

170
JAHRE

KOENIG & BAUER



GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



**Urlaub ohne Stress
Notaufnahme oder Hausarzt**

02
2025



Happy Birthday Koenig & Bauer BKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

zu unserem 170-jährigen Jubiläum haben uns zahlreiche Glückwünsche erreicht – herzliche Worte, persönliche Erinnerungen und viel Lob für unsere Arbeit. Für diese Wertschätzung bedanken wir uns ganz herzlich bei Ihnen. Ihre Rückmeldungen bedeuten uns viel: Sie zeigen, dass unsere tägliche Arbeit gesehen wird – und dass die BKK für viele Menschen mehr ist als nur ein Kostenträger im Gesundheitssystem.

Die zahlreichen Glückwünsche sind für uns Ansporn und Verpflichtung zugleich. Sie bestärken uns darin, unseren Weg weiterzugehen – als verlässlicher Partner an Ihrer Seite. Dabei geht es nicht nur um die schnelle Erstattung von Rechnungen, so wichtig das auch ist. Es geht uns um mehr: Wir verstehen uns als Ihre Interessenvertretung im Gesundheitswesen. Und das im wahrsten Sinne des Wortes.

Wie der Spiegel am 26. März 2025 berichtete (Titel: Mehr Macht den Kranken!), wird das deutsche Gesundheitssystem international zwar häufig gelobt – doch stellt sich die Frage, wie sicher sich Patientinnen und Patienten darin tatsächlich fühlen können. In einem Markt, in dem jährlich rund 500 Milliarden Euro umgesetzt werden, sollte den Patienten eine gesunde Portion Skepsis erlaubt sein und auch das Recht, eine Meinung von einer Institution einzuholen, die an dem Rat nichts verdient.

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Es geht nicht um die akut notwendige Operation, zum Beispiel nach einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder einer Fraktur. Hier ist die schnellste und bestmögliche Maximalversorgung durchzuführen, das steht außer Frage.

Wenn es aber zum Beispiel um planbare Operationen, IGeL-Leistungen oder Impfungen für Auslandsreisen geht, bei denen sich die Frage nach der medizinischen Notwendigkeit oder Alternativen stellt, erhalten Sie von Ihrer BKK eine fundierte Auskunft. Und, wenn erforderlich, auch eine medizinische Zweitmeinung von ausgewählten Vertragspartnern. Völlig unabhängig, unverbindlich und für Sie natürlich kostenfrei.

Für Ihr Vertrauen und Ihre jahrelange Treue bedanken wir uns an dieser Stelle mit einem kleinen Präsent, das für Sie in der BKK bereitliegt, und freuen uns auf viele weitere Jahre gemeinsamer Verantwortung für Ihre Gesundheit.

Bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns gewogen.

Ihr
Ralf Dernbach,
Vorstand

Inhalt



04



06

Lösungen

B	U	D	S	N	W	Y	M	O	W	W	K	W	Z	X	X	W	U	N	C
D	F	U	J	R	K	O	P	F	H	Q	Y	T	K	C	B	E	I	N	E
J	L	B	P	L	H	I	N	T	E	R	L	E	I	B	E	R	G	D	C
Q	S	Y	M	G	S	I	R	T	H	C	E	B	F	Q	M	S	U	S	U
N	G	H	N	E	O	C	E	Q	H	C	G	N	C	A	O	W	G	S	P
H	R	K	T	O	V	T	H	L	D	Y	N	C	W	S	B	Y	P	N	T
O	Z	A	T	W	S	A	T	M	C	M	H	M	T	U	P	S	U	L	R
G	H	E	F	R	L	H	O	E	E	P	H	N	M	L	R	J	N	Y	E
A	T	F	L	U	E	G	E	L	S	T	E	R	D	H	U	M	M	E	L
N	N	E	O	X	H	H	P	U	W	A	T	A	V	J	D	N	S	Q	B
Q	N	R	H	K	M	X	F	B	V	H	N	E	O	S	U	D	R	Z	N
S	S	K	R	B	W	U	E	I	P	X	I	B	R	A	P	A	E	G	K
W	Z	Y	M	T	E	Y	R	P	W	W	G	N	E	L	A	R	I	G	C
U	F	I	K	I	S	N	W	J	J	K	C	J	F	T	I	M	O	Y	D
Z	S	H	Z	O	P	F	E	I	V	K	E	M	S	E	N	E	F	T	
H	G	M	H	E	U	S	C	H	R	E	C	K	E	G	R	G	T	J	
H	R	B	P	V	X	B	P	E	L	Z	B	I	E	N	E	G	I	W	M
Y	U	K	V	O	D	R	E	C	U	M	A	U	E	R	B	I	E	N	E
E	X	C	L	G	H	T	G	B	N	T	E	T	U	D	V	J	I	Q	D
I	E	R	B	Z	F	U	E	H	L	E	R	L	J	U	I	H	F	U	C

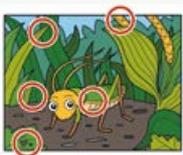
Insektenforscher

- 1. **B** (Stierkäfer = Insekt des Jahres 2024)
- 2. **A** (3 Paare = 6 Beine)
- 3. **C**
- 4. **B**
- 5. **A**
- 6. **B** (Insekten „atmen“ damit **aber** nicht aktiv)

Was krabbelt, fliegt und hüpf hier?

- 1. **Libelle**
- 2. **Biene**
- 3. **Amise**
- 4. **Grille**
- 5. **Muecke**
- 6. **Schmetterling**
- 7. **Fliege**
- 8. **Wanze**

INSEKTEN



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

- 02 **Vorwort**
Happy Birthday Koenig & Bauer BKK
- 04 **Sehen – unsere Sinne Teil 1**
Was unsere Augen uns verraten
- 06 **Urlaub ohne Stress**
So gelingt echte Erholung
- 08 **170 Jahre Koenig & Bauer BKK**
Glückwünsche
- 10 **Notaufnahme oder Hausarzt?**
Wann Sie wirklich ins Krankenhaus müssen
- 12 **Schlechtes Bauchgefühl?**
Wie Ihr Darm heimlich Ihre Stimmung lenkt
- 14 **Rezeptidee und Rätsel**
 - Regenbogenkuchen
 - Was krecht und fleucht da?

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: 8.055; Bezugsquelle: direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de

Druckprodukt
CO₂ kompensiert

klima-druck.de
ID-Nr. 25204940

VDM+

Sehen

Was unsere Augen über uns verraten

Unsere Sinne – Teil 1

Sie blinzeln gerade. Ohne darüber nachzudenken. Vielleicht zum zehntausendsten Mal heute. Unsere Augen sind im Dauereinsatz – beim Arbeiten, Lesen, Autofahren oder einfach beim Wahrnehmen der Welt um uns herum. Und obwohl sie zu unseren wichtigsten Sinnesorganen gehören, schenken wir ihnen oft erst dann Aufmerksamkeit, wenn das Sehen nicht mehr so funktioniert wie gewohnt.

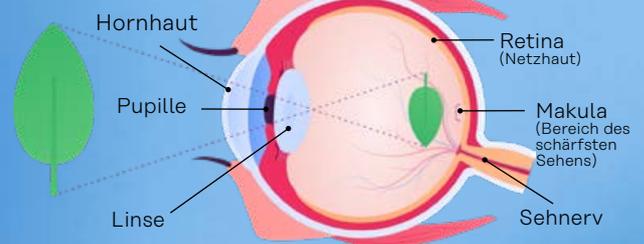
In der ersten Ausgabe unserer Serie rund um die menschlichen Sinne richten wir den Blick auf das Sehen. Wir erklären, wie unser Auge funktioniert, welche häufigen Probleme auftreten – und was Sie im Alltag konkret für Ihre Augengesundheit tun können.

Wie funktioniert unser Sehsinn eigentlich?

Das Auge ist ein wahres Wunderwerk der Natur. Es besteht aus mehreren Schichten und Komponenten, die gemeinsam dafür sorgen, dass wir unsere Umwelt in Farbe und Bewegung wahrnehmen. Licht trifft durch Hornhaut, Pupille und Linse auf die Netzhaut (Retina), wo es in elektrische Signale umgewandelt wird. Diese Signale werden über den Sehnerv an das Gehirn weitergeleitet, das daraus ein Bild konstruiert – in Echtzeit.

Besonders beeindruckend: Die Linse kann sich ständig anpassen und ermöglicht so das Scharfsehen auf unterschiedliche Entfernungen. Die Pupille reguliert den Lichteinfall und schützt die Netzhaut. Und die Tränendrüsen sorgen nicht nur für Feuchtigkeit, sondern auch für eine Schutzschicht gegen Staub und Keime.

Der Sehvorgang



Wenn Sehen unter die Haut geht

Unser Sehsinn liefert uns nicht nur Informationen über Formen, Farben und Bewegung – er beeinflusst auch unser Sicherheitsgefühl, unsere Orientierung im Raum und sogar unsere Emotionen. Wenn wir lächeln, reagieren unsere Augen mit – sie wirken heller, entspannter. Umgekehrt kann eingeschränktes Sehen das Selbstvertrauen und die soziale Teilhabe beeinträchtigen. Auch psychische Faktoren spielen eine Rolle: Stress, Überforderung oder Erschöpfung können die Sehleistung verschlechtern. Manche Menschen erleben in Stressphasen flimmerndes Sehen, erhöhte Lichtempfindlichkeit oder das Gefühl, „nicht mehr richtig sehen“ zu können. Das Auge ist also nicht nur ein technisches Organ – es ist auch ein Spiegel unseres seelischen Zustands.



Entlastung für den Alltag – was den Augen wirklich hilft

Im Alltag klagen viele Menschen über müde oder angestrenzte Augen – besonders nach langen Stunden am Bildschirm, beim Autofahren in der Dunkelheit oder bei trockener Raumluft. Auch flackern des Licht oder schlechte Beleuchtung können die Augen überfordern. Die Folge: Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen oder das Gefühl, die Augen nicht mehr richtig öffnen zu können.

Mit ein paar einfachen Gewohnheiten lassen sich viele dieser Beschwerden lindern oder vermeiden:

- **20-20-20-Regel**

Alle 20 Minuten für 20 Sekunden in etwa sechs Meter (= 20 Fuß) Entfernung schauen. Das entspannt die Augenmuskeln.

- **Blickwechsel**

Regelmäßig aus dem Fenster schauen oder den Blick schweifen lassen – wichtig fürs Fokussieren in die Ferne.

- **Lüften und Luftfeuchtigkeit**

Trockene Luft reizt die Augen. Frische Luft oder ein Luftbefeuchter wirken oft Wunder.

- **Lichtverhältnisse verbessern**

Blendungen vermeiden, gute Ausleuchtung schaffen – das entlastet die Augen dauerhaft.



Brille, Kontaktlinse oder doch eine Laser-OP?

Wer nicht (mehr) scharf sehen kann, hat heute viele Möglichkeiten, seine Sehkraft zu korrigieren. Die Wahl hängt von individuellen Bedürfnissen, dem Lebensstil und medizinischen Voraussetzungen ab.

- **Brille:** Nach wie vor die einfachste und sicherste Lösung. Es gibt für nahezu jede Fehlsichtigkeit passende Gläser.
- **Kontaktlinsen:** Praktisch und unauffällig – ideal für Sport oder besondere Anlässe. Wichtig: Hygiene nicht vernachlässigen!
- **Refraktive Chirurgie (z. B. LASIK):** Moderne Laserverfahren korrigieren die Fehlsichtigkeit dauerhaft. Allerdings ist nicht jede:r dafür geeignet – eine gründliche ärztliche Beratung ist unverzichtbar.

Ein Sehtest beim Augenarzt oder in der Augenoptik schafft Klarheit, ob und wie stark eine Sehkorrektur notwendig ist. Auch bei Kindern sollte regelmäßig kontrolliert werden, da sie Sehprobleme oft selbst nicht bemerken.

Augenblick mal!

Unsere Augen liefern uns täglich unzählige Eindrücke – ganz automatisch. Umso lohnenswerter ist es, ihnen etwas Aufmerksamkeit zurückzugeben. Ob mit kleinen Pausen im Arbeitsalltag, regelmäßigen Sehtests oder bewussterem Umgang mit Licht und Bildschirmen: Schon wenige Veränderungen können einen großen Unterschied machen.

In den kommenden Ausgaben unserer Sinnes-Serie werfen wir neue Blicke auf Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen – und zeigen, wie eng all diese Wahrnehmungen miteinander verknüpft sind.



Urlaub ohne Stress

So gelingt echte Erholung

Endlich Urlaub! Wochenlang wurde der Trip geplant, Koffer gepackt, Hotels gebucht – und doch stellt sich nach der Rückkehr oft Ernüchterung ein. Statt sich erholt zu fühlen, ist der Akku genauso leer wie zuvor oder der Stress beginnt sogar schon während der Reise. Doch warum fällt es so schwer, wirklich abzuschalten? Und wie gelingt ein Urlaub, nach dem man sich tatsächlich erfrischt fühlt?

Warum Erholung so wichtig ist

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Raum für echte Regeneration. Ständig erreichbar zu sein, an die nächste Deadline zu denken oder private Verpflichtungen zu jonglieren – unser Geist ist darauf programmiert, immer weiterzumachen. Genau deshalb ist Urlaub so wichtig: Er gibt Körper und Geist die Möglichkeit, aus dem Hamsterrad auszusteigen und neue Energie zu sammeln.

Studien zeigen, dass regelmäßige Erholungsphasen nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch langfristig die Gesundheit schützen. Und das ist auch wichtig, denn chronischer Stress kann das Immunsystem schwächen, den Blutdruck erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.

Urlaub ist kein Arbeitsprojekt

Die Versuchung ist groß, den Urlaub genauso strukturiert zu planen wie den Arbeitsalltag. Der Koffer wird mit der gleichen Präzision gepackt wie eine Präsentation, das Sightseeing-Programm gleicht einer To-do-Liste und am Ende des Tages gibt es das Gefühl, „nicht genug erledigt“ zu haben. Doch genau hier liegt der Fehler: Erholung lässt sich nicht mit einer Checkliste abarbeiten.

Stattdessen lohnt es sich, bewusst Raum für Spontaneität zu lassen. Wer nicht jede Minute verplant, kann sich treiben lassen, neue Eindrücke ungefiltert genießen und den Tag nach eigenem Rhythmus gestalten. Eine grobe Idee für Aktivitäten ist hilfreich, aber der Plan sollte flexibel bleiben – schließlich geht es darum, sich wohlzufühlen, und nicht um alles „abzuhaken“.

Offline-Modus für die Seele

Smartphone, Laptop und Tablet sind für viele ständige Begleiter – auch im Urlaub. Doch genau diese ständige Erreichbarkeit kann verhindern, dass echte Entspannung eintritt. Wer sich vornimmt, komplett offline zu gehen, setzt sich oft unnötig unter Druck. Stattdessen kann ein bewusster Umgang mit digitalen Medien helfen: zum Beispiel feste Online-Zeiten einplanen oder bestimmte Apps und Benachrichtigungen deaktivieren.

Besonders wichtig: Berufliche E-Mails sollten tabu sein. Selbst wenn nur „kurz geschaut“ wird, sind die Gedanken schnell wieder bei der Arbeit. Wer sich wirklich distanzieren möchte, informiert Kollegen vorab, dass man im Urlaub nicht erreichbar ist – und hält sich selbst daran.



Der richtige Mix aus Aktivität und Ruhe

Wer den ganzen Tag nur am Pool liegt, langweilt sich schnell. Wer jedoch von früh bis spät durch eine Stadt hetzt, kommt erschöpfter zurück als zuvor. Die beste Erholung liegt in der Balance: Eine Mischung aus entspannten Momenten und Aktivitäten hält Körper und Geist im Gleichgewicht. Dabei gilt: Jeder hat ein eigenes Erholungstempo. Während der eine im Wandern die perfekte Auszeit findet, braucht ein anderer einfach nur ein gutes Buch und Meeresrauschen. Die wichtigste Regel ist, sich selbst keinen Druck zu machen und das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu stellen.

Zeit für sich selbst nehmen

Urlaub mit Familie oder Freunden ist schön – kann aber auch anstrengend sein. Oft prallen unterschiedliche Erwartungen aufeinander: Während der eine frühmorgens losziehen will, möchte der andere erst einmal in Ruhe frühstücken. Wer sich nur nach den Bedürfnissen der Gruppe richtet, läuft Gefahr, selbst auf der Strecke zu bleiben.

Deshalb ist es wichtig, sich auch im Urlaub bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Ein Spaziergang alleine, ein paar Minuten Ruhe am Morgen oder ein eigener kleiner Ausflug helfen, die innere Balance zu bewahren.

„Ein gelungener Urlaub lädt die Akkus auf und schützt die Gesundheit.“

Die Rückkehr nicht vergessen

Erholung endet nicht mit der letzten Urlaubsnacht. Viele machen den Fehler, direkt nach der Reise wieder in den Alltag zu hetzen – Wäsche waschen, E-Mails checken, den nächsten Termin vorbereiten. Hilfreich ist es, einen Tag Pufferzeit einzuplanen, bevor der Job wieder startet. So bleibt genug Raum, um in Ruhe anzukommen, sich mental auf den Alltag vorzubereiten und sich vielleicht noch ein kleines Ritual aus dem Urlaub mitzunehmen – sei es ein entspannter Spaziergang nach der Arbeit oder eine kurze digitale Auszeit am Abend.

Abschalten lernen, Energie mitnehmen

Ein erholsamer Urlaub hat wenig mit Perfektion und viel mit Loslassen zu tun. Wer es schafft, sich nicht zu viel vorzunehmen, digitale Ablenkungen zu reduzieren und bewusst auf das eigene Wohlbefinden zu achten, kommt entspannter zurück – und profitiert langfristig von echter Erholung.

Reiseimpfungen nicht vergessen

Viele Reiseziele erfordern spezielle Impfungen. Wir übernehmen die Kosten für empfohlene Reiseimpfungen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

www.koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/impfungen.htm



Wir feiern 170 Jahre Koenig & Bauer BKK!

Die Koenig & Bauer BKK feiert 170 Jahre – herzlichen Glückwunsch!

Als Schwerbehindertenvertrauensfrau und Betriebsrätin möchte ich im Namen aller Kolleginnen und Kollegen herzlichst zu diesem Anlass gratulieren.

Ich schätze an der BKK besonders die umfassende, schnelle und unkomplizierte Hilfe, die sie in jeder Lebenslage bietet. Es ist beruhigend zu wissen, dass die BKK ihren Versicherten stets die notwendige Unterstützung zur Seite stellt – egal, in welcher Situation man sich befindet.

Die zuverlässige Fürsorge und das Engagement der BKK sind für uns alle ein wertvolles Gut.

**Auf viele weitere Jahre der erfolgreichen Zusammenarbeit
und alles Gute für die Zukunft!**

Eure Elke May



17
JAHRE

KOENIG & BAUER

Als stellvertretender Betriebsratsvorsitzender und Mitglied des Verwaltungsrats möchte ich im Namen aller Mitarbeitenden des Trägerunternehmens unsere herzlichsten Glückwünsche zu diesem beeindruckenden Jubiläum aussprechen.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, die exzellente Servicequalität der BKK hervorzuheben. In meiner Funktion achte ich stets darauf, dass unsere Betriebskrankenkasse den hohen Ansprüchen unserer Belegschaft gerecht wird und ihnen in allen Lebenslagen zuverlässig zur Seite steht.

Die langjährige Erfahrung, das Engagement und die kontinuierliche Weiterentwicklung der BKK sind für uns alle eine große Bereicherung. **Wir danken dem gesamten Team und dem Vorstand für ihre hervorragende Arbeit und freuen uns auf ein weiteres gutes Miteinander.**

Mit freundlichen Grüßen
Tilo Gorgs





Herzlichen Glückwunsch zum 170-jährigen Jubiläum der Betriebskrankenkasse!

Als langjähriger Versicherter und ehemaliger CEO des Trägerunternehmens Koenig & Bauer möchte ich meine aufrechte Gratulation zu diesem beeindruckenden Meilenstein aussprechen. Ich bin seit vielen Jahren mit der BKK verbunden und dankbar, dass es diese Institution gibt.

Die BKK ist für mich ein sehr positives Beispiel in einer Welt, die zunehmend herausfordernder wird. Es ist schön zu sehen, wie sie auch in schwierigen Zeiten für die Versicherten da ist und stets mit Herz und Kompetenz handelt.

Mein Dank gilt dem Vorstand und dem gesamten Team für ihren Einsatz und ihre Arbeit. Ich wünsche der BKK weiterhin viel Erfolg, Gesundheit und alles Gute für die Zukunft!

Mit herzlichen Grüßen

Claus Bolza-Schünemann



170 Jahre – eine starke Leistung für unsere Gesundheit!

Als Betriebsrätin, Kollegin in der Fertigung und Mitglied im Verwaltungsrat freue ich mich ganz besonders, unserer Koenig & Bauer BKK zum 170-jährigen Bestehen zu gratulieren. Gesundheit ist für mich nicht nur persönlich wichtig – sie ist auch im Arbeitsalltag ein zentrales Thema.

Dank der engagierten Arbeit unserer BKK und den tollen Angeboten wie der Aktivwoche fühlen wir uns körperlich fitter und mental gestärkt – beruflich wie privat. Das gibt uns mehr Power im Alltag und schafft Zusammenhalt unter Kolleginnen und Kollegen.

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für 170 Jahre Einsatz für unsere Gesundheit!

Eure Anne Miklitsch



Notaufnahme oder Hausarzt?

Wann Sie wirklich ins Krankenhaus müssen

Droht eine Strafe für unnötige Notaufnahme-Besuche?
Die Fakten im Überblick

Zunächst die gute Nachricht: In Deutschland gibt es keine gesetzliche Strafe, wenn jemand ohne akuten Notfall eine Notaufnahme aufsucht. Krankenhausärzte sind verpflichtet, jeden Patienten medizinisch zu bewerten. Stellt sich heraus, dass keine akute Gefahr besteht, kann eine Weiterleitung an den Hausarzt oder den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst erfolgen. Allerdings gibt es immer wieder Diskussionen über Gebühren für unnötige Notaufnahme-Besuche. Kritiker befürchten jedoch, dass Menschen aus Angst vor hohen Kosten wichtige Behandlungen hinauszögern könnten.

Fakt ist: Notaufnahmen sind für ernsthafte medizinische Notfälle gedacht. Wer sie bei Bagatel-Beschwerden aufsucht, sorgt für unnötige Wartezeiten – und blockiert Kapazitäten für Patienten, die dringend Hilfe benötigen.

Überlastete Notaufnahmen – ein wachsendes Problem

In deutschen Notaufnahmen steigt die Zahl der Patienten stetig. Laut einer Analyse des GKV-Spitzenverbandes wurden 2023 mehr als zwölf Millionen ambulante Notfälle in Kliniken behandelt. Viele dieser Fälle hätten auch in einer Hausarztpraxis oder beim kassenärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117) versorgt werden können.

Die hohe Patientenzahl in Notaufnahmen hat ernste Folgen:

Nicht nur verlängern sich die Wartezeiten für alle, auch das medizinische Personal ist zunehmend überlastet. Um Prioritäten zu setzen, nutzen viele Kliniken das Triage-System. Dabei handelt es sich um eine Ersteinschätzung, die Patienten nach der Dringlichkeit ihrer Beschwerden einstuft – nicht nach der Reihenfolge ihres Eintreffens. Lebensbedrohliche Fälle haben oberste Priorität und werden sofort behandelt. Patienten mit weniger akuten Beschwerden müssen warten oder werden an andere Versorgungseinrichtungen verwiesen.

Notaufnahme oder nicht? So treffen Sie die richtige Entscheidung

Nicht jede gesundheitliche Beschwerde erfordert den Gang in die Notaufnahme. In kritischen Fällen ist jedoch schnelles Handeln gefragt – dann zählt jede Sekunde. Wer eines der folgenden Symptome bemerkt, sollte sofort die Notaufnahme aufsuchen oder den Notruf (112) wählen:

- Plötzliche, starke Brustschmerzen (möglicher Herzinfarkt)
- Atemnot oder schwere Atemprobleme
- Lähmungserscheinungen oder Sprachstörungen (möglicher Schlaganfall)
- Bewusstlosigkeit oder Krampfanfälle
- Starke Blutungen oder tiefe Wunden
- Vergiftungen oder allergische Schocks

Welche Alternativen gibt es zur Notaufnahme?

Für viele gesundheitliche Probleme gibt es bessere Anlaufstellen, die schneller und gezielter helfen können.

- **Hausarzt:** In den meisten Fällen ist der Hausarzt die richtige Adresse für akute Beschwerden.
- **Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst (116 117):** rund um die Uhr erreichbar und eine gute Alternative außerhalb der Sprechzeiten.
- **Notfallpraxen:** Viele Krankenhäuser haben ambulante Notfallpraxen, die leichte bis mittelschwere Fälle übernehmen.
- **Telemedizinische Angebote:** Einige Krankenkassen bieten digitale Arztgespräche, um schnell eine Ersteinschätzung zu bekommen.





Wer übernimmt die Kosten für die Notaufnahme?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten einer Notaufnahme-Behandlung – unabhängig davon, ob es sich um einen echten Notfall handelt. Allerdings gibt es Unterschiede in der Abrechnung, je nachdem, ob eine medizinische Notwendigkeit besteht.

Bei akuten, dringend behandlungsbedürftigen Erkrankungen wie einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall oder schweren Atemproblemen trägt die Krankenkasse die Kosten vollständig. Wer außerhalb der Sprechzeiten dringend ärztliche Hilfe benötigt, kann sich an den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117) wenden – auch hier entstehen keine zusätzlichen Kosten.

In seltenen Fällen kann es jedoch vorkommen, dass ein Krankenhaus eine Rechnung stellt – etwa dann, wenn nach einer Untersuchung keine akute Behandlungsnotwendigkeit festgestellt wird.

Unser Tipp

Wer sich unsicher ist, ob eine Notaufnahme erforderlich ist, kann sich zunächst telefonisch beim ärztlichen Bereitschaftsdienst beraten lassen. So lässt sich klären, welche Versorgung am besten geeignet ist, unnötige Kosten lassen sich vermeiden und die Notaufnahme bleibt für Patienten frei, die tatsächlich dringend Hilfe benötigen.

Wichtige Anlaufstellen im Überblick



- **Notruf (112):** bei akuten, lebensbedrohlichen Notfällen
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst (116 117):** Medizinische Hilfe außerhalb der Sprechzeiten
- **Hausarztpraxis:** erste Anlaufstelle für viele Beschwerden
- **Notfallpraxen in Kliniken:** Alternative zur Notaufnahme für weniger dringende Fälle

Ihre Koenig & Bauer BKK unterstützt Sie!



Wussten Sie, dass wir zusätzliche Angebote für Sie bereitstellen?

- **TeleClinic:** ärztliche Hilfe per Videochat
- **Präventionsangebote:** Gesundheitskurse, Check-ups und mehr
- **Gesundheits-Hotline:** kostenfreie medizinische Beratung unter Tel. 0800 511 01 21

Bei Fragen sind wir gerne für Sie erreichbar.

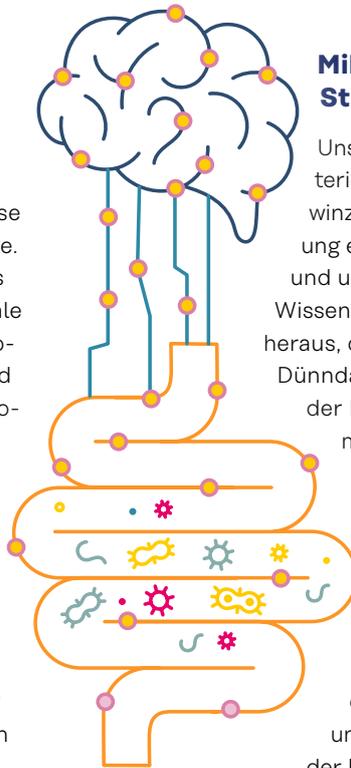
Schlechtes Bauchgefühl?

Wie Ihr Darm heimlich Ihre Stimmung lenkt

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Angst sprichwörtlich „auf den Magen schlägt“ oder ein „schlechtes Bauchgefühl“ tatsächlich mit Ihrem Wohlbefinden zusammenhängen kann? Studien zeigen, dass unser Darm mehr ist als nur ein Verdauungsorgan – er steht in direkter Verbindung mit unserer Psyche und beeinflusst unsere Stimmung maßgeblich. Ein gesunder Darm fördert das emotionale Wohlbefinden, während eine gestörte Darmflora das Risiko für Depressionen und Angstzustände erhöhen kann. Doch was steckt hinter dieser unsichtbaren Verbindung?

Die Darm-Hirn-Achse: ständiger Austausch zwischen Bauch und Kopf

Unser Darm und unser Gehirn stehen in ständigem Austausch – über ein komplexes Netzwerk, das als Darm-Hirn-Achse bekannt ist. Diese Verbindung funktioniert über drei zentrale Wege. Eine Schlüsselrolle spielt der Vagusnerv, der als direkte Leitung zwischen Bauch und Kopf Signale überträgt und damit Einfluss auf unsere Emotionen nimmt. Ebenso wichtig sind Botenstoffe und Hormone, insbesondere das Glückshormon Serotonin, das zu rund 90 Prozent im Darm produziert wird. Eine ausgeglichene Darmflora kann daher unsere Stimmung positiv beeinflussen. Darüber hinaus trägt auch das Immunsystem zu dieser Wechselwirkung bei. Ein gesunder Darm hilft, Entzündungen zu reduzieren, die wiederum mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen in Verbindung stehen. Dieses komplexe Zusammenspiel verdeutlicht, wie eng unsere Darmgesundheit mit unserem seelischen Wohlbefinden verknüpft ist.



Mikrobiom: die heimlichen Stimmungsmacher

Unser Darm ist die Heimat von Milliarden von Bakterien, die zusammen das Mikrobiom bilden. Diese winzigen Mitbewohner sind nicht nur für die Verdauung essenziell, sondern auch für das Immunsystem und unsere psychische Gesundheit.

Wissenschaftler der Max-Planck-Gesellschaft fanden heraus, dass das Gehirn über spezielle Drüsen im Dünndarm Signale sendet, die die Zusammensetzung der Darmflora beeinflussen. Das bedeutet: Unsere mentale Verfassung wirkt sich direkt auf das Mikrobiom aus – und umgekehrt.

Studien zeigen zudem, dass Menschen mit Depressionen oft eine veränderte Darmflora haben. Wissenschaftler der Universität Basel belegten, dass Probiotika depressive Symptome lindern können. Diese lebenden Mikroorganismen – etwa Milchsäurebakterien oder Bifidobakterien – stärken die Darmbarriere und fördern die Produktion stimmungregulierender Botenstoffe.



Stress schlägt auf den Magen – und auf die Psyche

Stress beeinflusst nicht nur unsere Nerven, sondern auch unseren Darm. Wenn wir unter Druck stehen, produziert der Körper vermehrt Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin. Diese Hormone hemmen das Wachstum nützlicher Bakterien im Darm und begünstigen das Eindringen schädlicher Mikroorganismen. Die Folge: Verdauungsprobleme wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung – aber auch ein erhöhtes Risiko für psychische Beschwerden wie Angstzustände oder Depressionen.

Ein oft unterschätzter Faktor in diesem Kreislauf ist Schlafmangel. Wer zu wenig oder schlecht schläft, setzt seinen Körper zusätzlich unter Stress. Während der Nacht regenerieren sich nicht nur Gehirn und Immunsystem, sondern auch das Mikrobiom. Schlafmangel stört diesen Prozess, verringert die Vielfalt der Darmbakterien und fördert Entzündungen. Das beeinträchtigt die Verdauung und die Fähigkeit des Körpers, mit Stress umzugehen.

Doch die gute Nachricht: Dieser Effekt lässt sich auch umkehren. Ein gesunder Darm kann helfen, Stress besser zu bewältigen. Wer also seinen Darm unterstützt, tut gleichzeitig auch seiner Psyche etwas Gutes.

5 Tipps für einen gesunden Darm

Mit ein paar einfachen Gewohnheiten im Alltag können Sie Ihre Darmgesundheit gezielt unterstützen.

- 1 Stress reduzieren und Entspannung einbauen:** Atemübungen, Meditation oder ein Spaziergang helfen, den Darm zu entlasten. Auch kleine Pausen im Alltag wirken sich positiv aus.
- 2 Darmfreundlich essen:** Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorn, Hülsenfrüchte und Gemüse fördern eine gesunde Darmflora. Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt oder Sauerkraut liefern natürliche Probiotika.
- 3 Bewegung in den Alltag integrieren:** Bereits 30 Minuten Spazierengehen pro Tag halten den Darm in Schwung.
- 4 Guter Schlaf:** Sieben bis neun Stunden pro Nacht stärken das Mikrobiom. Feste Abendrituale wie Lesen oder Teetrinken helfen.
- 5 Probiotika als Unterstützung:** Nach einer Antibiotika-Behandlung oder bei Verdauungsproblemen fördern probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder Kimchi das natürliche Gleichgewicht der nützlichen Bakterien im Verdauungssystem.

Schon kleine Veränderungen im Alltag können einen großen Unterschied machen – für Ihren Darm und Ihr emotionales Wohlbefinden.

„Stress schlägt nicht nur auf den Magen, sondern auch auf die Psyche – denn, was im Darm passiert, beeinflusst unser emotionales Gleichgewicht.“

Ihr Darm, Ihre Gesundheit

Wussten Sie, dass wir Programme zur Darmgesundheit und zur Stressbewältigung anbieten? Informieren Sie sich auf unserer Website über Ihre Möglichkeiten und profitieren Sie von Gesundheitskursen, Ernährungsberatung oder Stressmanagement-Angeboten!

Regenbogenkuchen vom Blech

Hochsommer = Fruchzeit. Diesen frischen Obstkuchen mögen nicht nur die Kids ...

~ 20 Stück
Dauer: ~ 60 Min



Zutaten

- Backblech (40 X 30 cm)
- alternativ: runde Springform, groß
- etwas Fett dafür

All-in-Teig

- 250 g Weizenmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 175 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pr. Salz
- 175 g weiche Butter oder Margarine
- 4 Eier (Größe M)

Obstbelag

- ~250 g Himbeeren, frisch
- ~350 g Erdbeeren, frisch
- ~250 g Aprikosen, frisch
- Ananas, klein
- ~3 Kiwis, frisch
- ~125 g Heidel-/Blaubeeren, frisch
- 500 g kalte Schlagsahne
- 1 Pck. Dessertpulver Zitrone

alternativ:

- 250 g Quark
- 30 g Puderzucker
- 230 ml Sahne
- 1 TL Sahnesteif

Guss

- 1 Pck. Tortenguss klar
- 2 gestr. EL Zucker
- 250 ml Wasser

Zubereitung

1 Vorbereiten

Das Backblech fetten und den Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze: ~180 °C \ Heißluft: ~160 °C

2 All-in-Teig

- Mehl mit dem Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zwei Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf dem Backblech glatt streichen und backen.

Einschub: Mitte – Backzeit: ~18 Minuten

- Kuchenboden auf dem Backblech auf einem Rost erkalten lassen.
- Dann aus dem abgekühlten Boden mit einem scharfen Messer eine Bogenform ausschneiden (siehe Foto, oben). TIPP: Das geht z. B. mit einer Schablone aus Pappe/Papier, die vorbereitet wurde.

3 Obstbelag vorbereiten

Himbeeren verlesen. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Aprikosen waschen, entsteinen und klein schneiden. Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Heidelbeeren verlesen und waschen.

4 Obstbelag zubereiten

Sahne in einen großen Rührbecher oder eine -schüssel geben und mit dem Dessertpulver steif schlagen – oder die Alternative mit Quark zubereiten. Vier EL der Sahnecreme – bzw. die ganze Quarkmasse – auf dem Boden verstreichen. Den Rest in einen großen Gefrierbeutel füllen und für die Dekoration in den Kühlschrank legen. Das vorbereitete Obst in Bögen auf dem Kuchen verteilen, so dass eine Regenbogen-Optik entsteht. Dabei außen mit den Himbeeren anfangen, dann die Erdbeeren, die Aprikosen, Ananas, Kiwis und zum Schluss die Heidelbeeren darauf verteilen (siehe Abb.).

5 Guss zubereiten

Tortenguss mit Zucker und Wasser nach Packungsanleitung zubereiten und mit einem Esslöffel oder Backpinsel auf dem Obst verteilen und fest werden lassen.

6 Fertigstellung, optional

Von dem Gefrierbeutel eine Ecke abschneiden und die Sahnecreme als „Wolken“ an den Regenbogen spritzen. Den fertig belegten Kuchen bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



Unsere TIPPS

- Für den Obstbelag können auch ~400 g vorbereitete Ananas oder Aprikosen aus der Dose verwendet werden.
- Wer auf die „Sahne-Wolken“ verzichten möchte, kann diese auch weglassen und den Kuchenboden in einer großen Springform backen. Teilt man den runden Boden nach dem Backen in zwei Hälften, erhält man zwei Halbkreise, die sich ideal als Basis für den Regenbogenkuchen eignen (mit Punkt 3 bis 6 fortfahren).



Was krecht und fleucht da?

Es ist die artenreichste Tiergruppe überhaupt

Und sie gehören zum Sommer wie Sonne und Eiscreme: die Insekten. Jetzt herrscht Hochbetrieb im Reich der Kleinen und Kleinsten, da lohnt es sich, einmal genauer hinzuschauen. Zudem sind viele von ihnen bedroht in ihrer Art und benötigen unseren Schutz. Dazu braucht es interessierte Menschen, die sich gut mit ihnen auskennen.



Spinnen(-tiere) gehören **nicht** zu den Insekten – sie bilden eine eigene Art.

Insektenforscher aufgepasst!

Über eine Million Insektenarten sind bisher weltweit entdeckt und bekannt. Wir haben uns einige interessante Fakten und Daten zum Rätseln ausgesucht – machst du mit?

- Welches ist wohl der stärkste Käfer der Welt?**
A Marienkäfer **B** Mistkäfer **C** Hirschkäfer
- Wie viele Beinpaare besitzen Insekten?** **A** 3 **B** 4 **C** 6
- Wie weit können Heuschrecken ungefähr springen?** **A** ½ Meter **B** 3 Meter **C** 2 Meter
- Glühwürmchen (= Leuchtkäfer) faszinieren jeden. Weshalb leuchten sie in warmen Sommernächten?** **A** Um besser sehen zu können. **B** Um einen Partner zu finden. **C** Um Beutetiere wie kleine Fliegen und Mücken anzulocken.
- Im Winter haben wir von Zugvögeln gelesen. Es gibt auch Insekten, die sich ähnlich verhalten, z. B. Wanderfalter wie der Admiral. Wie viele Kilometer fliegen sie wohl?**
A ~3.500 **B** ~1.000 **C** ~500
- Womit „atmen“ Insekten?** **A** Lunge **B** Luftkanäle (Tracheen) **C** Sie atmen gar nicht.

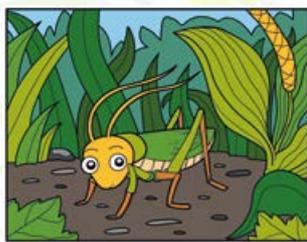
4	7			1	2
	5	7		1	3
	4	5	3	8	6
	5				4
		9	4	2	
2					3
7	6			4	5
5	4	2	3	9	8

Sudoku – expert

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

Was springt dir ins Auge?

Finde die fünf Unterschiede im rechten Bild.



So ein Gewusel ...

Finde darin die angegebenen Worte. Sie stehen senkrecht, waagrecht und schräg; von oben nach unten sowie von links nach rechts.

- ERDHUMMEL · TOEPFERWESPE · FLOH · KOPF · BEINE · PELZBIENE · SCHMETTERLING · KAEFER · FUEHLER · OHRENWURM · FLUEGEL · BRUST · HINTERLEIB · LEHMWESPE · MAUERBIENE · HEUSCHRECKE · GOTTESANBETERIN

B	U	D	S	N	W	Y	M	O	W	W	K	W	Z	X	X	W	U	N	C
D	F	U	J	R	K	O	P	F	H	Q	Y	T	K	C	B	E	I	N	E
J	L	B	P	L	H	I	N	T	E	R	L	E	I	B	E	R	G	D	C
Q	S	Y	M	G	S	I	R	T	H	C	E	B	F	Q	M	S	U	S	U
N	G	H	N	E	O	C	E	Q	H	C	G	N	C	A	O	W	G	S	P
H	R	K	T	O	V	T	H	L	D	Y	N	C	W	S	B	Y	P	N	T
O	Z	A	T	W	S	A	T	M	C	M	H	M	T	U	P	S	U	L	R
G	H	E	F	R	L	H	O	E	E	P	H	N	M	L	R	J	N	Y	E
A	T	F	L	U	E	G	E	L	S	T	E	R	D	H	U	M	M	E	L
N	N	E	O	X	H	H	P	U	W	A	T	A	V	J	D	N	S	Q	B
Q	N	R	H	K	M	X	F	B	V	H	N	E	O	S	U	D	R	Z	N
S	S	K	R	B	W	U	E	I	P	X	I	B	R	A	P	A	E	Z	K
W	Z	Y	M	T	E	Y	R	P	W	W	G	N	E	L	A	R	I	G	C
U	F	I	K	I	S	N	W	J	J	K	C	J	F	T	I	M	O	Y	D
Z	S	H	Z	C	P	F	E	I	V	K	E	M	S	E	E	N	E	F	T
H	G	M	H	H	E	U	S	C	H	R	E	C	K	E	G	R	G	T	J
H	R	B	P	V	X	B	P	E	L	Z	B	I	E	N	E	G	I	W	M
Y	U	K	V	O	D	R	E	C	U	M	A	U	E	R	B	I	E	N	E
E	X	C	L	G	H	T	G	B	N	T	E	T	U	D	V	J	I	Q	D
I	E	R	B	Z	F	U	E	H	L	E	R	L	J	U	I	H	F	U	C

Was krabbelt, fliegt und hüpf hier?

Wenn du es erkannt hast, trage den Namen in die Kästchen ein. Das Lösungswort im markierten Feld ergibt sich, wenn alles stimmt. [Hinweis: ü = ue]



Wir schützen Sie Rundum. Auch wenn Sie rund um die Welt reisen.

Mit dem Tarif BKKR sind Sie bei Krankheiten und Unfällen
im Urlaub und auf Reisen optimal abgesichert.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/reise

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.

