

MEINEBKK

Das Magazin für Versicherte der BKK Freudenberg | Ausgabe 2025-1



04 Gelassen durch den Stress

06 Saftkuren im Trend

08 Bauch weg, Muskeln her?

Die Fitnesskasse

Freudenberg



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

„BKK Freudenberg gehört 2025 zu den günstigsten Krankenkassen.
„Top Preis-Leistungs-Verhältnis“

Das Jahr 2025 beginnt für die gesetzlichen Krankenkassen mit einem intensiven Preiswettbewerb. Viele Kassen sahen sich gezwungen, ihre Zusatzbeitragsätze zum Jahresbeginn deutlich zu erhöhen – auch wir mussten unseren Zusatzbeitragsatz anpassen. Dennoch zählen wir weiterhin zu den günstigen Anbietern. Wie versprochen, behalten wir auch in diesem Jahr unsere hervorragenden Zusatzleistungen bei und bieten Ihnen damit ein ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis. Das bestätigt auch das Vertrauen von über 3.000 neuen Mitgliedern, die sich allein im Januar für die BKK Freudenberg entschieden haben.

Zum Zeitpunkt, an dem ich diese Zeilen schreibe, liegt die Bundestagswahl unmittelbar hinter uns. Bei Erscheinen dieses Magazins dürfte Deutschland mitten in Koalitionsverhandlungen stecken. Hoffentlich rücken Themen wie Kranken- und Pflegeversicherung stärker in den Fokus – in den Wahlprogrammen war davon bisher leider zu wenig zu sehen. Konkrete Vorschläge, wie unsere Sozialversicherungssysteme nachhaltig gestärkt werden könnten, fehlen weitgehend.

Ein funktionierendes Sozialsystem ist die Grundlage unserer Gesellschaft – das darf die Politik nicht unterschätzen. Wie komplex die Herausforderungen sind, beschreibt ein Artikel unseres BKK-Dachverbands sehr treffend. Als BKK-System sind wir überzeugt: Kleine Korrekturen reichen nicht aus, um die Stabilität der Versicherungsbranche zu sichern. Eine umfassende Reform des Sozialgesetzbuchs ist nötig. Mehr dazu erfahren Sie im verlinkten Artikel (siehe QR-Code, links unten).

Zum Abschluss ein persönliches Anliegen:

Damit wir Sie auch weiterhin gezielt zu wichtigen Gesundheitsthemen informieren und bei Kundenbefragungen berücksichtigen können, liegt dieser Ausgabe eine Einwilligungserklärung bei. Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Einverständnis geben – Ihre Meinung ist uns wichtig.

Herzlichst,
Ihr

Helmut Heller
Vorstand



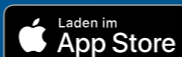
Persönlich beginnt mit
einem „Hallo“

- [bkk-freudenberg.de](https://www.bkk-freudenberg.de)
- [instagram.com/bkkfreudenberg](https://www.instagram.com/bkkfreudenberg)
- [facebook.com/bkkfreudenberg](https://www.facebook.com/bkkfreudenberg)
- hallo@bkk-freudenberg.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 8.00 bis 17.00 Uhr
Freitag 8.00 bis 16.30 Uhr

BKK-Service
to go



BKK-Online-Magazin



Das Kundenmagazin der BKK kann online bezogen werden.

Ein Online-Magazin ist umweltfreundlicher und nachhaltiger, da kein Papier, keine Druckfarben und keine Logistik für die Distribution benötigt werden. Möchten Sie die Online-Version erhalten, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail unter hallo@bkk-freudenberg.de mit.

Impressum: Herausgeber/Bezugsquelle BKK Freudenberg, 69465 Weinheim, Telefon: 06201 690500-9, Fax: 06201 690500-0, E-Mail: troth@bkk-freudenberg.de. Redaktion: Tobias Roth (V. i. S. d. P.), Bildnachweis siehe einzelne Seiten, www.istockphoto.com. Gestaltung/Druckvorstufe DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Telefon: 07131 61618-0, www.dsg1.de. Projektidee SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl. Druck und Vertrieb KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting. Auflage/Erscheinungsweise 11.000 Exemplare/viermal jährlich. Anzeigen [bkkanzeige.de](https://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 Freudenberg 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: istock.com: kuphoo; Seite 2: Bettina Bahn

Ausgabe 2025-1

- 4 – 5 Gelassen durch den Stress
- 6 – 7 Saftkuren im Trend
- 8 – 9 Bauch weg, Muskeln her?
- 10 – 11 Die Allergiesaison startet
- 12 – 13 Pflegeleistungen 2025 – Unterstützung für Angehörige
- 14 Rätselspaß
- 15 Mitglieder werben Mitglieder

LÖSUNGEN

Körper-Wissen	Organe
1. A	1 Gehirn
2. C	2 Zähne/Zähne
3. A	3 Herz
4. B	4 Lungen
5. B	5 Leber
6. B	6 Magen
	7 Knochen
	8 Nieren
Zahnfee	9 Dünndarm
A 3 Euro	10 Dickdarm
B 9 Euro	11 Blase
C 15 Zähne	
D 17 Zähne	

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

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

Zum Download

PDF-Booklet „Wahlbotschaften 2025“
vom BKK Dachverband



BKK Freudenberg

Höhnerweg 2 – 4
69465 Weinheim
Telefon: 06201 690500-9
Telefax: 06201 690500-0

Geschäftsstelle Neuenburg

Freudenbergstraße 1
79395 Neuenburg
Telefon: 07631 71-403
Telefax: 07631 71-209

GELASSEN DURCH DEN STRESS

Warum Menschen auf Stress unterschiedlich reagieren

Manche blühen unter Druck regelrecht auf, während andere sich zurückziehen oder hektisch werden. Doch was genau steckt hinter diesen individuellen Reaktionen – und wie kann man darauf eingehen, um das Miteinander zu verbessern?

Warum Stress uns so unterschiedlich beeinflusst

Stellen Sie sich eine Bürosituation vor: Eine wichtige Deadline rückt näher. Während Kollege A hochkonzentriert und zielgerichtet arbeitet, wirkt Kollegin B fahrig und überfordert. Eine dritte Kollegin bleibt scheinbar gelassen, während ein anderer Mitarbeiter zunehmend gereizt auf Rückfragen reagiert. Diese unterschiedlichen Verhaltensweisen zeigen, dass Menschen Stress auf verschiedene Weise erleben und verarbeiten.

Der Ursprung liegt in der Evolution: Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen. Früher half er unseren Vorfahren, in Gefahrensituationen schnell zu reagieren – sei es durch Kampf, Flucht oder Anpassung. Heute sind es keine wilden Tiere mehr, sondern Arbeitsdruck, soziale Erwartungen oder persönliche Herausforderungen, die Stress auslösen. Die Art, wie Menschen darauf reagieren, ist individuell geprägt – durch Genetik, Erfahrungen und persönliche Strategien.

Stress – Freund oder Feind?

Stress ist nicht per se schlecht. Eustress, der „gute“ Stress, motiviert uns, fördert unsere Leistungsfähigkeit und hilft uns, Herausforderungen zu meistern. Distress, der belastende Stress, hingegen kann uns überfordern und langfristig krank machen. Entscheidend ist, wie wir mit Stress umgehen – und das hängt maßgeblich von unserem Stresstyp ab.

Die vier häufigsten Stresstypen – und der richtige Umgang mit ihnen

Obwohl Stressreaktionen individuell sind, lassen sich viele Menschen in vier typische Gruppen einordnen mit unterschiedlichen Bedürfnissen – wer sie kennt, kann effektiver mit ihnen umgehen.

Stress-Reset mit der Meditations-App 7Mind

Egal ob Stress, Achtsamkeit oder Entspannung:
Mit unseren Gesundheitskursen gehen Sie mit mehr Balance durchs Leben.

www.bkk-freudenberg.de/7mind



1 Der Einzelkämpfer – effizient, aber distanziert

Dieser Typ verlässt sich am liebsten auf sich selbst. Er übernimmt Verantwortung, mag Kontrolle und scheut oft Teamarbeit. Unter Stress wird er noch zurückgezogener, weil er glaubt, alles alleine stemmen zu müssen. Im Umgang mit ihm ist es wichtig, seine Unabhängigkeit zu respektieren, ihm dennoch Hilfe anzubieten und ihn daran zu erinnern, dass Teamarbeit keine Schwäche ist. Direkte, klare Kommunikation kommt ihm entgegen.



2 Der Ausgeglichene – stabil, aber manchmal zu entspannt

Dieser Stresstyp bleibt selbst in hektischen Situationen ruhig. Er lässt sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen, aber gerade das kann für andere irritierend sein – besonders, wenn schnelle Entscheidungen gefragt sind. Manchmal wirkt er, als fehle ihm das nötige Engagement. Hier hilft es, ihn mit konkreten Aufgaben einzubinden und ihm bewusst Verantwortung zu übertragen. Druck erzeugt bei ihm selten Wirkung – bessere Ergebnisse erzielt man durch Argumente und Geduld.



3 Der Hilfsbereite – für alle da, nur nicht für sich selbst

Dieser Typ setzt andere stets an die erste Stelle und möchte es allen recht machen. Er sagt selten Nein und übernimmt oft zu viel. Unter Stress läuft er Gefahr, sich selbst zu vernachlässigen. Im Umgang mit ihm ist es wichtig, ihn in seinen Bemühungen wertzuschätzen, ihm aber auch klarzumachen, dass seine eigenen Grenzen wichtig sind. Ihn gezielt zu ermutigen, sich Pausen zu nehmen, hilft ihm, nicht auszubrennen.



4 Der Konservative – strukturiert, aber wenig flexibel

Dieser Typ liebt Routinen und Planung. Veränderungen und unerwartete Ereignisse setzen ihn unter Stress. Er klammert sich an Altbewährtes und kann auf neue Vorschläge mit Ablehnung reagieren. Hier hilft es, ihn nicht mit abrupten Neuerungen zu überfordern, sondern ihn schrittweise an Veränderungen heranzuführen. Feste Strukturen und klare Abläufe geben ihm Sicherheit und erleichtern den Umgang mit ihm.

Der Schlüssel zu einem besseren Miteinander

Jeder Mensch hat seine eigene Art, mit Stress umzugehen – und wer versteht, wie sein Gegenüber auf Druck reagiert, kann besser darauf eingehen. Ob in der Arbeitswelt oder im Privatleben: Empathie, klare Kommunikation und die Bereitschaft, sich auf verschiedene Stressmuster einzulassen, sind der Schlüssel zu einem harmonischeren Miteinander. Anstatt Stress als Hindernis zu sehen, kann er so zu einer Chance für besseres Verständnis und effektivere Zusammenarbeit werden.

SAFTKUREN IM TREND

Das steckt hinter dem Hype

Saftkuren haben in den vergangenen Jahren an Beliebtheit gewonnen und werden oft als einfache Möglichkeit beworben, den Körper zu entgiften und das Wohlbefinden zu steigern. Dabei ernährt man sich für einige Tage ausschließlich von frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften. Doch wie sinnvoll ist diese Praxis wirklich?

Was passiert bei einer Saftkur?

Während einer Saftkur verzichtet man auf feste Nahrung und nimmt ausschließlich Säfte zu sich. Die Idee dahinter: Der Körper wird mit Nährstoffen versorgt, während das Verdauungssystem eine Pause bekommt. Befürworter glauben, dass sich der Stoffwechsel regeneriert und das Immunsystem gestärkt wird. Doch wissenschaftlich ist diese Wirkung umstritten.

Entgiftung oder Mythos? Ein Faktencheck

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt es keine Beweise dafür, dass eine Saftkur den Körper entgiftet. Organe wie Leber, Nieren und Darm erledigen diese Aufgabe bereits selbst. Auch der oft versprochene schnelle Gewichtsverlust ist mit Vorsicht zu genießen. Da während der Kur weniger Kalorien aufgenommen werden, nimmt man zwar kurzfristig ab, doch nach der Kur setzt oft der Jo-Jo-Effekt ein, wenn wieder normal gegessen wird.

Worauf sollte man achten?

Eine Saftkur sollte nicht länger als drei bis sieben Tage dauern. Wer eine längere Dauer plant, sollte ärztlichen Rat einholen, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.

- ✓ Vor der Kur empfehlen sich ein bis zwei Entlastungstage mit leichter Kost wie Gemüse, Obst und Nüssen. Auch auf Kaffee, Alkohol und Nikotin sollte möglichst verzichtet werden.
- ✓ Während der Kur ist es wichtig, ausreichend Wasser und Kräutertee zu trinken.
- ✓ Nach der Kur sollte die Ernährung schrittweise wieder aufgebaut werden – idealerweise mit leicht verdaulichen, ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Suppen und gekochtem Gemüse.

Frische Säfte, frischer Geist

Obwohl die angebliche Entgiftung fragwürdig ist, kann eine Saftkur positive Effekte haben.

- ✓ **Neustart für die Ernährung:** Nach der Kur fällt es vielen Menschen leichter, sich bewusster und gesünder zu ernähren.
- ✓ **Veränderung des Hungergefühls:** Durch die reduzierte Kalorienzufuhr kann das natürliche Hungergefühl wieder besser wahrgenommen werden.
- ✓ **Mehr Obst und Gemüse im Alltag:** Wer sich mit einer Saftkur beschäftigt, integriert oft auch danach mehr frische Lebensmittel in den Speiseplan.

Impuls für eine gesunde Lebensweise

Saftkuren können eine sinnvolle Ergänzung zu einer gesunden Ernährung sein, wenn sie bewusst und in Maßen durchgeführt werden. Sie eignen sich gut, um den Körper mit wertvollen Nährstoffen zu versorgen und die Ernährung bewusster zu gestalten.

Wer jedoch langfristig von einer gesunden Lebensweise profitieren möchte, sollte darauf achten, auch nach der Kur eine ausgewogene Ernährung mit genügend Ballaststoffen, Eiweißen und gesunden Fetten beizubehalten.



Rezeptideen

Wenn Sie eine Saftkur ausprobieren möchten, ist es wichtig, eine gute Mischung aus Obst und Gemüse zu verwenden. Hier sind einige Ideen für leckere und nährstoffreiche Säfte mit Zubereitung und Nährwertangaben:

Grüner Vital-Saft

Zutaten:

- + 1 Gurke
- + 2 Stangen Sellerie
- + 1 Handvoll Spinat
- + 1 grüner Apfel
- + Saft einer halben Zitrone
- + 1 kleines Stück Ingwer

Nährwerte (pro 250 ml):

ca. 80 kcal, 1 g Eiweiß, 18 g Kohlenhydrate, 0,5 g Fett

Zubereitung mit Entsafter:

Alle Zutaten gut waschen, klein schneiden und durch einen Entsafter geben.

Zubereitung mit Mixer:

Alle Zutaten mit 200 ml Wasser in einen Mixer geben und gut pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch filtern.

Fruchtiger Immunbooster

Zutaten:

- + 2 Orangen
- + 2 Möhren
- + 1 Stück Kurkuma
- + 1 Handvoll Ananas

Nährwerte (pro 250 ml):

ca. 105 kcal, 1,8 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 0,3 g Fett

Zubereitung mit Entsafter:

Orangen schälen, die restlichen Zutaten klein schneiden und entsaften. Mit etwas Wasser verdünnen, falls gewünscht.

Zubereitung mit Mixer:

Orangen schälen und mit den restlichen Zutaten und 200 ml Wasser in den Mixer geben. Pürieren und anschließend durch ein Sieb oder Passiertuch filtern.



Roter Energie-Saft

Zutaten:

- + 2 rote Bete
- + 2 Karotten
- + 1 Apfel
- + 1 kleines Stück Ingwer

Nährwerte (pro 250 ml):

ca. 90 kcal, 2 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 0,3 g Fett

Zubereitung mit Entsafter:

Alle Zutaten in Stücke schneiden und entsaften. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Zubereitung mit Mixer:

Alle Zutaten mit 200 ml Wasser fein pürieren und durch ein feines Sieb oder Passiertuch filtern.

Entdecken Sie unsere kostenfreien Online-Ernährungskurse

<https://www.bkk-freudenberg.de/online-kurse>



BAUCH WEG, MUSKELN HER?

Diese Fitness-Mythen sollten Sie nicht glauben

Von Problemzonen, Fettverbrennung und Muskelkater: Viele Menschen starten mit voller Motivation ins Fitnesstraining – und lassen sich dabei von hartnäckigen Mythen leiten. Gerade beim Muskelaufbau kursieren zahlreiche Fehlinformationen, die nicht nur falsche Erwartungen wecken, sondern auch den Trainingserfolg beeinträchtigen können. Doch was ist wirklich dran an den bekanntesten Behauptungen? Wir klären auf!

„Mit bestimmten Sportübungen kann man an Problemzonen gezielt und schnell Gewicht verlieren.“

- + **Was viele glauben:** Viele meinen, dass gezielte Übungen an Bauch, Beinen oder Armen dort das Fett besonders schnell schmelzen lassen. Das sogenannte „Spot-Reducing“ ist jedoch ein weitverbreiteter Irrtum. Fettabbau erfolgt nicht punktuell, sondern über den gesamten Körper – und ist vor allem eine Frage der Kalorienbilanz.
- ✓ **Was wirklich stimmt:** Wer überschüssige Kilos loswerden möchte, muss insgesamt mehr Kalorien verbrennen als aufnehmen. Ein Mix aus Krafttraining und Ausdauersport ist dafür am effektivsten. Muskeln erhöhen den Grundumsatz, wodurch der Körper mehr Kalorien verbraucht – auch in Ruhe.

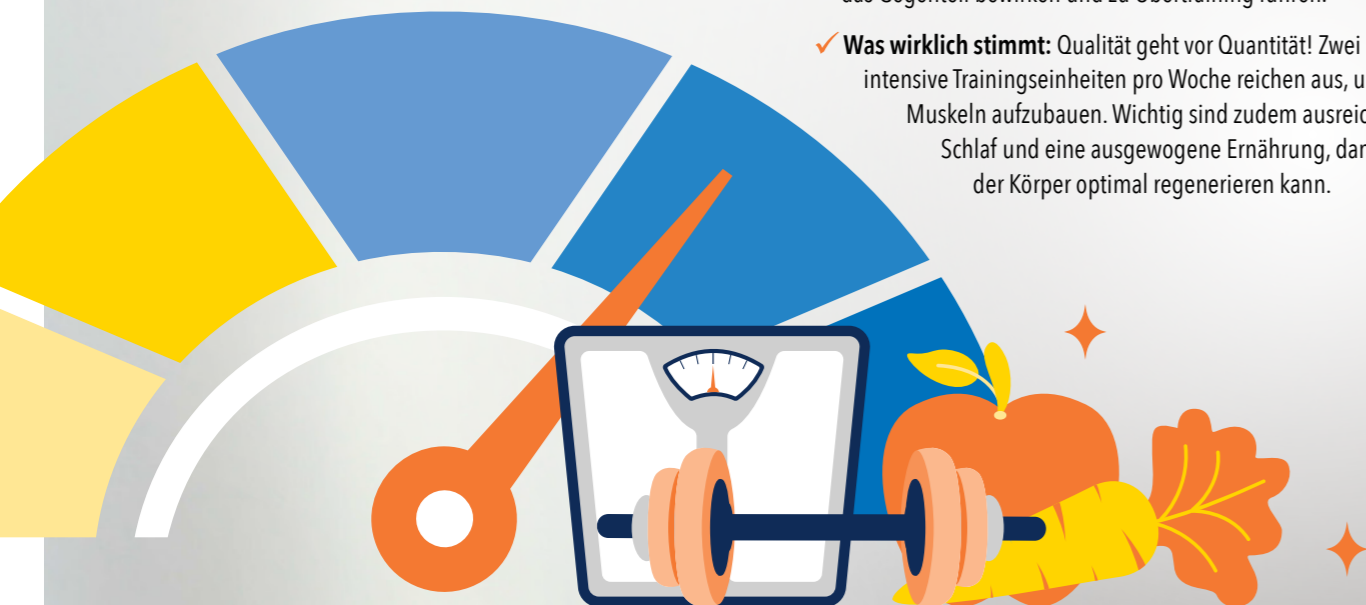
„Sport verwandelt Fett in Muskeln.“

- + **Was viele glauben:** Viele hoffen, ihre Fettpolster durch Training in Muskelmasse umwandeln zu können. Aber Fett und Muskeln sind zwei völlig unterschiedliche Gewebearten. Das eine kann nicht einfach in das andere umgewandelt werden.
- ✓ **Was wirklich stimmt:** Muskelaufbau und Fettabbau sind zwei verschiedene Prozesse. Während Krafttraining Muskeln stärkt und formt und eiweißreiche Ernährung deren Aufbau begünstigt, ist ein Kaloriendefizit notwendig, um Fett zu reduzieren. Eine Kombination aus beidem sorgt für eine straffe, definierte Silhouette.

„Viel Training bringt viel.“

- + **Was viele glauben:** Wer meint, dass tägliches, stundenlanges Training schneller zu mehr Muskeln führt, läuft Gefahr, seinen Körper zu überlasten. Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern in der Regenerationsphase. Fehlende Pausen können sogar das Gegenteil bewirken und zu Übertraining führen.
- ✓ **Was wirklich stimmt:** Qualität geht vor Quantität! Zwei bis vier intensive Trainingseinheiten pro Woche reichen aus, um effektiv Muskeln aufzubauen. Wichtig sind zudem ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung, damit sich der Körper optimal regenerieren kann.

Mythos vs. Fakten



„Dehnen vor dem Training ist notwendig.“

- + **Was viele glauben:** Viele Sportler setzen vor dem Workout auf statisches Dehnen, in der Annahme, damit Verletzungen zu vermeiden. Doch genau das kann kontraproduktiv sein, denn langes Halten von Dehnpositionen kann die Muskelspannung herabsetzen und die Leistungsfähigkeit verringern.
- ✓ **Was wirklich stimmt:** Statt statischem Dehnen ist ein dynamisches Warm-up die bessere Wahl. Leichte Mobilisations- und Aktivierungsübungen bereiten die Muskeln auf die Belastung vor, verbessern die Durchblutung und verringern das Verletzungsrisiko.

„Kohlenhydrate sind Ihr Feind Nr. 1!“

- + **Was viele glauben:** Low-Carb-Diäten sind in Mode, doch ein kompletter Verzicht auf Kohlenhydrate kann den Körper belasten. Gerade für Sportler sind sie eine wichtige Energiequelle. Ohne ausreichend Kohlenhydrate fehlt die Kraft für intensive Trainingseinheiten.
- ✓ **Was wirklich stimmt:** Die richtige Menge und Art macht den Unterschied. Zucker und Weißmehlprodukte liefern einen schnellen, aber kurzen Energieschub, nach dessen Ende man erst recht schlappmacht. Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Süßkartoffeln liefern langanhaltende Energie und unterstützen die Regeneration. Entscheidend ist, die Ernährung individuell an den Trainingsplan anzupassen.

„Nur bei Muskelkater war das Training effektiv.“

- + **Was viele glauben:** Entgegen älterer Annahmen entsteht Muskelkater nicht durch besonders intensives und wirksames Training, sondern durch Überlastung, die feine Risse in der Muskulatur erzeugt. Ein ständiges Training bis zur Schmerzgrenze kann sogar schädlich sein und die Regeneration behindern.
- ✓ **Was wirklich stimmt:** Ein effektives Training kann auch ohne Muskelkater auskommen. Wichtiger als der Schmerz ist die kontinuierliche Steigerung der Belastung. Wer regelmäßig trainiert, wird feststellen, dass die Muskeln sich anpassen und Muskelkater seltener auftritt.

Wissen schützt vor Fehlern

Wer Mythen durch Fakten ersetzt, trainiert nicht nur effizienter, sondern erreicht auch schneller seine Ziele. Muskelaufbau ist ein langfristiger Prozess, bei dem Regelmäßigkeit, die richtige Ernährung und ausreichende Erholung entscheidend sind. Lassen Sie sich nicht von Halbwahrheiten leiten – setzen Sie auf wissenschaftlich fundierte Trainingsmethoden und hören Sie auf Ihren Körper!



Surftipp

Gesund leben, fit bleiben – wir unterstützen Sie dabei mit Zuschüssen für Ernährungs- & Fitnesskurse. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

<https://www.bkk-freudenberg.de/online-kurse>

DIE ALLERGIE-SAISON STARTET!

Erkältung oder Heuschnupfen? So finden Sie es heraus!

Mit dem Frühling startet auch die Allergiesaison – und mit ihr tränende Augen, Niesen und verstopfte Nasen. Doch steckt dahinter eine Erkältung oder eine allergische Reaktion? Die richtige Diagnose hilft, Beschwerden gezielt zu lindern.

Wie entsteht eine Allergie?

Bei einer Allergie nimmt das Immunsystem harmlose Stoffe wie Blütenpollen, Tierhaare oder Hausstaub als Bedrohung wahr und reagiert darauf mit einer Abwehrhaltung. Dabei werden große Mengen Histamin ausgeschüttet, was zu Entzündungen und den typischen Allergiesymptomen führt.

Allergien sind oft genetisch bedingt – etwa 30 bis 50 Prozent der Betroffenen haben eine familiäre Vorbelastung. Kinder, deren Eltern Allergiker sind, haben somit ein erhöhtes Risiko, ebenfalls eine Allergie zu entwickeln. Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung und Ernährung können ebenfalls zur Entstehung beitragen.

Niesen, Schnupfen, Juckreiz – was steckt dahinter?

Sowohl eine Erkältung als auch eine Allergie können ähnliche Beschwerden verursachen. Dazu gehören eine laufende oder verstopfte Nase, wiederholte Niesanfalle, Husten sowie ein allgemeines Gefühl der Abgeschlagenheit und Müdigkeit.

Dennoch gibt es einige grundlegende Unterschiede:

- ✓ **Nasensekret** Bei einer Erkältung beginnt der Schnupfen meist mit einem klaren, wässrigen Sekret, das nach einigen Tagen dickflüssig und gelblich-grün wird. Bei einer Allergie bleibt das Nasensekret dagegen durchgehend klar und flüssig.
- ✓ **Augen** Juckende, gerötete und brennende Augen sind typische Anzeichen einer allergischen Reaktion und treten bei Erkältungen nur selten auf.
- ✓ **Juckreiz** Allergiker klagen oft über Jucken in Nase, Rachen oder Ohren, was für eine Erkältung ungewöhnlich ist.
- ✓ **Fieber** Erkältungen gehen gelegentlich mit leicht erhöhter Körpertemperatur einher, während Allergien darauf keinen Einfluss haben.
- ✓ **Muskelschmerzen** Diese treten bei einer Erkältung manchmal auf, sind jedoch kein Symptom einer Allergie.

So entlarven Sie Allergien auf den ersten Blick!

Während sich eine Erkältung meist langsam entwickelt und oft mit einem Kratzen im Hals beginnt, das sich zu einer verstopften oder laufenden Nase, Husten und gelegentlichen Kopfschmerzen ausweitet, treten Allergien oft plötzlich und ohne Vorwarnung auf. Besonders wenn der Kontakt mit einem allergieauslösenden Stoff wie Pollen, Tierhaaren oder

Hausstaubmilben erfolgt, setzen die Symptome abrupt ein. Erkältungsbeschwerden klingen normalerweise nach etwa einer Woche ab, während allergische Symptome anhalten, solange die Exposition besteht. Sie verschwinden häufig erst, wenn der Kontakt mit dem Allergen vermieden wird, was in manchen Fällen nur schwer möglich ist.

Allergiefrei durch den Alltag – diese Maßnahmen helfen

Die folgenden Methoden gehören zu den gängigsten Ansätzen, um Allergien zu behandeln und die Symptome zu lindern:

- ✓ **Allergenkarenz** Die effektivste Methode ist es, den Kontakt mit dem auslösenden Allergen zu vermeiden. Pollenallergiker können sich beispielsweise durch geschlossene Fenster und Luftfilter schützen, während Hausstauballergiker auf spezielle Matratzenbezüge und häufiges Staubsaugen setzen sollten.
- ✓ **Hyposensibilisierung** Diese Therapie gewöhnt das Immunsystem schrittweise an das Allergen, indem über einen längeren Zeitraum geringe Dosen verabreicht werden. Dadurch kann die allergische Reaktion langfristig abgeschwächt oder sogar vollständig verhindert werden.
- ✓ **Medikamente** Antihistaminika lindern akute Symptome wie Juckreiz, Niesen und eine verstopfte Nase. Kortisonhaltige Nasensprays oder Augentropfen helfen bei stärkeren Beschwerden und reduzieren Entzündungen der Schleimhäute.

Warnsignale des Körpers ernst nehmen

Falls die Beschwerden über längere Zeit anhalten oder stark ausgeprägt sind, ist ein Arztbesuch ratsam. Besonders wichtig ist dies, wenn

- 1 die Atemwege stark beeinträchtigt sind
- 2 es zu asthmatischen Beschwerden kommt
- 3 die Symptome die Lebensqualität erheblich einschränken

Allergien sind nicht nur lästig, sondern können unbehandelt langfristige gesundheitliche Folgen haben. Wer seine Symptome kennt und mögliche Auslöser identifiziert, kann gezielt gegensteuern und seine Lebensqualität verbessern. Ein Arzt kann durch spezielle Tests wie einen Pricktest oder Blutuntersuchungen die genaue Ursache der Beschwerden feststellen und eine gezielte Therapie empfehlen.

Bekanntmachung

Die BKK Freudenberg ist verpflichtet, die jährliche Vergütung (einschl. Nebenleistungen / Jahr in Euro) der einzelnen Vorstandsmitglieder des GKV Spitzenverbands, des BKK Landesverbands Süd und der BKK Freudenberg zu veröffentlichen (Angaben in EUR).

Veröffentlichung gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV		Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
Bezeichnung der BKK / des Verbands	Funktion	Grundvergütung	Variable Bestandteile*	Zusatzversorgung / Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung / -entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Betrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung**	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe / Laufzeit	Höhe / Laufzeit einer Abfindung / eines Übergangsgelds bzw. Weiterzahlung der Vergütung / Weiterbeschäftigung	
BKK Freudenberg	Vorstand	145.509	12.513	6.839	3.624	7.511	85 Unfallversicherung, 600 Sachbezug, 1.320 Jobrad, 3.000 Inflationsausgleich (einmalig)	11.193 / Monat max. 6 Monate	nein	181.001
BKK Landesverband Süd ¹⁾	Vorständin	180.000	45.000	18.225	-	9.282	631,36	Weiterbeschäftigung als leitende Angestellte	Amtsenthebung: keine Amtsentbindung / Fusion: einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	253.138,36
GKV Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000	-	47.856	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.856
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender bis 30.6.2024	127.000	-	34.889	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	161.889
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzende ab 1.7.2024	127.000	-	14.940	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	141.940
GKV Spitzenverband	Vorstandsmitglied bis 30.6.2024	125.000	-	14.633	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	139.633
GKV Spitzenverband	Vorstandsmitglied ab 1.7.2024 (vakant)	-	-	-	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	-

* tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zulussprinzip)

** bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich



Schon gewusst?
86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden **zu Hause** versorgt.

PFLEGELEISTUNGEN 2025

Unterstützung für Angehörige

Die Pflege von Angehörigen ist eine wichtige und anspruchsvolle Aufgabe, die sowohl körperliche als auch emotionale Belastungen mit sich bringt. Um diese zu erleichtern, treten 2025 zahlreiche Verbesserungen der Pflegeleistungen in Kraft.

Herausforderungen für pflegende Angehörige

Die häusliche Pflege stellt Angehörige vor vielfältige Herausforderungen. Etwa 86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt, überwiegend von Familienmitgliedern. Oftmals müssen diese ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen und einen Großteil ihrer Zeit und Energie in die Betreuung investieren.

Die emotionale Belastung ist dabei nicht zu unterschätzen: Sorgen um die Gesundheit des Pflegebedürftigen, das Gefühl ständiger Verfügbarkeit und die Angst, Fehler zu machen, sind häufige Begleiter. Zudem kann die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu einer zusätzlichen Belastung werden, insbesondere wenn keine flexiblen Arbeitszeitmodelle oder Unterstützungsangebote vorhanden sind.

Fit für den Pflegealltag

Um die Belastungen zu mindern, stehen pflegenden Angehörigen verschiedene Unterstützungsangebote zur Verfügung:

- ✓ **Pflegekurse** Diese vermitteln grundlegendes Wissen und praktische Fertigkeiten für die häusliche Pflege. Dazu werden kostenfreie Kurse angeboten, die sowohl online als auch in Präsenz stattfinden können.
- ✓ **Beratungsangebote** Pflegeberatungsstellen unterstützen bei Fragen zur Organisation der Pflege, zu finanziellen Leistungen und zu rechtlichen Aspekten. Sie helfen auch bei der Beantragung von Pflegegraden und anderen Formalitäten.
- ✓ **Selbsthilfegruppen** Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann emotional entlastend wirken und praktische Tipps für den Pflegealltag liefern.
- ✓ **Finanzielle Unterstützung** Die Pflegeversicherung bietet verschiedene Leistungen, die zur Entlastung beitragen können. Dazu zählen das Pflegegeld, Pflegesachleistungen sowie Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.

iStock.com: PIKSEL

Änderungen der Pflegeleistungen ab 2025

Seit dem 1. Januar 2025 sind im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes (PUEG) mehrere Anpassungen in Kraft, die sowohl für Pflegebedürftige als auch für ihre Angehörigen von Bedeutung sind.

Erhöhung des Pflegegeldes

Das Pflegegeld wurde um 4,5 Prozent angehoben. Die neuen monatlichen Beträge gestalten sich wie folgt:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	332 €	347 €
3	573 €	599 €
4	765 €	800 €
5	947 €	990 €

Anpassung der Pflegesachleistungen

Auch die Pflegesachleistungen, die für die Inanspruchnahme professioneller Pflegedienste genutzt werden können, sind um 4,5 Prozent gestiegen. Die neuen Höchstbeträge pro Monat sind:

Pflegegrad	monatlicher Höchstbetrag bis 31. Dezember 2024	monatlicher Höchstbetrag ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	761 €	796 €
3	1.432 €	1.497 €
4	1.778 €	1.859 €
5	2.200 €	2.299 €

Weitere Erhöhungen von Pflegeleistungen

Neben den genannten Änderungen gibt es weitere Verbesserungen der Pflegeleistungen, darunter

- ✓ Erhöhung der Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.
- ✓ verbesserte Unterstützung in der Tages- und Nachtpflege.
- ✓ Anpassungen bei der stationären Pflege zur besseren finanziellen Entlastung der Angehörigen.

Kombinierte Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Ab Juli 2025 werden die bisher getrennten Budgets für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag von maximal 3.539 Euro zusammengeführt. Dies ermöglicht eine flexiblere Nutzung der Mittel, je nach individuellem Bedarf. Zudem entfällt die bisherige Voraussetzung einer sechsmonatigen Vorpflegezeit für die Inanspruchnahme der Verhinderungspflege.



Gemeinsam stark für die Pflege

Die Pflege von Angehörigen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die von Herzen kommt, aber auch mit vielen Herausforderungen verbunden ist. Die seit dem 1. Januar 2025 in Kraft getretenen Änderungen der Pflegeleistungen verbessern sowohl die finanzielle als auch die organisatorische Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Es ist wichtig, sich frühzeitig über die verfügbaren Leistungen und Unterstützungsangebote zu informieren, um die Pflege bestmöglich gestalten zu können. Denn nur, wer selbst entlastet wird, kann langfristig für andere da sein.

Gut beraten in jeder Pflegesituation



Sie haben Fragen zu Pflegeleistungen, suchen Entlastungsmöglichkeiten oder möchten sich über digitale Pflegekurse informieren? Lassen Sie sich von uns beraten! Mehr Informationen auf unserer Webseite:

www.bkk-freudenberg.de/pflege



DU UND DEIN KÖRPER

... ein wahres Wunderwerk,
das ganz von selbst funktioniert

Damit das so bleibt, sollten wir ihn gut behandeln - dann bleiben wir gesund. Doch dazu bedarf es auch einer Menge an Wissen und Regeln. Lerne deinen Körper besser kennen oder zeige, was du schon alles weißt - hier mit unseren interessanten Rätseln und Fragen.



Körperwissen für alle

Jeder Mensch ist ein Individuum und dennoch gleichen sich unsere Körper in vielfältiger Weise: Fast jeder Mensch hat z. B. zehn Zehen und zehn Finger, zwei Arme und zwei Beine etc. Auch im Inneren ist Wesentliches identisch - eine ganz großartige Sache und oft auch rätselhaft, wenn man darüber nachdenkt. Rate jetzt mit ...

1. Welches ist wohl unser größtes Organ? **A** Haut **B** Darm **C** Lunge
2. Wie viele Muskeln hat der menschliche Körper ungefähr? **A** 370 bis 420 **B** 380 **C** über 650
3. Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut bezeichnet man auch als ...
A Sinnesorgane **B** Nutzkörperteile **C** Gebrauchsorgane
4. Welches dieser Organe hat der Mensch nicht? **A** Gallenblase **B** Giftdrüse **C** Zwerchfell
5. Wie viele Liter Luft atmet ein gesunder Erwachsener täglich ein und aus, was meinst du?
A ~5.000 **B** ~10.000 **C** ~20.000
6. Wie viele Knochen hat ein Erwachsener? **A** 280 bis 287 **B** 206 bis 212 **C** 152 bis 158

Rechnen mit der Zahnfee



Olga sind 2 Zähne ausgefallen. Sie hat daraufhin 6 Euro unter ihrem Kopfkissen gefunden!

- A** Wie viel Geld hätte Olga für 1 Zahn bekommen?
B Und wie viele Euro für 3 Zähne?

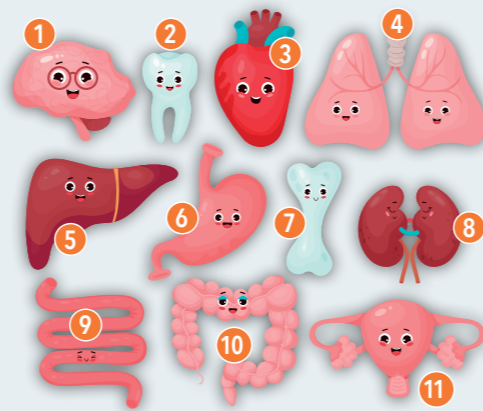
Kinder haben in ihrem Gebiss 20 Zähne; Erwachsene bis zu 32.

C Olgas Bruder hat schon 5 Zähne verloren. Wie viele hat er noch im Mund?

D Wie viel Zähne weniger hat er als ein Erwachsener?

Schau, was in dir steckt

Überlege, um welches Organ es sich jeweils handeln könnte, wo es sitzt, und benenne es.



- 1 _____ 7 _____
- 2 _____ 8 _____
- 3 _____ 9 _____
- 4 _____ 10 _____
- 5 _____ 11 _____
- 6 _____

Körperspuren für Wort-Detektive

Suche die angegebenen Worte. Sie stehen senkrecht, waagrecht und schräg; von oben nach unten sowie von rechts nach links - oder umgekehrt.

SCHLEIMHAUT · LUNGENFLÜGEL · KNOCHENMARK · WADENBEIN
SINNESORGAN · SYNAPSE · NERVENBAHN · TROMMELFELL
AMINOSÄURE · DNA · KOPF · MAGEN · GLIEDMASSEN · SPEISE-
ROHRE · MUSKELFASER · AORTA · HARNBLASE · DARM · GROSSHIRN
GALLENBLASE · LYMPHKNOTEN · LEBER · NETZHAUT · HERZ
RUMPF · BLUTKÖRPERCHEN

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

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

Sudoku - Profi

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.

Alle Lösungen auf Seite 3

WEITER-EMPFEHLEN ZAHLT SICH AUS!

JETZT 30 EUR WERBE-PRÄMIE SICHERN

SIND SIE ZUFRIEDEN MIT UNS? ERZÄHLEN SIE ES WEITER!

So einfach geht's

- 1 Empfehlungskarte gemeinsam ausfüllen
- 2 Ihr Kontakt wird Mitglied
- 3 Sie erhalten **30 EUR** als Dankeschön

Empfehlen Sie uns weiter!

Ihre persönlichen Daten

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

IBAN

Ja, ich bin damit einverstanden, dass meine Bankverbindungsdaten für die Auszahlung der Werbeprämie verarbeitet und genutzt werden.

Ihre Unterschrift

Die Daten des Neukunden

Name, Vorname, Geburtsdatum

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

Telefonnummer, E-Mail*

Ja, ich bin damit einverstanden, von der BKK Freudenberg telefonisch oder per E-Mail über eine Mitgliedschaft informiert zu werden. Der Speicherung und Verwendung meiner Daten zu diesem Zweck stimme ich zu. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen.

Unterschrift des Neukunden

*Datenschutzhinweis: Die Datenerhebung beruht auf § 67a Sozialgesetzbuch, Zehntes Buch (SGB X) i. V. m. § 284 Sozialgesetzbuch, Fünftes Buch (SGB V). Die Angabe der Telefonnummer und E-Mail-Adresse ist freiwillig. Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns und über Ihre Rechte nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung erhalten Sie auf unserer Homepage.

Die Fitnesskasse

Freudenberg



Ihre Vorteile

- ✓ **Keine Begrenzung:** Werben Sie so viele Neukunden, wie Sie möchten.
- ✓ **Schnell & unkompliziert:** Zufriedenheit teilen lohnt sich!

Benötigen Sie noch ein Antragsformular?

Ja Nein

oder direkt online ausfüllen





Zahnersatz? Wir machen es einfach!



Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!

Weitere Informationen finden Sie online unter

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!***