

KOENIG & BAUER 

# GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



**Die Gesundheitsexperten**  
an Ihrer Seite

Schmecken – Unsere Sinne  
Die 10-3-2-1-0-Methode

**01**  
2026



# Kleine Veränderungen – große Wirkung: Ihr Weg zu mehr Gesundheit im Alltag

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

der Frühling bringt nicht nur steigende Temperaturen, sondern oft auch einen frischen Wind in unseren Alltag. Gerade jetzt, wo die Tage länger und die Sonne wärmer wird, keimt der Wunsch auf, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Doch der Alltag bleibt meist dicht getaktet – Arbeit, Familie, Termine. Inmitten all dessen fällt es nicht immer leicht, Zeit für sich selbst zu finden.

Dabei sind es oft die kleinen, einfachen Dinge, die langfristig eine positive Veränderung hin zu einem gesünderen Leben bewirken. Eine halbe Stunde mehr Schlaf, ein wenig mehr Bewegung oder das bewusste Genießen von Mahlzeiten können wahre Wunder wirken. Diese kleinen Schritte sind oft der Schlüssel zu mehr Lebensqualität und einer höheren Lebenserwartung – und sie beginnen nicht in der Arztpraxis oder im Krankenhaus, sondern bei uns selbst. Der Werkzeugkasten für ein gesundes Leben liegt bereits in unseren eigenen Händen.

Es ist wichtig, sich selbst Gesundheitskompetenz zu erarbeiten. Wie wir uns fühlen, wie fit und vital wir sind – das können wir durch kleine, tägliche Entscheidungen selbst beeinflussen. Wir unterstützen Sie gerne dabei, sich diese Kompetenz anzueignen. In dieser Ausgabe finden Sie daher spannende Beiträge, die Ihnen dabei helfen, Ihr eigenes Wohlbefinden zu steigern: von der 10-3-2-1-0 Einschlaf-Methode über den genussvollen Umgang mit dem Geschmackssinn bis hin zu Tipps für einen gesunden Einstieg in den E-Sport.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Frühling und viel Freude beim Entdecken dieser kleinen, aber wirkungsvollen Impulse.

Bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns gewogen.

Herzlichst,  
Ihr  
Ralf Dernbach  
Vorstand

# Inhalt



04

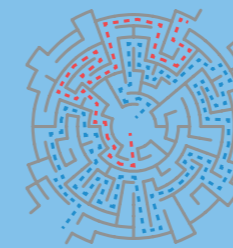


08

### Frühlingswörter-Chaos

Fahrrad	Eichhörnchen
Biene	Vogel
Ausflug	Marienkäfer
Ostern	Schmetterling
Blume	Frühlingsduft
Frühling	Gänseblümchen
Temperatur	Sonne
Hase	Sonnenschein

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



14 Lösungen

### Impressum

**Herausgeber:** Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); **Fotoquellen:** siehe einzelne Seite, istock.com; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projektidee:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 8.061; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; **Anzeigen:** Preise und Informationen unter [www.bkkanzeige.de](http://www.bkkanzeige.de)

- 02 Vorwort**  
Kleine Veränderungen – große Wirkung
- 04 Schmecken – Unsere Sinne – Teil 4**  
Der Sinn, der Genuss und Gesundheit verbindet
- 06 E-Sport**  
Gesund durchs Zocken?
- 08 Die 10-3-2-1-0-Methode**  
Sofort besser schlafen
- 10 101 Geburtstag**  
Happy Birthday, Frau Frieser
- 11 Die Gesundheitsexperten an Ihrer Seite**  
Wir wissen genau, wie wir Ihnen helfen können
- 12 Kurz & Knapp**
- 14 Rätselspaß**  
Frühlingswörter-Chaos
- 15 Rezeptidee**  
Frühlings-Frittata



# Schmecken – Der Sinn, der Genuss und Gesundheit verbindet

## Unsere Sinne – Teil 4

Ein Stück Schokolade nach einem langen Tag. Die erste Erdbeere im Sommer. Eine Suppe, die nach Zuhause schmeckt. Schmecken ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme, es ist Emotion, Erinnerung und Orientierung zugleich.



### Wie funktioniert unser Geschmackssinn eigentlich?

Auf unserer Zunge, am Gaumen und im Rachen sitzen mehrere Tausend Geschmacksknospen. In ihnen befinden sich spezialisierte Sinneszellen, die fünf grundlegende Geschmacksrichtungen erkennen können: süß, sauer, salzig, bitter und umami (herzhaft). Treffen passende Moleküle aus der Nahrung auf diese Zellen, entstehen elektrische Signale, die über Nervenbahnen ins Gehirn geleitet werden.

Was wir als „Geschmack“ erleben, ist jedoch Teamarbeit. Erst das Zusammenspiel von Zunge, Geruchssinn, Mundgefühl und sogar Temperatur ergibt das vollständige Geschmackserlebnis. Deshalb wirkt Essen bei Schnupfen oft fad – der wichtigste Partner des Geschmacks, die Nase, fällt dann teilweise aus.

#### Auf einen Blick: So wird Geschmack beeinflusst

- **Zunge:** erkennt Grundgeschmacksrichtungen
- **Nase:** liefert den Großteil der Aromen
- **Mundgefühl:** liefert Infos wie „cremig“, „knusprig“ oder „trocken“
- **Temperatur:** beeinflusst Intensität und Wahrnehmung

### Warum Geschmack so individuell ist

Warum lieben manche Menschen Bitterstoffe wie Kaffee oder Chicorée, während andere sie meiden? Geschmack ist teilweise genetisch geprägt. Manche Menschen besitzen mehr Bitterrezeptoren als andere. Hinzu kommen Erfahrungen, Prägungen aus der Kindheit und Gewohnheiten. Was wir oft essen, lernt unser Gehirn als „vertraut“ einzuordnen und bewertet es positiver.

Auch Hormone, Alter und Gesundheit spielen eine Rolle. Mit zunehmendem Alter lässt die Empfindlichkeit der Geschmacksknospen nach, intensive Aromen werden dann oft bevorzugt.

### Genuss oder Gewohnheit?

Im Alltag essen viele Menschen nebenbei: vor dem Bildschirm, im Auto oder zwischen Terminen. Der Geschmack tritt dabei in den Hintergrund. Dabei braucht der Körper Zeit, um Aromen wahrzunehmen und Sättigungssignale zu senden. Schon eine kleine Veränderung kann helfen: Beim ersten Bissen kurz innehalten, kauen, Temperatur und Aroma wahrnehmen. Das hilft, Geschmack bewusster zu erleben und Sättigung früher zu erkennen, ganz ohne Diät oder Verzicht.

### Schmecken als Schutzsystem

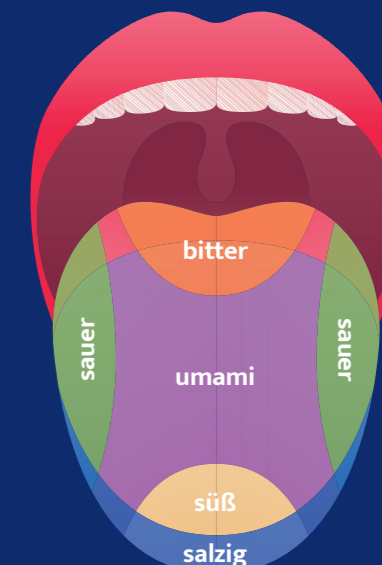
Der Geschmackssinn ist auch ein Warnsignal. Bitterkeit kann auf potenziell schädliche Stoffe hinweisen, extreme Säure auf Verdorbenes. Süß signalisiert schnelle Energie, salzig wichtige Mineralien. So hilft Schmecken dem Körper, Risiken zu vermeiden und Bedürfnisse zu erkennen.

Verändert sich der Geschmackssinn deutlich oder fällt er aus, kann diese Orientierung verloren gehen. Deshalb sollten anhaltende Veränderungen ernst genommen werden.

### Wenn nichts mehr schmeckt

Ein vorübergehender Geschmacksverlust ist häufig harmlos. Erkältungen, Infekte, Allergien oder sehr trockene Schleimhäute können die Wahrnehmung dämpfen. Auch Stress, Rauchen oder bestimmte Medikamente beeinflussen den Geschmackssinn.

Hält die Veränderung länger an oder tritt plötzlich ohne erkennbare Ursache auf, sollte sie ärztlich abgeklärt werden. Denn Schmecken ist nicht nur Genuss, sondern Teil unserer körperlichen Selbstwahrnehmung.



### Alltagsfallen für den Geschmackssinn

- **Zu heißes Essen** betäubt die Geschmacksknospen
- **Stark gewürzte Fertigprodukte** überlagern feine Aromen
- **Rauchen** reduziert die Geschmacksfähigkeit deutlich
- **Hastiges Essen** lässt Geschmack und Sättigung kaum ankommen

### Gemeinsames Essen verbindet

Gemeinsames Essen schafft Nähe. Rituale, Familienrezepte oder Feiertagsgerichte verbinden Menschen über Generationen hinweg. Geschmack ist dabei oft der emotionale Anker: Ein vertrautes Gericht kann trösten, Erinnerungen wachrufen oder Sicherheit geben.

Interessant ist dabei, dass Essen in Gesellschaft oft intensiver wahrgenommen wird. Atmosphäre, Gespräche und geteilte Aufmerksamkeit beeinflussen, wie wir schmecken. Wer gemeinsam isst, nimmt Aromen bewusster wahr und genießt Mahlzeiten stärker als beim schnellen Essen allein. Geschmack ist damit nicht nur individuell, er ist auch ein soziales Erlebnis. Gerade im Alltag, der oft von Zeitdruck geprägt ist, können gemeinsame Mahlzeiten kleine Inseln der Verbindung sein. Sie bringen Struktur, Nähe und einen Moment des Innehaltens, ganz unabhängig davon, was auf dem Teller liegt.

### Geschmack bewusst erleben

Schmecken ist ein hochkomplexer Sinn, der Genuss, Schutz und Gesundheit miteinander verbindet. Wer ihm Aufmerksamkeit schenkt, isst bewusster, erkennt Signale des Körpers früher und erlebt den Alltag intensiver.

In der nächsten Ausgabe unserer Sinnes-Serie: **Fühlen – warum Berührung mehr bewirkt, als wir denken.**

# E-Sport

## Gesund durchs Zocken?

Reaktionsschnelligkeit, Konzentration, Teamplay: Millionen Menschen verfolgen E-Sport-Turniere, Tausende trainieren selbst regelmäßig am Bildschirm. Was früher als „Zocken“ galt, ist heute für viele ein ambitioniertes Hobby oder sogar Beruf. Doch wie gesund ist E-Sport wirklich? Und kann er körperliche Bewegung ersetzen?

### Was genau ist E-Sport?

E-Sport bezeichnet das wettbewerbsmäßige Spielen von Computer- oder Videospielen. Gespielt wird meist in festen Teams oder Ligen, online oder bei Turnieren vor Publikum. Zu den bekanntesten Titeln gehören Strategie-, Sport- oder Shooter-Spiele wie League of Legends, FIFA oder Counter-Strike.

Anders als beim gelegentlichen Spielen steht im E-Sport regelmäßiges Training im Mittelpunkt: Taktikbesprechungen, Analyse von Spielsituationen, Koordination im Team und gezieltes Üben einzelner Abläufe. Professionelle Spieler trainieren mehrere Stunden täglich, oft nach festen Trainingsplänen.

### Was passiert dabei im Körper?

Auch wenn E-Sport überwiegend im Sitzen stattfindet, ist der Körper keineswegs passiv. Beim Spielen werden zahlreiche körperliche und mentale Prozesse aktiviert:

- **Erhöhte Herzfrequenz** in Stress- und Wettkampfsituationen
- **Ausschüttung von Stresshormonen** wie Adrenalin und Cortisol
- **Dauerhafte Muskelanspannung**, vor allem in Nacken, Schultern und Unterarmen
- **Feinmotorische Höchstleistungen** der Hände und Finger
- **Hohe visuelle Beanspruchung** durch schnelle Bildwechsel

In Turniersituationen können Puls und Stresslevel von E-Sportlern mit denen klassischer Wettkampfsportler vergleichbar sein, allerdings ohne den positiven Trainingseffekt für Herz, Kreislauf oder Muskulatur.

### Mentale Stärken und mögliche Vorteile

Richtig betrieben, kann E-Sport durchaus Fähigkeiten fördern, die auch im Alltag nützlich sind. Dazu zählen:

- **Konzentrationsfähigkeit** über längere Zeit
- **Schnelle Entscheidungsfindung** unter Druck
- **Hand-Auge-Koordination**
- **Teamfähigkeit und Kommunikation**
- **Strategisches Denken und Problemlösung**

### Leistung ja – Bewegung nein

Trotz dieser Effekte gilt E-Sport nicht als gesundheitsfördernde körperliche Aktivität im klassischen Sinne. Nach gängigen sportwissenschaftlichen und gesundheitlichen Kriterien zählt nur Bewegung, die den Kreislauf nachhaltig anregt, Muskeln belastet und Energie verbraucht, als körperlicher Sport. Genau das leistet E-Sport nicht.

Deshalb ist E-Sport kein Ersatz für Ausdauer-, Kraft- oder Bewegungstraining. Auch Krankenkassen und Sportverbände unterscheiden hier klar: So anspruchsvoll E-Sport mental sein mag – für Herz, Muskeln, Knochen und Stoffwechsel braucht der Körper Bewegung.

### Mögliche gesundheitliche Risiken

Wer viel spielt und sich wenig bewegt, riskiert typische Beschwerden:

- Rücken- und Nackenschmerzen durch langes Sitzen
  - Verspannungen in Schultern und Händen
  - Augenbelastung durch Bildschirmarbeit
  - Schlafprobleme, besonders bei spätem Spielen
  - Bewegungsmangel, wenn Ausgleich fehlt
- Besonders bei jungen Menschen ist wichtig, dass Bildschirmzeiten nicht zulasten von Bewegung, Schlaf und sozialem Ausgleich gehen.

### Dauerbelastung statt Trainingseffekt

Was E-Sport von klassischem Sport unterscheidet, ist die Art der Belastung. Statt wechselnder Bewegungen kommt es häufig zu einseitigen, statischen Haltungen. Muskeln werden nicht gekräftigt, sondern über längere Zeit angespannt. Das kann auf Dauer zu Fehlhaltungen, Verspannungen oder Überlastungen führen, insbesondere, wenn Pausen fehlen oder die Sitzposition ungünstig ist.

Auch der hohe Fokus auf den Bildschirm fordert seinen Tribut: Die Augen müssen sich ständig an schnelle Bildwechsel anpassen, was Ermüdung und Kopfschmerzen begünstigen kann. Hinzu kommt die mentale Daueranspannung, die – ohne Ausgleich – Stress und Schlafprobleme fördern kann.

### Wie bleibt E-Sport möglichst gesund?

E-Sport muss nicht ungesund sein, wenn er richtig eingebettet wird. Viele Profi-Teams setzen inzwischen bewusst auf Ausgleichstraining. Auch im Alltag helfen einfache Regeln:

- Regelmäßige Bewegungspausen einplanen
- Ergonomischen Stuhl und Bildschirmhöhe beachten
- Augen zwischendurch entspannen (Blick in die Ferne)
- Trainingseinheiten zeitlich begrenzen
- Ausgleichssport fest einplanen, am besten mehrmals pro Woche

Wer E-Sport als Hobby betreibt, sollte ihn als das sehen, was er ist: geistig fordernd, aber körperlich einseitig.

### Kein Sportersatz – aber Teil moderner Lebenswelten

E-Sport fordert Kopf, Reaktion und Teamgeist, aber kaum den Körper. Er ersetzt keinen klassischen Sport und macht allein nicht gesund. Gleichzeitig ist er für viele Menschen fester Bestandteil ihres Alltags – und wird es auch bleiben.

Entscheidend ist der Ausgleich: Wer viel sitzt, braucht Bewegung. Wer intensiv spielt, sollte bewusst auf seine körperliche Gesundheit achten. So bleibt E-Sport ein spannendes Hobby, ohne der Gesundheit zu schaden.

### Aktiv bleiben

Wir bezuschussen ausgewählte Bewegungs- und Präventionskurse. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

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



# Die 10-3-2-1-0-Methode

## Sofort besser schlafen



Abends müde, aber im Bett plötzlich hellwach? Die Gedanken kreisen, der Blick wandert noch einmal aufs Handy, am nächsten Morgen fühlt man sich wie gerädert. Guter Schlaf ist für viele Menschen längst keine Selbstverständlichkeit mehr. Genau hier setzt die 10-3-2-1-0-Methode an. Ihr Ziel: Mit kleinen Anpassungen im Alltag besser schlafen.

### Die entscheidenden Stunden vor dem Schlaf



Viele versuchen erst im Bett, zur Ruhe zu kommen. Dabei beginnt guter Schlaf oft schon lange vor dem Zubettgehen. Der Abend prägt, wie leicht oder schwer wir später abschalten können. Genau deshalb lohnt sich ein Blick auf den Abend selbst und darauf, wie kleine Veränderungen in dieser Zeit den Übergang in die Nacht spürbar erleichtern können.

#### 10 Stunden vor dem Schlafen: Kein Koffein mehr

Kaffee, schwarzer Tee, Energydrinks oder Cola wirken oft länger, als man denkt. Koffein blockiert im Gehirn das Müdigkeitssignal und kann den Schlaf deutlich verzögern, selbst dann, wenn man sich eigentlich erschöpft fühlt.

#### Praktisch heißt das:

- Letzter Kaffee mittags oder am frühen Nachmittag
- Abends zu koffeinfreien Alternativen greifen
- Auch „verstecktes“ Koffein beachten, z. B. in Cola oder Mate

#### 3 Stunden vorher: Keine großen Mahlzeiten

Ein voller Magen beschäftigt den Körper, wenn er eigentlich zur Ruhe kommen sollte. Schwere, fettige oder sehr üppige Mahlzeiten können das Einschlafen erschweren und den Schlaf unruhiger machen.

#### Besser:

- Leichte Abendmahlzeiten
- Ausreichend Abstand zwischen Essen und Zubettgehen
- Spätes Snacken möglichst vermeiden

#### 2 Stunden vorher: Arbeit und Stress beenden

Gedanklich noch im Job oder bei Alltagsproblemen? Dann bleibt der Körper im „Aktiv-Modus“. Die 10-3-2-1-0-Methode empfiehlt, spätestens zwei Stunden vor dem Schlafen bewusst einen mentalen Schnitt zu machen.

#### Das kann helfen:

- Mails und berufliche Chats schließen
- Aufgaben für den nächsten Tag notieren, raus aus dem Kopf
- Ruhige Übergangsrituale etablieren, z. B. Lesen oder Musik

#### 1 Stunde vorher: Bildschirme aus

Smartphone, Tablet oder Laptop halten uns abends gleich doppelt wach: durch ihr blaues Licht und durch die ständigen Reize. Blaues Licht hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin und signalisiert dem Körper fälschlich „es ist Tag“. Gleichzeitig sorgen Nachrichten, Videos und Scrollen dafür, dass das Gehirn in Alarmbereitschaft bleibt.

#### Stattdessen sinnvoll:

- Handy außer Reichweite legen
- Fernsehen früher beenden oder bewusst reduzieren
- Analoge Alternativen wählen, z. B. Lesen oder ruhige Gespräche

iStock.com: FreshSplash

#### 0: Snooze-Taste tabu

Der letzte Teil der Methode bezieht sich auf den Morgen. Mehrfaches Schlummern verwirrt den Körper und führt oft dazu, dass man sich noch müder fühlt.

#### Besser:

- Beim ersten Klingeln aufstehen
- Einen festen Schlaf-Wach-Rhythmus einhalten
- Tageslicht nutzen, um in Gang zu kommen

#### Die 10-3-2-1-0-Methode auf einen Blick

##### 10 Stunden vorher

Kein Koffein mehr – Kaffee, Cola & Energydrinks meiden

##### 3 Stunden vorher

Keine schweren Mahlzeiten – leicht essen, besser schlafen

##### 2 Stunden vorher

Arbeit und Stress beenden – Kopf frei machen

##### 1 Stunde vorher

Bildschirme aus – weniger Reize, mehr Ruhe

##### 0

Keine Snooze-Taste – direkt aufstehen

#### Tipp für den Abend: Leicht essen, besser schlafen

Ein schweres Abendessen kann den Schlaf stören. Leichte, warme Gerichte entlasten den Körper und helfen ihm, zur Ruhe zu kommen.

#### Gemüsepfanne mit Joghurt-Dip

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Zucchini
- 100 g Paprika
- 100 g Brokkoli
- 150 g Kartoffeln (gekocht)
- 1 EL Olivenöl (ca. 10 g)
- Kräuter nach Geschmack (z. B. Petersilie, Thymian)
- Salz sparsam

#### Für den Dip:

- 150 g Naturjoghurt (1,5–3,5 % Fett)
- etwas Zitronensaft
- Kräuter/Knoblauch nach Geschmack

#### Zubereitung

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, in Olivenöl scharf anbraten oder dünsten. Kartoffeln untermischen, würzen. Joghurt mit Zitronensaft und Kräutern verrühren.

#### Nährwerte (ca. pro Portion)

- Energie: ca. 380 kcal
- Eiweiß: ca. 17 g
- Kohlenhydrate: ca. 45 g
- Fett: ca. 14 g

#### Warum das gut passt:

- leicht verdaulich
- sättigt, ohne zu beschweren
- liefert Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate
- belastet den Magen nicht kurz vor dem Schlafen

### Schon kleine Änderungen verbessern den Schlaf



Die 10-3-2-1-0-Methode muss nicht perfekt umgesetzt werden, um zu wirken. Schon einzelne Veränderungen, etwa weniger Bildschirmzeit oder ein früheres Abendessen, können den Schlaf spürbar verbessern. Entscheidend ist nicht Strenge, sondern Regelmäßigkeit.

Wer dem Körper abends klare Signale gibt, dass der Tag endet, erleichtert ihm genau das, was nachts am wichtigsten ist: Erholung.

#### Besser abschalten

Wir unterstützen Kurse zu Entspannung und Stressbewältigung, die helfen, abends leichter zur Ruhe zu kommen. Mehr Infos finden Sie auf der Website:

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





# 101 Geburtstag – Happy Birthday, Frau Frieser



Anlässlich ihres 101. Geburtstags erhielt Frau Frieda Frieser Besuch von ihrer BKK: Frau Daniela Freistedt von der BKK in Radebeul und Herr Ralf Dernbach gratulierten dem langjährigen Mitglied persönlich zu diesem außergewöhnlichen Jubiläum mit einem Obstkorb als Präsent.

Frau Frieser wurde am 30. Oktober 1924 geboren und blickt auf ein beeindruckendes Leben sowie eine lange berufliche Laufbahn zurück. In bester Laune erzählt sie aus ihrem bewegten Berufsleben, dass sie am 20. Mai 1957 in die Radebeuler Maschinenfabrik eingetreten ist. „Dort war ich beschäftigt, bis die Fusion mit Planeta kam“. Weiter berichtet sie: „Vom Hochhaus hatte ich die Baupläne“. Bei Planeta war sie als Sachbearbeiterin viele Jahre engagiert im Absatz tätig und denkt heute noch gerne an die Zeit zurück.

**Zu diesem bedeutenden Geburtstag wünschen wir Frau Frieser alles Gute, viel Gesundheit und Zufriedenheit.**

## Die Gesundheits- Experten an Ihrer Seite

### Mehrwert Koenig & Bauer BKK

Als Betriebskrankenkasse kennen wir die Gegebenheiten im Unternehmen besser als irgendwer sonst. Bedeutet: Wir wissen genau, wie wir Ihnen helfen können. Wie wir Sie – ob gesund oder krank – am besten unterstützen. Und was wir Ihnen an Leistungen bieten müssen, damit Sie bestens versorgt sind. Mehr als jeder zweite Mitarbeitende ist schon bei der Koenig & Bauer BKK versichert und profitiert von Zusatzleistungen wie diesen:



### BKKPlus Bonusprogramm

- + Erwachsene bis zu **370 €**
- + Kinder und Jugendliche bis zu **180 €**

### Alternative Heilmethoden

- + Akupunktur, Anthroposophie, Homöopathie (Abrechnung über die eGK)
- + Osteopathie bis zu **360 €\***
- + Arzneimittel der besonderen Therapieformen bis zu **50 €\***

### Bei Ihrem Zahnarzt

- + Professionelle Zahnreinigung **40 €\***
- + Zahnersatz ohne Zuzahlung auf die Regelversorgung

### Aktiv bleiben – mit uns gesund unterwegs

- + Aktiv-Woche (sieben-tägiger Gesundheitsurlaub) Zuschuss **200 €**
- + Well-Aktiv (drei-/vier-/fünftägiger Gesundheitsurlaub) Zuschuss **200 €**
- + Gesundheitskurse bis zu **200 €**
- + empfohlene Impfungen, auch für private Urlaubsreisen
- + Vermittlung von preisoptimierten Zusatzversicherungen
- + sportmedizinische Untersuchung bis zu **120 €**
- + Sonderkonditionen Fitnessstudio good fit

### Unser Plus für Ihren Kinderwunsch

- + Zuschuss zur IVF und ICSI in Höhe von **500 €** je Behandlungsversuch und je Mitglied
- + Zuschuss in Höhe von **300 €** zur künstlichen Befruchtung erforderlichen testikulären Spermien-Extraktion (TESE)
- + Zuschuss in Höhe von **200 €** zur EmbryonenSchlüpfhilfe (Assisted Hatching) ab Vollendung des 35. Lebensjahres

### Während der Schwangerschaft

- + zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen bis zu **300 €**
- + Partner-Geburtsvorbereitungskurs bis zu **80 €**
- + Hebammen-Rufbereitschaft bei Geburt im Geburtshaus bis zu **200 €**
- + zusätzlicher Zuschuss zu einer Professionellen Zahnreinigung i. H. v. **40 €** je Kalenderjahr

Für diese vier Leistungen erstatten wir maximal **500 €**.

\* Die Summe der Leistungen ist auf **360 €** im Kalenderjahr beschränkt.



### Arzneimittel

- + während der Schwangerschaft vom Arzt verordnete apothekenpflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium, Folsäure und Jodid sowie bis zum vollendeten ersten Lebensjahr des Kindes vom Arzt verordnete apothekenpflichtige Arzneimittel mit dem Wirkstoff Jodid als Monopräparat bis zu **200 €**
- + nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel für Kinder von zwölf bis 18 Jahren, Verordnung erfolgt auf Kassenrezept

### Mit uns schneller gesund werden

- + teleclinic
- + Zweitmeinungsverfahren
- + OnlineHautcheck

### Alles für Ihr Wohlbefinden:

#### Umfangreiches Online-Programm

Im Internet finden Sie unter **koenig-bauer-bkk.de** jede Menge Tipps von der Ernährungs- bis zur Gesundheitsberatung.

## Hunger vs Appetit

### Warum essen wir aus Langeweile?

Plötzlich Lust auf etwas Süßes oder Salziges, obwohl die letzte Mahlzeit noch gar nicht lange her ist. In vielen Fällen steckt dahinter kein echter Hunger, sondern Appetit. Hunger ist ein körperliches Signal: Der Magen knurrt, die Energie lässt nach. Appetit hingegen entsteht im Kopf. Er wird ausgelöst durch Gewohnheit, Stress, Emotionen oder Langeweile.

Besonders in ruhigen Momenten, etwa abends auf dem Sofa oder zwischendurch im Homeoffice, greifen viele automatisch zu Snacks. Essen wird dann zur Ablenkung oder Beschäftigung. Kurzzeitig fühlt sich das gut an, der eigentliche Bedarf des Körpers wird dadurch jedoch nicht gedeckt. Wer den Unterschied zwischen Hunger und Appetit erkennt, kann bewusster entscheiden. Eine kurze Pause hilft: Brauche ich gerade wirklich Energie oder eher Abwechslung, Bewegung oder Entspannung?

#### Hunger oder Appetit? – Kurz-Check

##### Hunger:

- Körperliches Signal
- Magenknurren, Schwäche
- Lässt sich mit normalem Essen stillen

##### Appetit:

- Lust auf Bestimmtes
- Entsteht aus Langeweile oder Stress
- Verschwindet oft nach Ablenkung



## Bleaching Weiße Zähne um jeden Preis?

Strahlend weiße Zähne gelten als Schönheitsideal. Bleaching verspricht schnelle Aufhellung, doch nicht jede Methode ist unbedenklich. Beim Bleichen werden chemische Stoffe eingesetzt, die Farbpigmente im Zahn aufhellen. Dabei können Zähne und Zahnfleisch empfindlich reagieren.



#### Mögliche Risiken

- vorübergehende Zahnschmerzen
- empfindliche Zahnhälse
- Reizungen des Zahnfleisches
- ungleichmäßige Aufhellung

Besonders frei verkäufliche Produkte aus Drogerien oder dem Internet wirken oft weniger kontrolliert. Sie können Schäden begünstigen, vor allem bei häufigem Gebrauch.

#### Was sinnvoll ist

- Zähne vorher zahnärztlich prüfen lassen
- professionelle Beratung nutzen
- realistische Erwartungen haben

Bleaching ist kein Muss für gesunde Zähne. Wer auf Zahnpflege, regelmäßige Kontrollen und schonende Methoden setzt, schützt seine Zähne langfristig, auch ohne perfekte Weiße.



## Der Nocebo-Effekt

### Wie negative Erwartungen krank machen

Nicht nur Medikamente wirken, auch Erwartungen haben Einfluss auf unsere Gesundheit. Der Nocebo-Effekt beschreibt, dass negative Erwartungen Beschwerden auslösen oder verstärken können, obwohl es keine medizinische Ursache gibt. Er gilt als Kehrseite des Placebo-Effekts.

#### Typische Auslöser

- Angst vor Nebenwirkungen
- Warnhinweise oder negative Berichte
- frühere schlechte Erfahrungen
- verunsichernde Gesundheitsinformationen

#### Mögliche Folgen

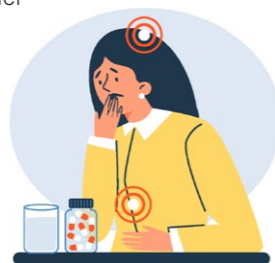
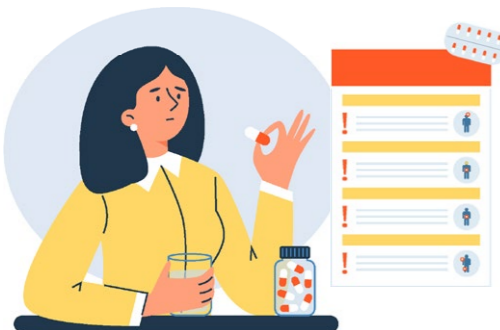
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Schwindel
- verstärktes Schmerzempfinden

**Wichtig:** Diese Beschwerden sind real, nicht eingebildet. Stress und Angst können messbare körperliche Reaktionen auslösen, etwa über Hormone oder das Nervensystem.

#### Was helfen kann

- sachliche, verständliche Informationen
- offene Gespräche mit Ärzten
- Vertrauen statt ständiger Selbstbeobachtung

Ein bewusster Umgang mit Gesundheitsinformationen kann helfen, den Nocebo-Effekt zu reduzieren.



## Wach werden ohne Kaffee 5 gute Alternativen

Nicht jede Person verträgt Kaffee gut. Nervosität, Magenprobleme oder schlechter Schlaf sind häufige Gründe, nach Alternativen zu suchen. Zum Glück gibt es Getränke, die wach machen, oft sanfter als klassischer Kaffee.

#### Mate-Tee

Wirkt anregend und enthält Koffein sowie Bitterstoffe. Viele empfinden ihn als klar belebend, der Geschmack ist herb.

#### Grüner Tee

Enthält Koffein, das langsamer freigesetzt wird als bei Kaffee. Dadurch wirkt er gleichmäßiger und wird oft besser vertragen.

#### Ingwertee

Ist koffeinfrei, kann aber trotzdem aktivierend wirken. Die Schärfe regt Kreislauf und Verdauung an.

#### Matcha

Pulverisierter Grüntee mit konzentrierter Wirkung. Er macht länger wach, ohne starkes Hoch und anschließendes Tief.

#### Chicorée-Kaffee

Enthält kein Koffein, schmeckt aber kaffeeähnlich. Ideal für alle, die das Ritual mögen, ohne Koffein zu trinken.

Welche Alternative passt, hängt vom persönlichen Empfinden ab. Entscheidend ist, wie wach man sich fühlt und wie gut das Getränk vertragen wird.

# Rätselspaß

## Frühlingswörter-Chaos

Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, um frühlingshafte Wörter zu bilden!



\_\_\_\_\_ F HARADR      BEENI \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ OTNSER      ALSFUUG \_\_\_\_\_  
 BMLEU \_\_\_\_\_      ERGLÜINH      ENSON \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ TEUPMEARTR      VGEOL \_\_\_\_\_  
 EASH \_\_\_\_\_      ENCHHRNÖCHIE \_\_\_\_\_      EKFRÄNIERMA \_\_\_\_\_  
 GINLERTTCHSME \_\_\_\_\_      TEUDHÜRENISGL \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ISCHENENNONS \_\_\_\_\_  
 MBCÜHNELESNÄG \_\_\_\_\_

## Zahlenlogik

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

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

## Spatzen-Labyrinth

Hilf den zwei Spatzen, den Weg zurück ins Nest zu finden!



Alle Lösungen auf Seite 3



# Frühlings-Frittata



## Zubereitung

- Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden – je nach Sorte. Knoblauch abziehen und hacken.
- Etwas Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Karotten und Lauch dazugeben und für ca. 2 Minuten alles zusammen garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Nun den Spargel und die Paprika hinzufügen und alles für weitere 10 bis 12 Minuten kochen lassen. Dann eine Suppenkelle Wasser dazugeben und alles gut vermengen. Mit den Kräutern würzen.
- In der Zwischenzeit Eier aufschlagen, verquirlen und würzen. Wenn das Gemüse gar ist, die Eiermasse darüber gießen, stocken lassen und mit Hilfe eines Tellers nach circa 6 bis 7 Min. wenden. Die andere Seite ebenfalls für weitere 3 Minuten braten.
- Die Frittata vorsichtig aus der Pfanne lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

## Tipp

Eine besondere Note verleiht die Verwendung von Fenchelgewürz – nach Belieben.

## Zutaten

- 4 Eier
- 200 g grüner Spargel
- 300 g gelbe Paprika
- 300 g rote Paprika
- 1 Karotte
- 100 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Majoran
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer



# Zahnersatz? Wir machen es einfach!



**Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!**

Weitere Informationen finden Sie online unter

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

oder Telefon 0202 438-3560



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

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



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