

MEINEBKK

Das Magazin für Versicherte der BKK Freudenberg | Ausgabe 2025-4



Die Fitnesskasse

Freudenberg



04 Fit und vernetzt –
neue Bewegung im Winter

08 IGeL-Leistungen –
das Extra beim Arzt

12 Zuckerfrei – was passiert,
wenn wir verzichten?

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

„Gesundheit braucht Verlässlichkeit – auch in stürmischen Zeiten.“

„Die Herausforderungen im Gesundheitswesen wachsen, während die politischen Antworten ausbleiben. Doch Verlässlichkeit entsteht nicht durch Abwarten, sondern durch Handeln – im Interesse der Versicherten.“ – Helmut Heller –

Die gesetzliche Krankenversicherung steht am Ende eines weiteren „Rekordausgabenjahres“ unter erheblichem Druck. Seit Jahren steigen die Kosten für Gesundheit schneller als die Einnahmen.

Das Zusammenwirken aus einer alternden Gesellschaft in Verbindung mit hohen Kostensteigerungen bei Kliniken, Arzneimitteln und Pflegeleistungen lassen das Ausgaben-volumen der Krankenkassen Jahr für Jahr rasant ansteigen. Im Jahr 2026 werden die Ausgaben der Krankenkassen erstmals 350 Mrd. EUR übersteigen. Was früher als Ausnahme galt, ist längst zur Regel geworden: Ein wachsender Finanzbedarf trifft auf eine Politik, die Reformen ankündigt, aber kaum umsetzt.

Für das Jahr 2026 rechnen Expertinnen und Experten mit weiter steigenden Ausgaben, insbesondere, weil Leistungserbringer ihre Preise anheben müssen, um die gestiegenen Personal- und Energiekosten auszugleichen. Gleichzeitig sind aus Berlin keine strukturellen Maßnahmen in Sicht, die die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung nachhaltig stabilisieren könnten. Zwar ist das jüngste „kleine Sparpaket“ ein erster Schritt, um die Kostenexplosion zu begrenzen, die Beiträge werden dennoch steigen.

Auch die BKK Freudenberg spürt diese Entwicklung. Wir müssen verantwortungsvoll handeln und die finanzielle Stabilität unserer Kasse sichern. Deshalb wird eine Anpassung des Zusatzbeitrages im kommenden Jahr unumgänglich sein. Diese Entscheidung treffen wir mit Augenmaß und immer mit Blick auf das, was uns auszeichnet: Verlässlichkeit und Leistungsstärke.

Denn eines ist klar: Unsere Zusatzleistungen bleiben unangetastet!

Über die gesetzliche Grundversorgung hinaus bieten wir weiterhin starke Mehrwerte von individuellen Gesundheitsprogrammen bis zu innovativen digitalen Angeboten. Besonders wichtig ist uns, dass wir Sie als Fitnesskasse aktiv auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden begleiten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, auch wenn die politischen Rahmenbedingungen uns derzeit wenig Spielraum lassen, wir bleiben als verlässlicher Gesundheitspartner an Ihrer Seite.

Ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen – und wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit sowie ein gesundes neues Jahr 2026.

Ihr

Helmut Heller
Vorstand

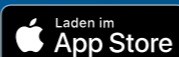


Persönlich beginnt mit einem „Hallo“

- [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 80 50 200, Fax: 06201 88 50 200, 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 · 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 2025-4

- 4 - 5 Fit und vernetzt
- 6 - 7 Riechen – unsere Sinne Teil 3
- 8 - 9 IGeL-Leistungen – das Extra beim Arzt
- 10 - 11 Eisbaden
- 12 - 13 Zuckerfrei – was passiert, wenn wir verzichten?
- 14 Rätselspaß
- 15 Mitglieder werben Mitglieder

LÖSUNGEN

- Quiz
- C (Eines hatte rote und das andere schneeweiße Blüten.)
 - A
 - C
 - Der gestiefelte Kater
 - Bremer Stadtmusikanten
 - Die Gänsemagd
 - Der Froschkönig
 - B
 - C
 - C

- Märchentiere verhext
- Frosch
 - Esel
 - Hund
 - Fisch
 - Katze
 - Hahn
 - Wolf

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

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

In Ausgabe 3/2025 hat sich beim Sudoku der Fehler-teufel eingeschlichen: In der 2. Spalte, im 5. Kästchen von oben stand eine 5 anstatt einer 8 – das bitten wir zu entschuldigen!

FIT UND VERNETZT

So bringt der Winter neue Bewegung in Ihr Leben

Sport, der guttut und zusammenbringt: Wenn die Tage kurz sind, rutscht Bewegung schnell nach hinten: „Zu kalt, zu dunkel, zu viel zu tun.“ Genau da sollte man entgegenwirken. Der Trick: Aktivitäten wählen, die nicht nur den Körper stärken, sondern auch Menschen zusammenbringen. So bleibt man leichter dran – und der Winter fühlt sich weniger grau an.



So starten Sie – Schritt für Schritt

- + **Eine Sache wählen, die Sie wirklich reizt.** (Verlassen Sie sich hierbei auf Ihr Bauchgefühl.)
- + **Online prüfen, was es in Ihrer Stadt gibt:** Vereine, Hallenzeiten, Kurse, Probetrainings, Kosten.
- + **Ersten Termin fix machen** (buchen oder hingehen). Ziel: anfangen – nicht perfekt sein.
- + **Den zweiten Termin direkt festlegen** (idealerweise gleicher Wochentag).
- + **Kleine Checkliste:** bequeme Schuhe, Wasser, Handtuch, Leihmaterial erfragen. Alles, was nötig ist.
- + **Anschluss suchen:** Kursleitung ansprechen, Anfängergruppe wählen, Buddy mitnehmen.
- + **Kleine Ziele:** z. B. „Zwei Teilnahmen pro Woche“ und Erinnerung in den Kalender.
- + **Kurz bilanzieren:** Nach ein paar Einheiten – passt es? Wenn nicht, anderes Angebot testen. Dranbleiben schlägt Perfektion.

„Die richtige Mischung aus Bewegung und Begegnung schafft gute Laune!“

Warum gerade jetzt?

Draußen ist es hell, trocken und bequem – draußen manchmal glatt und ungemütlich. Das macht Hallensport und Vereinsangebote ideal: feste Zeiten, gemütliche Umgebung und vertraute Gesichter. Wer mit anderen trainiert und Dinge unternimmt, bleibt erfahrungsgemäß eher dabei: Kleine Absprachen („Bis Mittwoch!“) wirken besser als jede App-Erinnerung. Und ganz nebenbei wächst, was in dunklen Monaten guttut: Stimmung, Struktur und Kontakt. Denn genau das fehlt sehr vielen Menschen.



Indoor-Alternativen

Badminton, Volleyball, Handball – oder Klettern/Bouldern in der Halle. Wer Abwechslung mag, findet hier Technik, Kraft und Teamgefühl. Vorteil: wetterunabhängig, oft mit Leihmaterial.



Schach- oder Brettspielverein

„Sport fürs Gehirn“: Konzentration, Strategie, Gedächtnis – und sehr soziale Abende. Als Ausgleich zu körperlichen Aktivitäten ideal, besonders, wenn Sie nach Verletzungen langsam starten.



Einfach einem Verein beitreten

Vereine geben Struktur (Trainingszeiten), Gemeinschaft (Mannschaft, Kursgruppe) und oft überraschend viel Auswahl – von Yoga bis Lauffreize, von Tanz bis Tischtennis. Einstieg meist über Probetraining.

Winterfit: Optionen auf einen Blick



Schwimmabzeichen im Winter

Hallenbäder sind geöffnet, Bahnen frei, die Luft warm. Ob für das Bronzeabzeichen üben oder einfach 20 bis 30 Minuten Bahnschwimmen: Schwimmen ist gelenkschonend, herzstärkend – und messbar, wenn Sie Lust auf kleine Ziele haben.



Salsa-Tanzkurs

Bewegung + Musik + Menschen = gute Laune. Salsa, Bachata oder Standard – die Schritte sind lernbar, der soziale Effekt kommt von selbst: Man redet, lacht und bewegt sich. Ideal gegen Winterträgheit.



Tischtennis im Verein

Schnell, günstig, überall. Kaum eine Sportart schult Reaktion und Koordination so spielerisch. Viele Vereine haben offene Spielabende, das ist ein perfekter Einstieg ohne Leistungsdruck.

Gemeinsam stärker: Was die Gruppe leistet

- ✓ **Motivation:** verbindliche Termine machen es leichter, auch an dunklen Tagen loszugehen.
- ✓ **Sicherheit:** Anleitung im Kurs/Verein, saubere Technik, weniger Überforderung.
- ✓ **Dranbleiben:** kleine Fortschritte werden gesehen, das hält die Stimmung oben.
- ✓ **Neues Umfeld:** Man lernt Menschen kennen, die ähnliche Ziele haben.

4 gute Gründe, jetzt einem Verein beizutreten

- 1 **Mehr Bewegung, weniger Ausreden:** feste Trainingszeiten machen den Unterschied.
- 2 **Gemeinschaft statt Alleingang:** Kontakte helfen, einen durch den grauen Winter zu tragen.
- 3 **Motivation durch Struktur:** Trainer, Teams, Prüfungen – Ziele werden greifbarer und Struktur hilft im Alltag.
- 4 **Neue Fertigkeiten:** Technik lernen, Fortschritte sehen, Selbstvertrauen tanken.



Winter und Psyche: Aktivität hilft doppelt

Soziale Kontakte werden im Winter oft heruntergefahren, man verschanzt sich gerne gemütlich auf der Couch, unternimmt wenig und bewegt sich kaum.

Aktivitäten, besonders in der Gemeinschaft, heben die Stimmung, strukturieren den Tag und stärken das Gefühl „Ich kann das und werde gebraucht“. Wer sich im Team bewegt, bekommt zusätzlich Rückhalt: Man wird erwartet, bekommt Feedback, teilt Erfolge. Das schützt vor „Winterblues“, dem Stimmungstief in dunklen Jahreszeiten, und stärkt die innere Widerstandskraft.

Fit bleiben – Punkte sichern!

Regelmäßiger Sport zu treiben, zahlt sich aus: Wer mindestens sechs Monate qualitätsgesicherten Sport in einem Verein oder einer anerkannten Einrichtung betreibt, wird mit dem Bonusprogramm FIT4Sports der BKK Freudenberg belohnt. **Jetzt teilnehmen und punkten!**

www.bkk-freudenberg.de/fit4sports



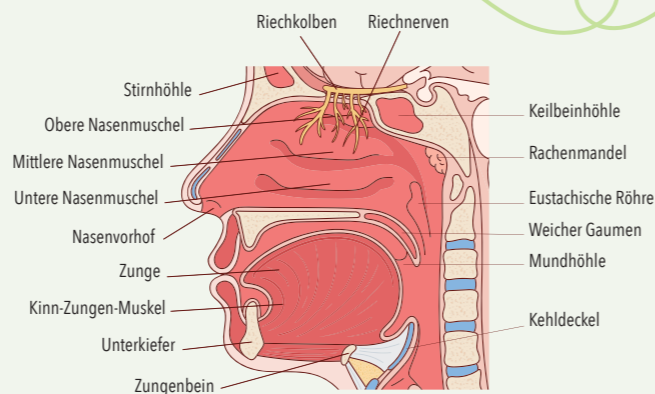
RIECHEN – DER SINN, DER ERINNERUNGEN WECKT

Unsere Sinne – Teil 3

Zimt an der Jacke vom Weihnachtsmarkt, Regen auf warmem Asphalt, der vertraute Duft eines Menschen: Gerüche sind wie Abkürzungen in unsere Gefühlswelt. Ein Atemzug – und wir sind woanders. Riechen ist aber mehr als Nostalgie: Es beeinflusst, wie wir essen, woran wir uns erinnern, mit wem wir uns wohlfühlen und wann wir auf Gefahr schalten.

Wie funktioniert unser Geruchssinn eigentlich?

Mit jedem Atemzug strömen unzählige Duftmoleküle durch die Nase. Im oberen Bereich sitzt die Riechschleimhaut, ein nur wenige Quadratzentimeter großes Areal, ausgestattet mit Millionen spezialisierter Riechzellen. Jede dieser Zellen ist auf bestimmte Moleküle spezialisiert. Treffen nun darauf Duftstoffe, werden elektrische Impulse ausgelöst, die über den Riechnerv ins Gehirn gelangen.



Das Besondere: Der Geruchssinn ist direkt mit den Bereichen des Gehirns verbunden, die Emotionen und Erinnerungen steuern. Deshalb reicht schon der Duft von einem guten Parfüm aus, um einen positiven Eindruck zu hinterlassen – oder ein Hauch von Rauch, um Alarmbereitschaft auszulösen.

Warum der Winter so besonders duftet

Im Winter riecht die Welt sehr kontrastreich: Draußen ist die Luft kalt und ruhig – da fallen einzelne Gerüche leichter auf, etwa Tannenzweige, nasser Asphalt oder ein Hauch Kaminrauch. Drinnen sorgt Wärme dafür, dass mehr Duftmoleküle in die Luft gelangen – Aromen aus Plätzchen, Tee oder Duftkerzen werden voller und bleiben länger wahrnehmbar. Der Moment an der Haustür verbindet beides: Man bringt die Kälte in der Nase mit und die Wärme hebt die Düfte an wie ein sanfter Dimmer: Der klassische Weihnachtsgeruch entsteht.

Riechen & Essen: Teamarbeit von Nase und Gaumen

Warum schmeckt der Braten an den Feiertagen so großartig – und bei Schnupfen plötzlich nach „nichts“? Ein großer Teil des „Geschmacks“ ist retronasales Riechen: Beim Kauen steigen Aromastoffe aus dem Mundraum zur Riechschleimhaut. Ist die Nase dicht, fehlt dieser Kanal. Tipp für mehr Genuss ohne Extraaufwand: Vor dem ersten Bissen einmal bewusst durch die Nase einatmen und das Aroma „ankommen“ lassen.

Duft-Etikette im Alltag

Ein angenehmer Duft schafft Nähe, eine Duftwolke schafft Distanz. Orientieren Sie sich an dieser einfachen Regel: Wer neben Ihnen sitzt, darf Ihren Duft wahrnehmen – der Raum hinter Ihnen nicht. Besonders in Meetingräumen, Bus & Bahn und Praxen gilt: lieber dezent.

Stimmung auf den ersten Atemzug

Riechen ist der schnellste Weg zu Stimmung und Erinnerung. Gönnen Sie sich im Alltag kleine Duftmomente – beim Kochen, Draußensein oder Heimkommen – und lassen Sie sie bewusst wirken. So wird jeder Atemzug ein kleiner Wohlmoment.

Alltags-Check: Wie die Nase für uns arbeitet

- 1 **Küche:** Milch oder Fisch „riechen komisch“ – im Zweifel weg damit.
- 2 **Bad/Keller:** Gas- oder starker Chemiegeruch? Fenster auf, hinaus, Hilfe holen.
- 3 **Bahn, Auto & Büro:** intensives Parfüm kann Kopfdruck machen – die Dosierung ist wichtig.
- 4 **Druckerraum/Neumöbel:** Ausdünstungen? Anfangs häufiger lüften.
- 5 **Sport & Alltag:** Eigengeruch ist normal – gepflegt und nur dezent parfümiert wirkt für die meisten angenehmer als eine Duftwolke.

„Ich kann dich (nicht) riechen“ – was dahinter steckt

Jeder Mensch hat einen Eigengeruch – geprägt durch Haut, Ernährung, Mikrobiom, Hormone und die Genetik. Er wirkt unbewusst. Sympathie, Vertrauen, Nähe: Vieles beginnt, bevor Worte fallen. Parfüm kann überdecken, aber nicht komplett umschreiben. Dass wir manche Menschen „nicht riechen können“, ist oft eine echte Geruchsreaktion – ein biochemisches „passt / passt nicht“, das unser Gehirn schnell bewertet. Gut zu wissen: Das ist normal. Und es erklärt, warum wir uns in manchen Räumen, bei manchen Personen sofort wohlfühlen – und anderswo lieber wieder gehen.



Wenn der Geruchssinn streikt

Manchmal wird die Welt plötzlich „leiser“: Kaffee riecht kaum, Essen wirkt flach, vertraute Düfte kommen nicht richtig durch. Häufige Auslöser sind Infekte, Allergien, sehr trockene Luft oder schlicht Erholung nach einem Schnupfen. Manchmal „kippen“ Gerüche vorübergehend und wirken verbrannt oder chemisch – das kann Teil des Heilungswegs sein und legt sich oft wieder.

Wichtig bleibt die Sicherheit: Unsere Nase warnt, aber nicht immer zuverlässig. Verlassen Sie sich zu Hause zusätzlich auf Rauch- und – wo sinnvoll – Gasmelder. Und bei ungeklärtem Rauch- oder Gasverdacht gilt: Fenster öffnen, hinausgehen, Hilfe holen.

Wann abklären lassen?

- ✓ Der Geruchssinn ist plötzlich deutlich weg (ohne starken Schnupfen).
- ✓ Nach drei bis vier Wochen spüren Sie keine Besserung.
- ✓ Nach Kopfverletzung/Operation fällt Riechen oder Schmecken aus.
- ✓ Es kommen weitere Auffälligkeiten dazu: einseitig verstopfte Nase, starke Schmerzen, Fieber.

Erste Anlaufstelle ist die HNO-Praxis (alternativ Hausarzt/Hausärztin). Dort wird geprüft, ob eine behandelbare Ursache dahintersteckt und welche Schritte sinnvoll sind.

In der nächsten Ausgabe unserer Sinnes-Serie: Schmecken – warum Geschmack mehr ist als süß, salzig & Co.

IGeL-LEISTUNGEN

Lohnt sich das Extra beim Arzt?

Ob Ultraschall zur Vorsorge oder Vitamin-Check: In deutschen Arztpraxen werden häufig Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) angeboten, die die Krankenkasse nicht bezahlt. Doch sind diese Extras ihr Geld wert?



IGeL-Monitor: meist fragwürdiger Nutzen

Ob eine Zusatzleistung sinnvoll ist, lässt sich nicht pauschal, aber sehr wohl wissenschaftlich beurteilen. Seit 2012 beurteilt der IGeL-Monitor den Nutzen und möglichen Schaden ausgewählter Leistungen.

Bis Ende 2024 lag für 56 Leistungen eine Bewertung vor, mit ernüchterndem Ergebnis:

- ✓ Keine einzige Leistung wurde als „positiv“ bewertet.
- ✓ Die Mehrheit der getesteten Leistungen wurde als „unklar“ oder sogar „negativ“ eingestuft.
- ✓ Nur wenige Angebote erhielten ein „tendenziell positiv“.

Mit anderen Worten: Viele IGeL haben keinen nachgewiesenen Nutzen. Die Daten zeigen zudem: Nur jeder vierte Versicherte fühlte sich gut informiert und zwei Drittel der Befragten glaubten fälschlich, es handele sich bei den Selbstzahler-Leistungen um medizinisch notwendige Untersuchungen. Diese Fehleinschätzung zeigt, wie wichtig unabhängige Informationen sind.

Was sind Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)?

IGeL sind **medizinische Leistungen, die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen stehen**. Wer sie haben möchte, muss die Kosten selbst tragen. Dazu zählen z. B. zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen, spezielle Labortests, Reiseimpfungen, Atteste oder alternative Therapieverfahren.

Gesetzlich gilt: Krankenkassen dürfen nur Maßnahmen übernehmen, die als ausreichend, zweckmäßig und notwendig anerkannt sind. Was darüber hinausgeht oder vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) nicht als Kassenleistung vorgesehen ist, wird teils als IGeL verkauft. Eine einheitliche Liste gibt es nicht; Schätzungen zufolge existieren mehrere Hundert solcher Angebote. Laut aktuellem IGeL-Report geben gesetzlich Versicherte in Deutschland pro Jahr rund 2,4 Milliarden EUR dafür aus.

Kritisch bewertet wurden unter anderem:

- ✓ Vaginal- / Beckenultraschall zur Krebsfrüherkennung (z. B. Ultraschall der Eierstöcke / Gebärmutter)
- ✓ Augeninnendruckmessung (Glaukom-Früherkennung)
- ✓ Hyaluronsäure-Injektionen in Knie oder Hüftgelenk (bei Verschleiß / Arthrose)
- ✓ Knochendichtemessung (Osteodensitometrie)
- ✓ Erweiterte Laboruntersuchungen / Screening-Panels (z. B. „Vitamingrößen“, Hormonstatus außerhalb klarer Indikationen)

Diese Untersuchungen können unnötige Ängste oder Eingriffe auslösen, ohne die Sterblichkeit zu senken.

Gut informiert entscheiden: Tipps für Versicherte

Werden Ihnen in der Arztpraxis zusätzliche Untersuchungen gegen Privatrechnung angeboten, sollten Sie sich nicht unter Druck setzen lassen. IGeL sind in der Regel nicht dringend. Sie können also in Ruhe abwägen und gegebenenfalls auch Nein sagen.

Ärzte sind verpflichtet, Sie vorher verständlich über Nutzen, Risiken und Kosten aufzuklären. Scheuen Sie sich nicht, kritische Fragen zu stellen: Warum empfiehlt der Arzt diese Leistung? Welche konkreten Vorteile kann ich erwarten? Welche Risiken oder Folgen sind möglich? Warum zahlt die Kasse das nicht? Und was passiert, wenn ich die Leistung nicht in Anspruch nehme?

Der IGeL-Monitor (www.igel-monitor.de) bietet kostenlos verständliche Evidenz-Bewertungen zu vielen Angeboten. Hier erfährt man schnell, ob eine bestimmte Leistung als nützlich oder unnützig gilt und warum. Auch Verbraucherzentralen oder die Stiftung Unabhängige Patientenberatung (UPD) informieren neutral.

Zum Schluss gilt die Faustregel: Alles medizinisch Notwendige wird von der Kasse übernommen. IGeL können im Einzelfall sinnvoll sein, sind aber keine Pflicht. Wer sich vorab informiert und im Zweifel beraten lässt, schützt nicht nur seinen Geldbeutel, sondern auch seine Gesundheit vor unnötigen Eingriffen.

Ausnahmen: wann ein Extra sinnvoll sein kann

Trotz dieser negativen Bilanz ist eine pauschale Verteufelung nicht angebracht. In bestimmten Fällen können IGeL durchaus nützlich sein. Etwa, wenn sie auf persönliche Risiken oder Beschwerden zugeschnitten sind, für die es (noch) keine Kassenleistung gibt.

Tatsächlich fand der IGeL-Monitor auch einige positive Beispiele:

- ✓ Akupunktur bei Migräne oder Rückenleiden
- ✓ Lichttherapie gegen Winterdepression
- ✓ Reiseimpfungen, die je nach Reiseziel medizinisch dringend angeraten sind



Weitere Informationen

Im Internet gibt es Angebote, die umfassend über IGeL informieren. Hervorzuheben ist der **IGeL-Monitor**, ein Angebot des Medizinischen Dienstes Bund: Zur Bewertung von Individuellen Gesundheitsleistungen recherchiert ein Expertenteam in medizinischen Datenbanken, die entsprechende Fachliteratur zu dem Thema beinhalten.

Die **Stiftung Unabhängige Patientenberatung (UPD)** berät unter anderem zu rechtlichen Fragen und Patientenrechten.

Auch die **Verbraucherzentralen** bieten mit ihrem Portal IGeL-Ärger eine Anlaufstelle für Beschwerden. Auf der Webseite finden sich außerdem umfassende Informationen zum Thema IGeL. Den Text und die Links finden Sie hier:

<https://gesund.bund.de/individuelle-gesundheitsleistungen-igel#weitere-informationen>

EISBADEN

Trend, Mutprobe oder Gesundheitsmacher?

Ein Sprung in eiskaltes Wasser mitten im Winter – für die einen klingt es nach purem Wahnsinn, für andere nach dem besten Kick für Körper und Seele. Eisbaden ist in den vergangenen Jahren zum Trend geworden, nicht nur bei Extremsportlern. Immer mehr Menschen wagen sich in Flüsse, Seen oder in die Badewanne voller Eiswürfel. Aber was steckt dahinter: Gesundbrunnen oder Risiko?

Kälteschock – was passiert im Körper?

Schon beim Eintauchen reagiert der Körper heftig. Die Blutgefäße ziehen sich zusammen, Herzschlag und Blutdruck steigen an, die Atmung beschleunigt sich. Diese Phase nennt man Kälteschock. Sie kann anstrengend sein, ist aber genau der Reiz, auf den viele aus sind. Nach kurzer Zeit setzt der sogenannte Tauchreflex ein: Die Atmung wird ruhiger, das Blut zirkuliert stärker in den lebenswichtigen Organen.

Dieser Wechsel aus Stressreaktion und Anpassung trainiert Herz-Kreislauf-System und Nervensystem. Viele Eisbader berichten anschließend von einem euphorischen Gefühl – ausgelöst durch Endorphine und die Aktivierung des Sympathikus, also des Teils unseres Nervensystems, der für Wachheit und Leistungsbereitschaft sorgt.

Warum suchen Menschen die Kälte?

Schon vor Jahrhunderten nutzten Menschen Kälte bewusst. In Nordeuropa hat das Bad im Eiswasser eine lange Tradition – oft verbunden mit Sauna oder Dampfbad. Der Wechsel zwischen heiß und kalt galt als gesundheitsfördernd.



Heute knüpfen moderne Trends wie Eisbaden oder Kältekammern daran an: Es geht um das bewusste Verlassen der Komfortzone, um das Gefühl, den eigenen Körper zu spüren und gestärkt daraus hervorzugehen.

Viele beschreiben es als mentale Übung: Der Moment im kalten Wasser zwingt zur Konzentration auf den Atem, auf den Augenblick. Ein bisschen wie Meditation – nur deutlich kälter.

Mögliche Vorteile des Eisbadens

Wichtig: Die Forschung steckt noch in den Anfängen. Es gibt bereits mehrere kleinere Studien, die positive Effekte nahelegen, jedoch sind weitere Untersuchungen notwendig. Die bisherigen Hinweise zeigen, dass Eisbaden verschiedene positive Wirkungen haben kann:

-  **Stimmungsaufhellung**
Kälte kann kurzfristig Glückshormone freisetzen und so die Stimmung heben. Teilnehmende berichten außerdem von einer gesteigerten Stressresistenz.
-  **Kreislauftraining**
Der Wechsel zwischen Gefäßverengung im kalten Wasser und Gefäßerweiterung beim Aufwärmen könnte Herz und Kreislauf stärken.
-  **Entzündungshemmung**
Erste Untersuchungen deuten darauf hin, dass Kälte Entzündungsprozesse im Körper dämpfen kann – zum Beispiel nach sportlicher Belastung.
-  **Immunsystem**
Einige Studien fanden Hinweise darauf, dass regelmäßiger Kältereiz die Abwehrkräfte stimulieren kann.
-  **Schmerzreduktion**
Kälte betäubt kurzfristig Nervenenden – dadurch kann Eisbaden als wohltuend bei Muskelkater oder Gelenksbeschwerden empfunden werden.

”

Wer gesundheitliche Probleme mit Herz, Blutdruck oder Atemwegen hat, sollte vorher ärztlich abklären, ob Eisbaden geeignet ist.



Risiken und Vorsicht

So anziehend der Gedanke an den Kick im Eiswasser ist: Eisbaden birgt auch Gefahren.

- ✓ **Herz-Kreislauf-Belastung:** Der Kälteschock kann Herzrhythmusstörungen auslösen – besonders bei Menschen mit Vorerkrankungen.
- ✓ **Übermut:** Wer zu lange im kalten Wasser bleibt, riskiert Unterkühlung oder Muskelstarre. Schon wenige Minuten können kritisch sein.
- ✓ **Allein ins Wasser gehen:** Ein großes Risiko – es sollte immer jemand dabei sein.
- ✓ **Alkohol:** Vor oder nach dem Eisbaden tabu. Alkohol erweitert die Gefäße und erhöht das Risiko für Unterkühlung massiv.

Psychologischer Effekt des Eisbadens

Das bewusste Überwinden der eigenen Komfortzone stärkt das Selbstbewusstsein: „Ich habe das geschafft!“ Viele berichten, dass sie sich danach gelassener und widerstandsfähiger fühlen – gerade bei stressigem Alltag.

Besonders im Winter kann dieser Aspekt helfen: Statt sich vom grauen Wetter runterziehen zu lassen, holen sich Eisbader ihre Portion Klarheit und Energie direkt aus dem See.

5 goldene Regeln fürs Eisbaden

- 1 Nie alleine ins kalte Wasser gehen.
- 2 Langsam rantasten – mit kalten Duschen starten.
- 3 Dauer kurz halten: maximale Minutenanzahl = Wassertemperatur.
- 4 Nach dem Bad sofort aufwärmen.
- 5 Bei Herz- oder Atemproblemen vorher ärztlich abklären.

Eisbaden mit Respekt

Eisbaden ist mehr als ein verrückter Wintertrend. Wer es richtig angeht, kann von positiven Effekten für Kreislauf, Stimmung und Immunsystem profitieren. Aber: Sicherheit und Respekt vor dem Eisbaden stehen an erster Stelle. Für viele wird der Sprung ins kalte Wasser so nicht nur zur Mutprobe, sondern zu einem Ritual, das Körper und Geist belebt.

Schon gewusst?

Zucker versteckt sich oft hinter Namen wie **Glukose, Saccharose, Fruktosesirup** oder **Maltodextrin**.



Zuckerfrei

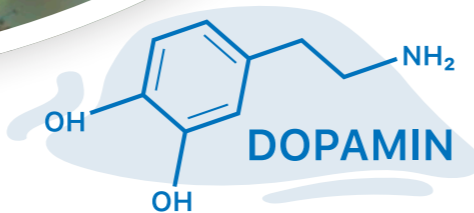
Was passiert, wenn wir einen Monat auf Zucker verzichten?

Schokolade als Nervennahrung, Saft als Durstlöscher, Müsli als gesunder Start: Wir essen und trinken mehr Zucker, als uns bewusst ist. Kein Wunder – er steckt nicht nur in Keksen und Limos, sondern auch in Joghurts, Dressings, Ketchup oder Fertigbrot. Doch was passiert, wenn wir all das für einen Monat weglassen?

Warum Zucker uns so leicht kriegt

Süßes ist für unser Gehirn ein Signal: „Belohnung!“. Sobald Zucker auf der Zunge landet, schüttet das Belohnungszentrum Dopamin aus. Genau dieses „Aha-Gefühl“ macht ihn so verführerisch, wir fühlen uns kurzfristig besser und greifen schneller wieder zu. Fachleute sprechen zwar nicht von einer echten Sucht, aber von einer Art Gewöhnung: Je mehr Zucker wir essen, desto höher wird unsere persönliche „Süß-Schwelle“. Mit der Zeit schmeckt uns „normal süß“ kaum noch, wir wollen mehr, um denselben Effekt zu spüren.

Zucker liefert schnelle Energie, aber meist ohne wertvolle Nährstoffe. Er lässt den Blutzucker rasch steigen – und ebenso schnell wieder fallen. Das sorgt für Heißhunger, Müdigkeit und den Griff zur nächsten Süßigkeit. Genau deshalb lohnt sich die Frage: Was passiert eigentlich mit uns, wenn wir einen Monat auf Zucker verzichten?



istock.com/nicolettalescu/Olga Kurbatova

Was ein Monat ohne Zucker mit uns macht

Wer vier Wochen auf zugesetzten Zucker verzichtet – also keine Süßigkeiten, keine Softdrinks, keine gezuckerten Milchprodukte und keine Fruchtsäfte –, spürt meist deutliche Veränderungen. Obst enthält zwar ebenfalls reichlich Zucker, aber zugleich wichtige Vitamine und Ballaststoffe, die die Zuckeraufnahme im Körper verlangsamen. Daher sollten Sie darauf nicht verzichten.

Psychisch:

- ✓ In den ersten Tagen fehlt der schnelle „Kick“ vom Zucker: Gereiztheit oder Kopfschmerzen sind keine Seltenheit. Doch nach kurzer Zeit stabilisiert sich die Stimmung.
- ✓ Ohne Zuckerhoch und -tief fühlen sich viele ausgeglichener, konzentrierter und weniger „getrieben“.
- ✓ Der Geschmack verändert sich: Obst, Naturjoghurt oder sogar Gemüse wirken intensiver.

Körperlich:

- ✓ Blutzuckerschwankungen nehmen ab, Heißhungerattacken werden seltener.
- ✓ Manche nehmen ab – nicht automatisch, aber vor allem dann, wenn Softdrinks und Süßigkeiten durch kalorienarme Alternativen oder Wasser ersetzt werden.
- ✓ Verdauung und Schlaf profitieren, weil späte Zuckersnacks wegfallen.
- ✓ Bei Menschen mit Vorerkrankungen wie einer Fettleber können sich erste Werte verbessern – meist aber erst nach längerer Zeit.

Die größten Zuckerhebel für den Alltag

✓ Getränke umstellen

Limo, Cola, Energy-Drinks und auch Fruchtsäfte sind die größten Zuckerfallen. Diese sogenannten „freien Zucker“ sind alle Zuckerarten, die Lebensmitteln zugesetzt werden – plus der Zucker, der in Honig, Sirup oder Säften steckt. Unser Körper nimmt sie sehr schnell auf, ohne Ballaststoffe oder Vitamine. Das sorgt für kurze Energie-Spitzen und Heißhunger. Besser: Wasser, Sprudel mit Zitrone, ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee.

✓ Frühstück entzuckern

Viele Müslis, Fruchtjoghurts oder süße Aufstriche enthalten mehr Zucker, als man denkt. Eine Portion kann so viel Zucker liefern wie eine kleine Tafel Schokolade. Besser: Haferflocken, Naturquark, Obst, Nussmus oder Käse.

✓ Snacks austauschen

Statt Schokoriegel oder süßem Gebäck lieber Nüsse, Obst, Joghurt oder Gemüsesticks. Sie machen länger satt und verhindern die nächste Zuckerlust.

✓ Etiketten lesen

Zucker versteckt sich oft hinter Namen wie Glukose, Saccharose, Fruktosesirup oder Maltodextrin. Ein Blick auf die Nährwerttabelle lohnt sich: Alles über 5 Gramm Zucker pro 100 Gramm gilt als deutlich zuckerhaltig.

Kein Dogma, sondern Bewusstsein

Am Ende ist Zucker nicht der Feind, es kommt auf das Maß an. Unser Körper kann mit Zucker umgehen, er braucht ihn sogar als Energiequelle. Problematisch wird es, wenn wir ihn ständig und unbewusst konsumieren. Ein Monat ohne Zucker ist deshalb kein Verbotstraining, sondern ein Reset: Er zeigt, wie viel Süße im Alltag nebenbei passiert – und dass weniger oft reicht, um mehr Geschmack und Energie zu spüren.

Ziel ist nicht ein Leben ohne Zucker, sondern ein Leben mit bewussterem Umgang. Wer Süßes als bewussten Genuss einsetzt statt als Gewohnheit, gewinnt Gesundheit, Energie und Lebensfreude zurück.

Tipps für alle, die es ausprobieren wollen

Klingt spannend? Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich der Einstieg in einen Monat ohne Zucker gut gestalten.

- 1 **Startklar machen:** Legen Sie ein Datum fest und sortieren Sie vorher zuckrige Vorräte aus – das verhindert spontane Rückfälle.
- 2 **Mahlzeiten planen:** Wer Alternativen für Frühstück, Mittagessen & Snacks im Kopf hat, bleibt besser auf Kurs.
- 3 **Hauptquellen streichen:** Softdrinks, Säfte, Süßigkeiten und Fertiggerichte sind die größten Zuckerbomben – hier konsequent bleiben.
- 4 **Ersatz parat haben:** Bei Lust auf Süßes ist es wichtig, Alternativen im Haushalt zu haben: Nüsse, Obst oder Naturjoghurt statt Schokoriegel.
- 5 **Motivation sichern:** Gemeinsam mit anderen durchziehen oder die Challenge im Kalender abhaken – das hält bei Laune.

Unterstützung für Ihre Ernährungsziele

Wir bezuschussen zertifizierte Ernährungskurse – für alle, die ihre Essgewohnheiten bewusst verbessern möchten. Mehr Infos:

www.bkk-freudenberg.de/gesundheitskurse





MÄRCHENSTUNDE

Spannend · Rätselhaft · Verspielt

- Woher haben die Schwestern Schneeweißchen und Rosenrot ihren Namen in dem gleichnamigen Märchen erhalten?
A Von den Eltern B Von den Feen im Garten C Von den beiden Rosenbäumchen im Garten
- In welchem Märchen trinkt der Bruder aus einer Tierspur und wird in ein Reh verwandelt?
A Brüderchen und Schwesterchen B Hans im Glück C Der Froschkönig
- Was will Rotkäppchen der Großmutter in ihrem Korb vorbeibringen?
A Wasser und Brot B Blumen und Gebäck C Kuchen und Wein
- „Ich bin schlau, kann sprechen, komme auf Samtpfoten daher – liebe es Stiefel zu tragen – und mache meinen Herrn sehr reich.“ **Wer bin ich?**
- Wie heißt das Märchen, in dem der Räuber am Schluss berichtet, dass er „von einer Hexe mit langen Fingernägeln, einem Messerstecher, einem Ungetüm und einem unheimlichen Richter, der sein Urteil vom Dach kräht“, vertrieben wurde?
A Hänsel und Gretel B Rumpelstilzchen C Die Bremer Stadtmusikanten
- „Hilfe, **mein sprechendes Pferd** wurde getötet.“ **Wer bin ich?**
- Kennst du einen König – einen grünen, kleinen?**
Bestimmt wiegt er nur wenig und hüpfert auf vier Beinen.
- „**Es bekam ein Wicht der Königin ihr Kindlein nicht.**“ In welchem Märchen?
A König Drosselbart B Rumpelstilzchen C Der Froschkönig
- Wie heißt Pinocchios Vater? A Zwerg Nase B Peter Pan C Gepetto
- Das „hässliche Entlein“ war eigentlich ... A eine Gans B ein Rabe C ein Schwan



Märchen-Quiz

Märchenfiguren, die jeder kennt

Nur, wo haben sie sich versteckt? Du findest sie unten von links nach rechts oder von oben nach unten.

ROTKÄPPCHEN · ASCHENPUTTEL · HÄNSEL · GRETEL · RUMPELSTILZCHEN · DORNRÖSCHEN · FROSCHKÖNIG · SCHNEEWITTCHEN · RAPUNZEL

Märchentiere verhext

Eine junge, unerfahrene Fee hat versehentlich die Buchstaben der Märchentiere verhext. Hilf ihr und bringe sie in die richtige Reihenfolge!

- SCHROF
- LESE
- DUHN
- SICHF
- ZETAK
- NAHH
- FOLW

Sudoku - Master

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.

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

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

WEITER-EMPFEHLEN ZAHLT SICH AUS!

JETZT 30 EUR WERBE-PRÄMIE SICHERN

SIND SIE ZUFRIEDEN MIT UNS? ERZÄHLEN SIE ES WEITER!

So einfach geht's

- Empfehlungskarte gemeinsam ausfüllen
- Ihr Kontakt wird Mitglied
- 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

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



*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.



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!***