

MEINEBKK

Das Magazin für Versicherte der BKK Freudenberg | Ausgabe 2025-2



Die Fitnesskasse

Freudenberg



04 Sommer, Sonne,
starke Vorsätze

08 Urlaub ohne Stress -
so gelingt echte Erholung

12 Vapes -
das steckt hinter dem Hype

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

” Mutige Reformen der Kranken- und Pflegeversicherung? Fehlanzeige!

Der neue Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD soll Deutschland in den kommenden vier Jahren stabilisieren. Doch für die drängenden Probleme in Gesundheit und Pflege fehlen mutige Antworten. Die Stabilisierung der Finanzen der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV), die Pflegekrise und die steigenden Beitragssätze bleiben ungelöst. Statt einer dringend notwendigen strukturellen Neuorientierung bleibt es bei kleineren Maßnahmen.

Franz Knieps, Vorstandsvorsitzender des BKK Dachverbands, beschreibt den Tenor des Kapitels Gesundheit und Pflege treffend als „Rumdoktern am System statt mutiger Erneuerung“. Zwar gibt es einige positive Ansätze, wie die Finanzierung des Krankenhaustransformationsfonds oder eine digitale Ersteinschätzung zur besseren Patientensteuerung, doch diese Maßnahmen reichen nicht aus, um das Gesundheitssystem nachhaltig zu stabilisieren und die Versorgung entscheidend zu verbessern.

Besonders kritisch ist der Umgang mit den GKV-Finanzen: Staatliche Unterstützung für versicherungsfremde Leistungen oder die dringend notwendige Anpassung der Beiträge für Bürgergeldempfänger bleiben weiterhin aus. Stattdessen sollen Lösungen erst 2027 von einer Kommission präsentiert werden.

Bis dahin steigen Ausgaben und Beiträge ungebremst weiter – eine Belastung für die Versicherten und Arbeitgeber, die gleichzeitig Investitionen und Wirtschaftswachstum bremst.

Der dringend notwendige Neustart in der Gesundheitsversorgung wurde verpasst. Nun muss die neue Gesundheitsministerin Nina Warken mit Sofortmaßnahmen gegensteuern, um die Finanzlage der GKV zu stabilisieren. Ansonsten sind weitere Anhebungen der Zusatzbeitragssätze unausweichlich. Die Bürgerinnen und Bürger erwarten zu Recht mutige Reformen und nachhaltige Lösungen.

Als Ihre BKK Freudenberg setzen wir uns weiterhin für Stabilität und Qualität in der Gesundheitsversorgung ein. Im Verbund der Betriebskrankenkassen unterbreiten wir der Politik konstruktive Vorschläge, um unser Gesundheitssystem fit für die Zukunft zu machen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und beste Gesundheit!

Herzlichst,
Ihr

Helmut Heller
Vorstand

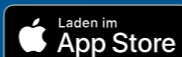


Persönlich beginnt mit
einem „Hallo“

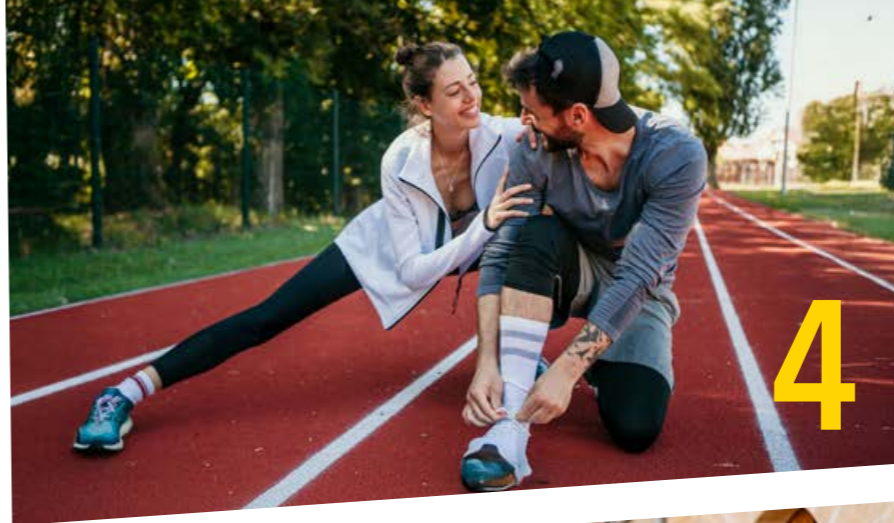
- [bkk-freudenberg.de](https://www.bkk-freudenberg.de)
- [instagram.com/bkkfreudenberg](https://www.instagram.com/bkkfreudenberg)
- [facebook.com/bkkfreudenberg](https://www.facebook.com/bkkfreudenberg)
- hallo@bkk-freudenberg.de

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.



Titel: istock.com: skynesher, Seite 2: Bettina Bahn

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 10.500 Exemplare/viermal jährlich · Anzeigen 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.

Ausgabe 2025-2

- 4 – 5 Sommer, Sonne, starke Vorsätze
- 6 – 7 Sehen – was unsere Augen über uns verraten
- 8 – 9 Urlaub ohne Stress
- 10 – 11 Schlechtes Bauchgefühl?
- 12 – 13 Vapes – das steckt hinter dem Hype
- 14 Rätselspaß
- 15 Mitglieder werben Mitglieder

LÖSUNGEN von Seite 14

Was krabbelt, fliegt und hüpf hier?

- Libelle
- Ameise
- Grille
- Muecke
- Schmetterling
- Fliege
- Wanze
- INSEKTEN

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)

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



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

SOMMER, SONNE, STARKE VORSÄTZE

So halten Sie Ihre Fitnessziele wirklich durch

Der Sommer ist da – die Motivation auch. Endlich mehr Sport, gesünder essen, fitter werden! Doch oft ist die Euphorie nach ein paar Wochen verpufft. Es ist jedes Jahr dasselbe Spiel: Der Plan steht, aber dann kommen Hitze, Urlaub oder spontane Grillabende – und zack, sind die guten Vorsätze dahin.

Warum die Motivation manchmal schwindet

Motivation ist keine reine Willenssache – sie hat viel mit Biochemie zu tun. Ein entscheidender Faktor dabei ist Dopamin: Das „Belohnungshormon“ wird ausgeschüttet, wenn wir etwas erwarten, das uns Freude bringt – wie beispielsweise ein sichtbarer Trainingseffekt. Anfangs sorgt die Vorstellung vom „Summer Body“ für einen Dopamin-Kick. Bleiben schnelle Fortschritte jedoch aus, sinkt der Dopamin-Spiegel – und mit ihm die Lust.

Hinzu kommt: Unser Gehirn liebt Gewohnheiten und Energiesparen. Neue Routinen wie regelmäßiger Sport erfordern anfangs bewusste Selbstkontrolle – also mentale Energie. Diese ist jedoch begrenzt. Stress, Wärme, Schlafmangel oder Reizüberflutung schwächen sie zusätzlich. Sportpsychologen empfehlen daher, auf Strukturen und wiederkehrende Abläufe zu setzen, die automatisch greifen – etwa feste Trainingszeiten oder Verabredungen zum gemeinsamen Workout. So wird weniger mentale Energie verbraucht und die Umsetzung fällt deutlich leichter. Das Fitnessprogramm im Sommer muss auch gar nicht perfekt sein – nur machbar. Wer Bewegung alltagstauglich und mit Freude einplant, entwickelt nach und nach eine stabile Praxis. Keine Sorge vor Rückschlägen – das gehört dazu.

”

Sommerliche Fitnessvorsätze müssen kein Strohfeuer sein: Mit ausgewogener Ernährung und weniger Diätstress wird gesunde Routine möglich.

”

Unser Gehirn liebt Gewohnheiten – feste Abläufe wie regelmäßige Trainingszeiten helfen, mentale Energie zu sparen.

So setzen Sie Ihre Ziele um – auch im Sommer

- 1 Setzen Sie auf realistische Ziele**
Drei kurze Workouts pro Woche reichen völlig – ob Joggen, Radfahren oder ein 20-minütiges Intervalltraining. Regelmäßigkeit schlägt Intensität. Wichtig ist, dass Ihre Bewegung in den Alltag passt.
- 2 Nutzen Sie den Sommer als Vorteil**
Trainieren Sie morgens, wenn es angenehm kühl ist. Oder verlegen Sie Ihr Training nach draußen – zum Schwimmen, Beach-Volleyball oder Stand-up-Paddling. Abwechslung hebt die Laune und beugt Monotonie vor.
- 3 Bewegen Sie sich im Alltag**
Treppen statt Aufzug, das Fahrrad zur Arbeit, ein Spaziergang nach dem Abendessen – selbst kurze Bewegungseinheiten summieren sich und fördern Ihre Fitness.
- 4 Trainieren Sie flexibel – aber verbindlich**
Nicht jeder Tag bringt die gleiche Energie. Manchmal reicht ein Spaziergang, an anderen Tagen darf es intensiver sein. Entscheidend ist nicht die Höchstleistung, sondern, dass Bewegung verlässlich Platz in Ihrem Alltag hat.
- 5 Denken Sie an das gute Gefühl danach**
Sportpsychologen empfehlen: Nicht an den Aufwand denken, sondern an das Hochgefühl danach. Der Stolz, die Energie, das gute Körpergefühl – das motiviert nachhaltiger als jedes Körperziel.

istock.com: Studied4 (2x)



Ernährung als Erfolgsfaktor

Fitness beginnt in der Küche. Achten Sie auf Ausgewogenheit und sichern Sie Ihre Proteinversorgung (z. B. mit Shakes oder leichten Gerichten). Das unterstützt Ihr Training sinnvoll – ohne Diätstress.

- ✓ **Eiweißreich essen (Fisch, Hülsenfrüchte, Quark):** gut für Muskeln und Sättigung
- ✓ **Frisch & leicht (Salate, Bowls, Gemüse):** ideal bei Hitze
- ✓ **Ausreichend trinken:** mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich
- ✓ **Regelmäßige Mahlzeiten:** helfen gegen Heißhunger und Leistungstiefs

Wer sich nicht mit strengen Regeln unter Druck setzt, bleibt eher dabei – ob beim Essen oder beim Training. Konstanz schlägt Perfektion: Sommerliche Fitnessvorsätze müssen kein kurzes Strohfeuer sein, sondern können der Einstieg in eine gesunde Routine sein, die über die warme Jahreszeit hinaus anhält.

Gut für Körper und Kopf

Bewegung wirkt nicht nur auf die Muskeln und den Kreislauf – sondern auch auf die Psyche. Regelmäßiger Sport kann Stress reduzieren, das Selbstwertgefühl stärken und sogar depressive Verstimmungen lindern. Viele Krankenkassen fördern deshalb nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch Angebote zur mentalen Gesundheit.

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 Tränenrüsen sorgen nicht nur für Feuchtigkeit, sondern auch für eine Schutzschicht gegen Staub und Keime.

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.

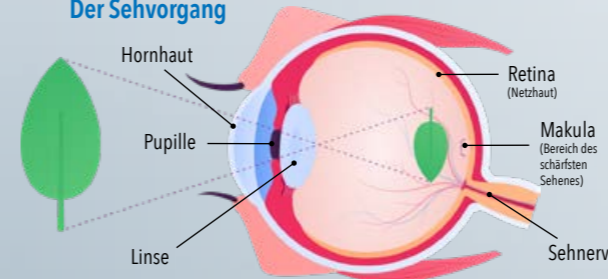


Augenblick mal!

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.

Der Sehvorgang



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 flackerndes 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.

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.

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 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 einzuplanen oder bestimmte Apps und Benachrichtigungen zu deaktivieren.

Besonders wichtig: Berufliche E-Mails sollten tabu sein. Selbst wenn nur „kurz geschaut“ wird, sind 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.

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.

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.

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.

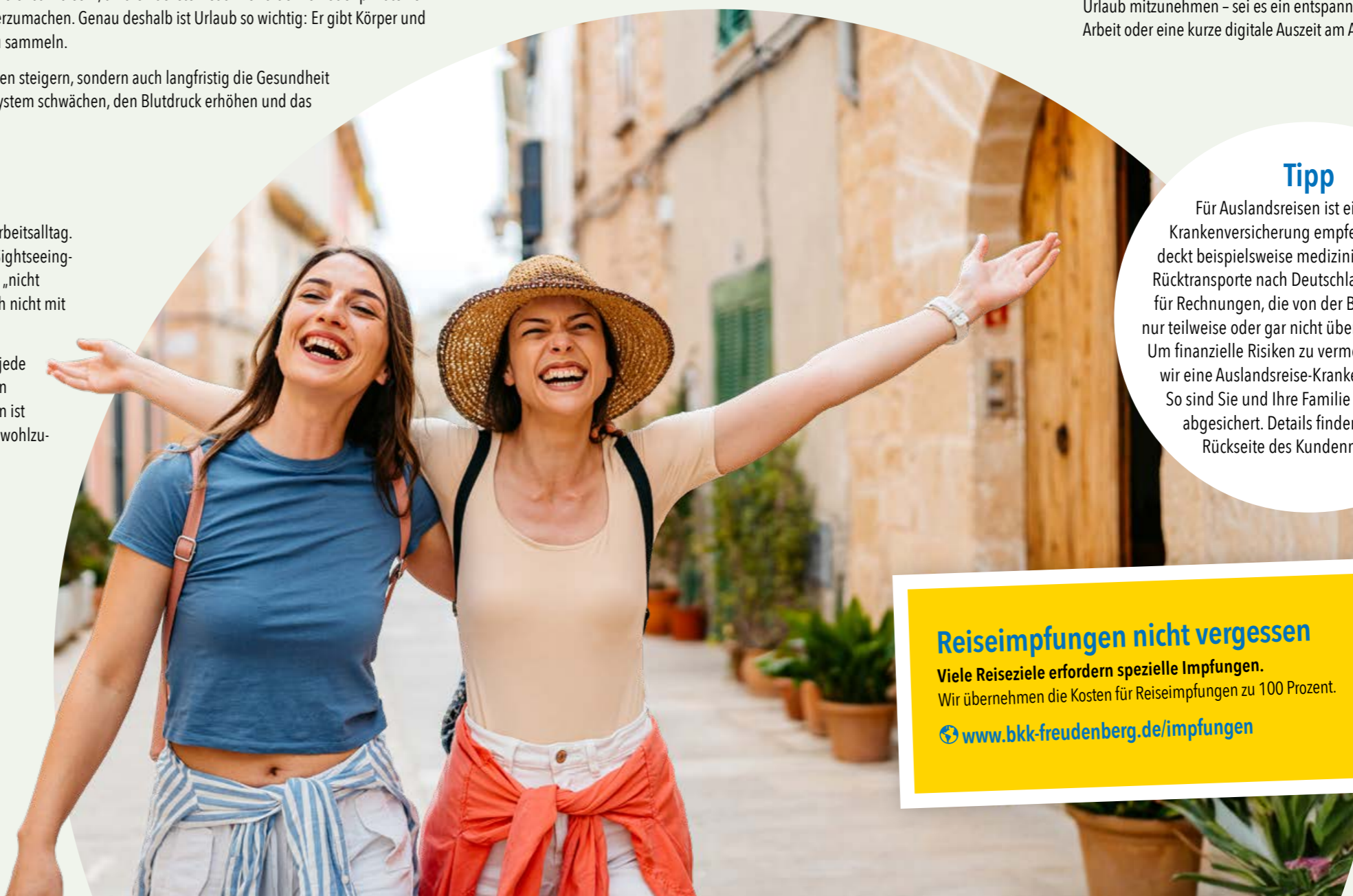
Tipp

Für Auslandsreisen ist eine private Krankenversicherung empfehlenswert. Sie deckt beispielsweise medizinisch notwendige Rücktransporte nach Deutschland sowie Kosten für Rechnungen, die von der BKK Freudenberg nur teilweise oder gar nicht übernommen werden. Um finanzielle Risiken zu vermeiden, empfehlen wir eine Auslandsreise-Krankenversicherung. So sind Sie und Ihre Familie zu 100 Prozent abgesichert. Details finden Sie auf der Rückseite des Kundenmagazins.

Reiseimpfungen nicht vergessen

Viele Reiseziele erfordern spezielle Impfungen. Wir übernehmen die Kosten für Reiseimpfungen zu 100 Prozent.

www.bkk-freudenberg.de/impfungen

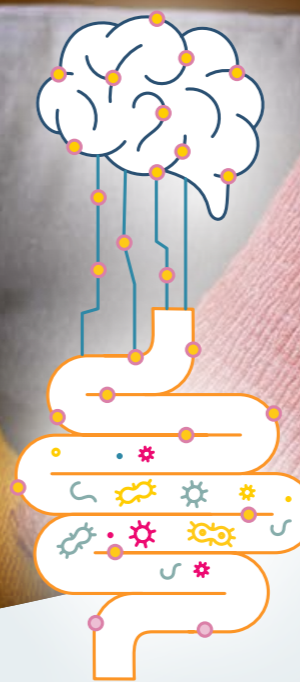


SCHLECHTES BAUCHGEFÜHL?

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?

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



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 stimmungsregulierender 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 Tee trinken 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.

Ihr Darm, Ihre Gesundheit

Informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten und profitieren Sie von Gesundheitskursen, Ernährungsberatung oder Stressmanagement-Angeboten!

www.bkk-freudenberg.de/online-kurse



Quellen: Max-Planck-Gesellschaft; Universität Basel; Spektrum der Wissenschaft; Cerascreen Gesundheitsportal

VAPES – DAS STECKT HINTER DEM HYPE

„Rauchgenuss ohne Tabak, weniger Schadstoffe und eine große Auswahl an Geschmacksrichtungen“

So lauten die Versprechen, mit denen E-Zigaretten – auch Vapes genannt – beworben werden. Besonders junge Menschen greifen immer häufiger zu den bunten Geräten – oft, ohne sich der möglichen Risiken bewusst zu sein. Doch wie harmlos sind Vapes wirklich?

Warum sind Vapes so beliebt?

Vapes sind einfach zu benutzen, kommen in unzähligen Aromen vor und haben keinen klassischen Zigarettengeruch. Dadurch gelten sie für viele als angenehme Alternative zum Rauchen. Hinzu kommt, dass sie in modernen Designs erhältlich sind und oft als „bessere“ Option beworben werden. Besonders die Einweg-Vapes machen den Einstieg leicht: Kaufen, ziehen, wegwerfen – ganz ohne Nachfüllen oder Reinigen.

Doch der niedrige Einstiegspreis und die ständige Verfügbarkeit bergen eine Gefahr: Menschen, die zuvor nie geraucht haben, fangen plötzlich an zu dampfen, ohne die gesundheitlichen Konsequenzen zu bedenken.

Weniger Schadstoffe, aber nicht ungefährlich

Anders als herkömmliche Zigaretten enthalten Vapes keinen verbrannten Tabak, was sie auf den ersten Blick sicherer erscheinen lässt. Doch der Dampf ist keineswegs unschädlich. Die meisten Liquids enthalten Nikotin, das süchtig macht und das Herz-Kreislauf-System belasten kann. Zudem können durch die Verdampfung giftige Substanzen freigesetzt werden.



Studien weisen darauf hin, dass einige dieser Stoffe das Lungengewebe reizen oder langfristige Schäden verursachen könnten.

Ein weiteres Problem: Die Langzeitfolgen sind noch unklar. Während die Risiken des klassischen Rauchens gut erforscht sind, fehlen beim Dampfen noch viele wissenschaftliche Erkenntnisse. Experten warnen jedoch, dass Vapes keineswegs bedenkenlos konsumiert werden sollten.

Die gesundheitlichen Risiken

Auch wenn sie moderner wirken, sind Vapes keineswegs harmlos.

- ✓ **Nikotinabhängigkeit:** Viele Vapes enthalten genauso viel Nikotin wie klassische Zigaretten – manche sogar mehr. Wer regelmäßig dampft, riskiert eine schnelle Abhängigkeit.
- ✓ **Atemwegsprobleme:** Das Einatmen erhitzter Flüssigkeiten kann die Lunge reizen und langfristig zu Schäden führen.
- ✓ **Unklare Langzeitfolgen:** Die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen, so dass langfristige gesundheitliche Schäden nicht ausgeschlossen werden können.

Einweg-Vapes – eine doppelte Gefahr

Besonders Einweg-Vapes geraten immer stärker in die Kritik. Sie sind billig, in nahezu jedem Kiosk erhältlich und ziehen damit viele Erstkonsumenten an. Doch sie sind nicht nur gesundheitlich bedenklich, sondern auch eine große Belastung für die Umwelt: Millionen von Einweggeräten landen nach einmaligem Gebrauch im Müll und enthalten schwer recycelbare Batterien und Kunststoffe.

Was tun, wenn man von Vapes loskommen will?

Hier sind einige praktische Ansätze, die helfen können, um vom Dampfen oder Rauchen wegzukommen:

- ✓ **Muster erkennen**
Beobachten Sie genau, in welchen Situationen Sie zu einer Vape greifen. Ist es Stress, Langeweile oder eine soziale Gewohnheit? Versuchen Sie, diese Auslöser bewusst zu vermeiden oder die Vapes in diesen Situationen durch gesündere Alternativen zu ersetzen. Statt in stressigen Momenten zu dampfen, kann ein Spaziergang helfen.
- ✓ **Nikotinersatz**
Wer stark nikotinabhängig ist, kann auf Ersatzprodukte wie Kaugummis oder Pflaster zurückgreifen. Diese helfen, den körperlichen Entzug schrittweise zu erleichtern, ohne die schädlichen Zusatzstoffe der Vapes aufzunehmen.
- ✓ **Alternative Methoden ausprobieren**
Akupunktur, Hypnose oder Verhaltenstherapie können ebenfalls dabei helfen, die Gewohnheit des Dampfens abzulegen. Manche Menschen profitieren von einer Kombination mehrerer Methoden.
- ✓ **Rauchfrei-Programme nutzen**
Es gibt viele spezielle Programme zur Nikotinentwöhnung. Diese reichen von Online-Kursen über persönliche Beratung bis hin zu Gruppensitzungen, in denen Erfahrungen und Tipps ausgetauscht werden.

Kein harmloser Trend

Vapes mögen auf den ersten Blick harmloser erscheinen als klassische Zigaretten – aber sie sind keineswegs unbedenklich. Besonders für junge Menschen bergen sie erhebliche Risiken, von Abhängigkeit bis hin zu gesundheitlichen Schäden. Zudem gibt es noch viele offene Fragen zu den langfristigen Folgen des Dampfens.

Wer bisher nicht geraucht hat, sollte gar nicht erst mit Vapes anfangen. Und wer bereits dampft, sollte sich bewusst machen, dass auch hier Risiken bestehen – und ein Ausstieg immer eine gute Entscheidung ist.



Endlich rauchfrei werden

Nutzen Sie unsere Raucherentwöhnungskurse, um langfristig rauchfrei zu bleiben.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

www.bkk-freudenberg.de/online-kurse/nichtraucher-coach



WAS KREUCHT 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.

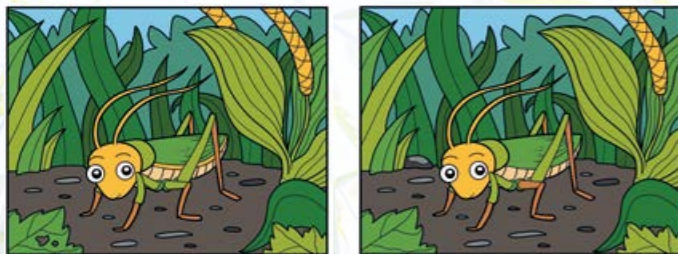
Insektenforscher aufgepasst!

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

1. Welches ist wohl der stärkste Käfer der Welt? **A** Marienkäfer **B** Mistkäfer **C** Hirschkäfer
2. Wie viel Beinpaare besitzen Insekten? **A** 3 **B** 4 **C** 6
3. Wie weit können Heuschrecken ungefähr springen? **A** ½ Meter **B** 3 Meter **C** 2 Meter
4. Glühwürmchen (= Leuchtkäfer) faszinieren jeden. Weshalb leuchten sie in warmen Sommer-nächten? **A** Um besser sehen zu können. **B** Um einen Partner zu finden. **C** Um Beutetiere wie kleine Fliegen und Mücken anzulocken.
5. 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
6. Womit „atmen“ Insekten? **A** Lunge **B** Luftkanäle (Tracheen) **C** Sie atmen gar nicht.

Was springt dir ins Auge?

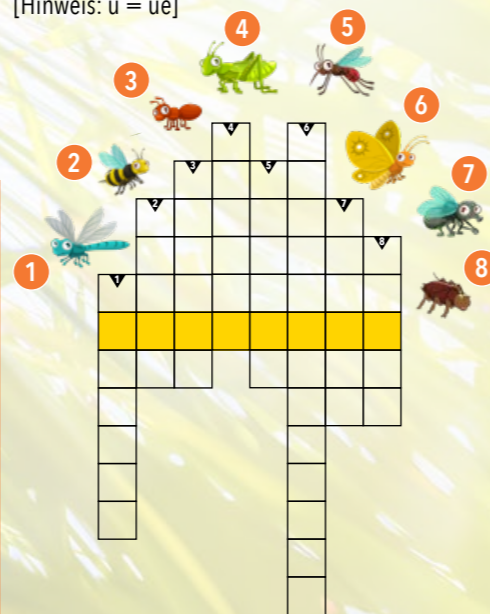
Finde die fünf Unterschiede im rechten Bild.



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 · MAUER-BIENE · HEUSCHRECKE · GOTTESANBETERIN



Alle Lösungen auf Seite 3

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

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 krabbelt, fliegt und hüpf hier?

Wenn du es erkannt hast, trage den Name in die Kästchen ein. Das Lösungswort im gelben Feld ergibt sich, wenn alles stimmt.

[Hinweis: ü = ue]

Die Fitnesskasse

Freudenberg



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 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



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.

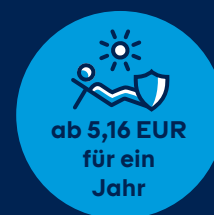
Unterschrift des Neukunden

*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.





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.

