 Ausreichend Wasser trinken**
Wasser ist essenziell für einen effizienten Metabolismus. Ein Glas Wasser am Morgen kann Ihren Körper in Schwung bringen.
- 5 Verzicht auf Alkohol**
Alkohol kann den Stoffwechsel verlangsamen. Versuchen Sie, Ihren Konsum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.
- 6 Weniger Kaffee**
Zu viel Kaffee kann den Stoffwechsel beeinträchtigen. Versuchen Sie, Ihren Konsum auf maximal 500 Milliliter am Tag zu moderieren.
- 7 Stoffwechsel anregen mit Hausmitteln**
Einfache Hausmittel wie grüner Tee oder Ingwer können den Metabolismus unterstützen.
- 8 Häufiges Aufstehen**
Vermeiden Sie langes Sitzen. Regelmäßiges Aufstehen und Bewegen fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel.

FAZIT

Indem Sie diese Tipps in Ihren Alltag integrieren, können Sie Ihren Stoffwechsel effektiv und natürlich anregen.

Eine Kombination aus gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Ruhe ist der Schlüssel zu einem aktiven Metabolismus und einem gesunden Lebensstil. Beginnen Sie noch heute, Ihren Körper zu unterstützen, und spüren Sie den Unterschied!

GUT VORBEREITET FÜR DEN ERNSTFALL

DIE NOTFALLMAPPE DES GWMK



Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, ob Sie im Falle eines plötzlichen Krankenhausaufenthalts gut vorbereitet wären? Oder wären Sie gewappnet, wenn ein enges Familienmitglied wie z. B. die eigenen Eltern spontan ins Krankenhaus eingeliefert würden?

Unser Netzwerkpartner, der Gesunde Werra-Meißner Kreis (GWMK), hat genau dafür eine Notfallmappe entwickelt, die viele wichtige Unterlagen enthält, mit denen Sie bereits im Vorfeld Vorkehrungen für den Ernstfall treffen können. In Ihrer Notfallmappe können Sie einen Medikationsplan aufnehmen, Ihre Notfallkontakte aufschreiben, einen Organspendeausweis hinterlegen und vieles mehr. Zudem erhalten Sie viele nützliche Tipps, z. B. was in eine Kliniktasche gehört.

NOTFALLMAPPE SAMT BERATUNG – KOSTENFREI FÜR GWMK-MITGLIEDER

Die GWMK-Mitarbeiterinnen Mareen Ricci und Vanessa Linhose beraten Sie gern vor Ort, telefonisch oder online zur Notfallmappe und unterstützen Sie dabei, alle Vorkehrungen zu treffen, damit Sie im Falle eines Notfalls gut vorbereitet sind.

„Es ist einfach wichtig, sich einmal mit diesen eher unangenehmen Themen zu beschäftigen und vorab ein paar Entscheidungen zu treffen. Jeder sollte vorbereitet sein – ganz egal, wie alt man ist“, sagt GWMK-Beratungsexpertin Mareen Ricci. Ob Sie die Themen eigenständig abarbeiten oder sich in Beratungsterminen mit dem GWMK helfen lassen, entscheiden Sie ganz allein.

Wenn Sie Mitglied im Gesundheitsnetzwerk GWMK sind, erhalten Sie die Mappe und die Beratung kostenfrei.



Fordern Sie Ihre persönliche Notfallmappe an:

► gesunder-wmk.de/gesundheitsangebote/notfallvorbereitung/



Mitglied werden:

Sie sind noch kein Mitglied? Dann nutzen Sie einfach den QR-Code und profitieren Sie kostenfrei von allen Vorteilen des Gesundheitsnetzwerks.

MAREEN RICCI



T 05651 9521925
m.ricci@gesunder-wmk.de

Mo – Do 9–13 Uhr
FR 9–12 Uhr

Weitere Termine
nach Vereinbarung



SO IST DIE PFLEGE ZU HAUSE GESICHERT

Ausführliche Beratung inklusive

Das ist Realität: Pflegebedürftige möchten möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Und das sind beeindruckende Zahlen: Von den insgesamt 4,1 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden 3,3 Millionen, also 80 Prozent zu Hause versorgt. Auch das ist Realität: Der weitaus überwiegende Teil, nämlich 2,3 Millionen werden sogar alleine durch Angehörige betreut. Das kostet viel Kraft und der Zeitaufwand ist entsprechend dem Pflegegrad meist sehr hoch. Aber: Pflegenden Angehörige werden nicht alleine gelassen. Neben Pflegegeld und professioneller Pflege gibt es verschiedene Möglichkeiten, pflegende Angehörige zu entlasten. Verschiedene Leistungen wurden ab Jahresbeginn erhöht – alle Leistungen werden zum Jahresbeginn 2025 um 4,5 Prozent angehoben!

PFLEGE BEDÜRFTIGE KÖNNEN WÄHLEN

und zwar zwischen

- ▶ Pflegesachleistungen durch ambulante Pflegedienste und
- ▶ einer Pflege durch Angehörige, Freunde oder ehrenamtlich Tätige.

Dafür gibt es ein Pflegegeld, das zum Beispiel 573 Euro monatlich bei Pflegegrad 3 und 765 Euro bei Pflegegrad 4 beträgt. Auch für eine professionelle Pflege (u. a. Körperpflege, Ernährung, Betreuung usw.) wurden die Leistungen zum 1. Januar 2024 wesentlich erhöht.

Sie betragen:

Pflegegrad	bis zum Gesamtwert von monatlich
2	761 Euro
3	1.432 Euro
4	1.778 Euro
5	2.200 Euro

Pflegesachleistungen und Pflegegeld können auch kombiniert werden!

Dazu ein Beispiel: Wenn bei Pflegegrad 3 von den Sachleistungen in Höhe von 1.432 Euro 50 Prozent (= 716 Euro) abgerufen werden, wird das Pflegegeld ebenfalls zu 50 Prozent (= 286,50 Euro) ausbezahlt.

Die Pflegesachleistung wird nicht voll benötigt?

Nicht verbrauchte Leistungen können dann – bis zu 40 Prozent des Anspruchs – für Angebote zur Unterstützung im Alltag verwendet, also „umgewandelt“ werden. Beispiel: Bei Pflegegrad 3 werden von den zur Verfügung stehenden 1.432 Euro monatlich nur 60 Prozent (= 859,20 Euro) beansprucht, 40 Prozent = 572,80 Euro können für eine Pflegebegleitung verwendet werden, um zum Beispiel die pflegende Ehefrau zu entlasten.



„Alle Leistungen werden zum Jahresbeginn 2025 um 4,5 Prozent angehoben!“

WEITERE INFORMATIONEN

Viele weitere Infos finden Sie auf unserer Internetseite:

▶ www.bkk-werra-meissner.de/pflegeversicherung

Oder auch unter:

▶ www.bmg.bund.de – Online-Ratgeber Pflege

▶ www.wege-zur-pflege.de – Pflegetelefon: 030 20179131

▶ www.pflegen-und-leben.de



Ihre Ansprechpartner

Haben Sie weitere Fragen oder benötigen Sie Hilfe zum Thema Pflege?

Den „Entlastungsbetrag“ nutzen!

Wie der Name bereits vorgibt, dient diese – zusätzliche – Leistung von 125 Euro monatlich (insgesamt bis zu 1.500 Euro im Jahr) für Angebote zur Unterstützung im Alltag (Betreuung bzw. Entlastung Pflegenden oder Pflegebedürftiger). Der Entlastungsbetrag kann auch als Zuschuss zum Eigenanteil bei Kurzzeit- und Tages-/Nachtpflege genutzt werden sowie für besondere Angebote der Pflegedienste.

Wer pflegt bei Urlaub oder Krankheit?

Ist zum Beispiel die Ehefrau durch Urlaub, Krankheit oder aus sonstigen Gründen vorübergehend an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse eine sogenannte Verhinderungspflege für längstens sechs Wochen im Kalenderjahr und bis zu 1.612 Euro, ggf. noch erhöht um bis zu 806 Euro auf dann 2.418 Euro für nicht beanspruchte Kurzzeitpflege; für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 4 oder 5 (bis vollendetes 25. Lebensjahr) gelten erweiterte Leistungen bis zum Gesamtbetrag von 3.386 Euro für längstens acht Wochen. Übrigens: Die Hälfte des Pflegegelds wird weitergezahlt.

Tages- oder Nachtpflege

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

Für die Kurzzeitpflege gibt es bis zu 3.386 Euro jährlich

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

Auch diese Leistungen erleichtern die Pflege

Dazu zählen Pflegekurse (auch digital möglich), digitale Pflegeanwendungen, Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebett, Notrufsysteme, Verbrauchsprodukte) und Wohnungsanpassungen (z. B. Türverbreiterungen, pflegegerechter Umbau des Badezimmers).



SANDRA KAMITH-MÜLLER

T 05651 7451-740
F 05651 7451-353
sandra.kamith-mueller@bkk-wm.de



MARIO HELMHOLTZ

T 05651 7451-740
F 05651 7451-351
mario.helmholtz@bkk-wm.de

DANN HELFEN
WIR IHNEN GERN
WEITER!

BESTENS VERSICHERT DURCH UNSERE VERSICHERUNGS-EXBÄRTEN

DAS TEAM PFLEGEVERSICHERUNG STELLT SICH VOR

Wenn es im Leben nicht mehr ganz so rund läuft und man immer mehr auf die Hilfe von anderen angewiesen ist, damit der Alltag geschafft werden kann, haben unsere Pflege-Experten immer ein offenes Ohr für Sie.

Unerwartete Lebensumstände wie Krankheit, ein Unfall oder eine plötzliche Behinderung können jeden von uns treffen. Daher ist es wichtig, dass Sie in so einem Fall wissen, an wen Sie sich wenden können.

Unsere Pflege-Experten wissen ganz genau, welche Leistung die Richtige ist, um pflegebedürftigen Menschen mit körperlichen und kognitiven Einschränkungen den Alltag zu erleichtern. Neben Leistungen wie häusliche Krankenpflege, teil- und vollstationäre Pflege, Pflegehilfsmittel oder ein pflegefreundliches Wohnumfeld ist vor allem professionelle Unterstützung ein ganz wichtiger Bestandteil unserer Beratung.

Wir wissen, dass die Pflege eines bedürftigen Angehörigen eine enorme Herausforderung für die gesamte Familie darstellen kann - sowohl auf seelischer als auch auf körperlicher Ebene. In solchen Momenten tauchen viele Fragen auf, die nur durch den Austausch mit erfahrenen Gesprächspartnern beantwortet werden können. Genau hier setzt unsere Pflegeberatung an. Wir bieten Ihnen professionelle Unterstützung, begleiten Sie durch den Prozess und stehen Ihnen mit fundiertem Wissen zur Seite.

„Bei uns sollen Sie die bestmögliche Pflege und Betreuung erhalten und wir sind immer an Ihrer Seite.“

Haben Sie Fragen? Wir sind gern für Sie da und helfen Ihnen weiter.

In der Winterausgabe unserer Wohlfühlsam wurde von ALPenjoy Tourismusmarketing wieder eine traumhafte Reise verlost. Für den Gewinner geht es in das „Hotel Sonnenhof“ in Bayern. Dort warten fünf Nächte inklusive Halbpension im Doppelzimmer auf den Gewinner. Gewonnen hat mit der richtigen Antwort A) 140 Dominik Fritz aus Eschwege.

Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen eine wundervolle Auszeit im Hotel Sonnenhof.

HERZLICHEN
GLÜCKWUNSCH AN
UNSEREN GEWINNER



DOMINIK ADLER

Abteilungsleiter
T 05651 7451-657
dominik.adler@bkk-wm.de



NICOLE EICHSTÄDT-HIX

T 05651 7451-156
F 05651 7451-356
nicole.eichstaedt-hix@bkk-wm.de



MARIO HELMHOLTZ

T 05651 7451-151
F 05651 7451-351
mario.helmholtz@bkk-wm.de



ANDREA HIEBSCH

T 05651 7451-203
F 05651 7451-403
andrea.hiebsch@bkk-wm.de



SANDRA KAMITH-MÜLLER

T 05651 7451-153
F 05651 7451-353
sandra.kamith-mueller@bkk-wm.de



FRANK LUDOLF

T 05651 7451-707
F 05651 7451-907
frank.ludolf@bkk-wm.de



ELIZAVETA SPRUNG

T 05651 7451-207
F 05651 7451-407
elizaveta.sprung@bkk-wm.de

ENTSPANNUNG GENIEßEN IN DER WERRATALTHERME

Ob Naturkraft der Sole, großzügiger Wellnessbereich, tolle Saunalandschaft oder gesunde Salzluft – in der WerratalTherme in Bad Sooden-Allendorf finden Sie alles in einem Haus.

Gönnen Sie sich doch einmal wieder Zeit für sich und tauchen Sie ein ins warme Solewasser im Innen- und Außenbecken und lassen Sie sich einfach treiben. Entschleunigen Sie in der 1.000 Quadratmeter großen Saunalandschaft mit Gradierwerk. Oder atmen Sie sich frei in der Totes-Meer-Salzgrotte. Egal in welchem Alter – hier ist die Wohlfühl-Auszeit vom Alltag garantiert.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU 25 JAHREN BKK WERRA MEISSNER

Gleich zweimal dürfen wir – auch im Namen der Geschäftsleitung – ganz herzlich gratulieren: Katja Bergmann und Anke Wagner sind bereits seit 25 Jahren in unserer Versicherungs- und Beitragsabteilung tätig und durch ihren riesigen Erfahrungsschatz immer die perfekten Ansprechpartnerinnen für unsere Versicherten und Arbeitgeber.



KATJA BERGMANN

NUN IST ES ZEIT, DANKE ZU SAGEN!



ANKE WAGNER

In einem Vierteljahrhundert habt ihr mit viel Energie und Hingabe dazu beigetragen, die BKK Werra-Meissner zu dem zu machen, was sie heute ist.

Durch euer Engagement und eure Expertise leistet ihr tagtäglich einen ganz wichtigen Beitrag für unseren Erfolg. Und auch als Kolleginnen schätzen wir eure kollegiale und liebe Art und Weise sehr.

Wir sind sehr dankbar für die vergangenen gemeinsamen Jahre und freuen uns auf viele weitere tolle Zeiten und die Zusammenarbeit mit euch. Für eure Zukunft wünschen wir euch vor allem Gesundheit, Zufriedenheit und weiterhin ganz viel Lebensfreude.

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: 10.00 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.

Hinweis:

Vom 8. bis 14. Juli 2024 ist die WerratalTherme aufgrund von Renovierungs- und Grundreinigungsarbeiten geschlossen. Wir empfehlen Ihnen daher vor dem Besuch die aktuellen Regelungen auf der Homepage der WerratalTherme nachzulesen:

▶ www.werrataltherme.de



MMMHH ... LECKER BROKKOLI-LACHS-QUICHE



Hallo, wir sind Laura Schlung und Kimberly Schulze und wir haben uns durch unsere Ausbildung bei der BKK Werra-Meissner kennengelernt. Da wir eigentlich immer gute Laune haben, hört man uns auch im Büro schon oft von Weitem zusammen lachen. Für diese Ausgabe haben wir gemeinsam gekocht und freuen uns, Ihnen unser Rezept vorstellen zu können. Die Fotos von unserem hinterlassenen Küchen-Chaos haben wir besser nicht mit abdrucken lassen.



ZUTATEN

Für den Teig:

- ▶ 200 g Mehl
- ▶ 100 g Butter (kalt)
- ▶ 0,5 TL Salz

Für die Füllung:

- ▶ 200 g Brokkoli
- ▶ 100 g Räucherlachs
- ▶ 200 g Schmand
- ▶ 150 g Frischkäse
- ▶ 3 Eier

Sie benötigen zudem eine Quiche- oder Auflaufform mit einem Durchmesser von 26 cm.

” Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und hoffen, dass Sie genauso begeistert in den Ofen schauen wie Kimberlys Hund Sunny.

UND LOS GEHT'S

SCHRITT 1

Alle Zutaten für den Teig zusammen verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und dann 30 min. kaltstellen.



SCHRITT 2

Nun eine Quiche-Form einfetten und den Teig darin verteilen.



SCHRITT 3

Den Brokkoli vorgaren.

SCHRITT 4

Den gegarten Brokkoli zusammen mit dem Lachs auf dem Teig verteilen.



SCHRITT 5

Schmand, Frischkäse, Eier und Pfeffer verrühren und über die Quiche gießen.

SCHRITT 6

Die Quiche für ca. 35 bis 40 Minuten bei 200 Grad Celsius Umluft im Ofen backen.



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.

Ab
4,60 €
im Monat

ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT: WENN IHRE ZÄHNE SIE MAL IM STICH LASSEN – AUF UNS KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

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.

MINI-LASAGNE IN MUFFINFÖRMCHEN

Der beliebte Klassiker wird bei dieser Variante ganz einfach in der Muffinform zubereitet. Ein köstliches Fingerfood für jede Party oder auch zum Sonntags-Brunch eine abwechslungsreiche Idee.

ETWA 12 PORTIONEN | ETWAS ÜBUNG ERFORDERLICH | 60 MIN

ZUTATEN

Für die Muffinform, 12er

etwas Fett
1 EL Grieb

Hackfleischsoße

100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Speiseöl
350 g Hackfleisch (halb und halb)
1 TL Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Oregano
400 g passierte Tomaten

Ricotta-Mischung

etwas Basilikum
250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
75 g Crème fraîche
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem

250 g frische Lasagneblätter,
etwa 6 Blätter
100 g geriebener Mozzarella
1 Knoblauchzehe
~2 EL Speiseöl

1 Muffinform fetten

Muffinform fetten und mit Grieb austreuen. Backofen vorheizen.

- ▶ Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C
- ▶ Heißluft: etwa 180 °C

2 Hackfleischsoße zubereiten

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin scharf anbraten, so dass es krümelig wird. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Pürierte Tomaten dazu geben und die Soße 5 Min. einköcheln lassen, evtl. mit den Gewürzen nochmal abschmecken.

3 Ricotta-Mischung zubereiten

Basilikum fein schneiden. Ricotta, Crème fraîche und die Hälfte des zerkleinerten Basilikums verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PASST AUCH TOLL
ZUM SONNTAGS-
BRUNCH

4 Mini-Lasagne schichten

Lasagneblätter vierteln. Je ein Viertel Lasagneblatt in jeder Vertiefung der Muffinform festdrücken. Mit je 1 EL Fleischsoße und 1 gehäuften TL Ricotta-Mischung befüllen. Wieder ein Lasagneblatt darauf drücken und wiederholt Soße und Ricotta-Mischung darauf geben, so dass zwei Lasagneschichten entstehen. Die Mini-Lasagne mit Mozzarella bestreuen. Die Teigblätter dünn mit Speiseöl bestreichen. Die Muffinform auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte - Backzeit:
18 bis 20 Minuten

5 Mini-Lasagne servieren

Muffinform aus dem Backofen nehmen und ein paar Minuten auf einem Rost stehen lassen. Mini-Lasagne aus der Form lösen und nach Belieben mit Basilikum bestreuen und servieren.



LUISA SCHMIDT 

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

Unsere Ernährungsfachkraft steht Ihnen für Fragen zur Ernährung zur Verfügung.

