

exklusiv

Ihr Gesundheitsmagazin



Betriebskrankenkasse



- Festtage ohne Zwang
- IGeL auf dem Prüfstand
- Zusatzbeitrag bleibt stabil



www.bkk-evm.de



Liebe Leserinnen und Leser,

die Versichertengemeinschaft unserer BKK wächst beständig. So konnten wir zum 1. November 2025 einen neuen Mitgliederrekord verzeichnen.

Ich möchte mich recht herzlich für Ihr Vertrauen in die BKK evm bedanken und verspreche Ihnen, dass wir auch zukünftig alles dafür tun werden, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen.

Das Bundesgesundheitsministerium hat den durchschnittlichen Zusatzbeitrag in der gesetzlichen Krankenversicherung zum 1. Januar 2026 von 2,5 Prozent auf 2,9 Prozent angehoben. Die gute Nachricht: Wir als BKK evm werden unseren Zusatzbeitrag von 2,5 Prozent zum Jahreswechsel nicht erhöhen. Dadurch liegt unser Zusatzbeitrag 0,4 Prozent unter dem bundesweiten Durchschnitt aller gesetzlichen Krankenkassen, und wir gehören zu den Krankenkassen mit einem der besten Kosten-/Leistungs-Verhältnisse.

Jedes Jahr werden für 2,4 Milliarden Euro sog. IGeL-Leistungen (individuelle Gesundheitsleistungen) in den Arztpraxen abgegeben. Der Nutzen vieler dieser Leistungen ist allerdings umstritten. Eine wertvolle Hilfe zur Orientierung bietet unser Artikel auf den Seiten 4 und 5 in diesem Heft.

Die Weihnachtszeit empfinden viele von uns als die schönste Zeit des Jahres. Das Zusammentreffen mit den Liebsten, engen Freunden und der Familie kann allerdings auch für manche eine sehr schwere Zeit sein. Wie Sie die Weihnachtszeit ohne Stress und Zwang gestalten, verrät Ihnen unser Artikel auf den Seiten 12 und 13.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien sowie Angehörigen frohe Weihnachten, erholsame Feiertage und alles Gute für das neue Jahr.

Ihr

Ralf Hauner
Vorstand BKK

Ihre BKK evm	
Vorwort / Inhalt	2
Zusatzbeitrag der BKK evm bleibt stabil	3
Meldungen, Impressum	

Aktuell

IGeL auf dem Prüfstand – Zusatzleistungen vom Arzt mit fragwürdigem Nutzen	4
--	---

Gesundheit

Naturmittel Honig – süß, heilkräftig, aber auch gesund?	6
Ergonomisch arbeiten, Beschwerden vorbeugen	7

Lebensfreude

Wechseljahre – gut informiert in die neue Lebensphase	8
Gehirnjogging	14

In Bewegung

Fit trotz Schmuddelwetter – so halten Sie Ihr Immunsystem am Laufen	10
---	----

Besser leben

Festtage ohne Zwang – wenn ein lieber Mensch an Depressionen leidet	12
---	----



Naturmittel Honig – süß, heilkräftig, aber auch gesund?



Festtage ohne Zwang – wenn ein lieber Mensch an Depressionen leidet

Zusatzbeitrag der BKK evm bleibt für 2026 stabil

Das Bundesgesundheitsministerium hat den durchschnittlichen bundesweiten Zusatzbeitrag für das Jahr 2026 auf 2,9 Prozent festgesetzt. Dieser „politische“ Zusatzbeitrag bildet die tatsächliche Lage der Krankenkassen nicht ab, sodass die Zusatzbeiträge vieler Krankenkassen im neuen Jahr bei über 3,00 Prozent liegen werden.

Der Verwaltungsrat der BKK evm hat in seiner Sitzung am 2. Dezember 2025 beschlossen, den Zusatzbeitrag unserer BKK für das neue Jahr unverändert bei 2,5 Prozent zu belassen. Damit gehört die BKK evm auch im Jahr 2026 zu den Krankenkassen mit dem besten Preis-Leistungs-Verhältnis.

Wir freuen uns, dass wir in Zeiten steigender Kosten in vielen Lebensbereichen einen Beitrag zur Finanzstabilität für unsere Versicherten und unser Trägerunternehmen, die evm-Gruppe, leisten können.



Betrügerische Anbieter für Diabetes-Produkte

Auf Facebook, Instagram und TikTok werden Patienten mit Diabetes zurzeit häufig Angebote für angebliche Wundermittel und irreführende Gesundheitsversprechen unterbreitet. Oft unter Missbrauch von Namen und Logos vertrauenswürdiger Organisationen.

„Als medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft verkaufen oder empfehlen wir keine Produkte“, betont Professorin Dr. Julia Szendrödi, Präsidentin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG).



Geliefert wird keine oder minderwertige Ware

Hinter den Produkten stecken oft Anbieter ohne Zulassung oder medizinischen Nachweis. In vielen Fällen werden sogar gefälschte Logos genutzt. Viele Betroffene berichten, dass sie nach Bestellung entweder gar keine Lieferung oder nur minderwertige Ware erhalten haben. Die Anbieter agieren häufig anonym aus dem Ausland, sodass eine Rückerstattung in der Regel nicht möglich ist.

So erkennen Sie unseriöse Werbung

- Seien Sie misstrauisch bei Produkten, die eine schnelle Heilung oder Wirkung versprechen – insbesondere bei angeblich „natürlichen“ Alternativen oder neuen Methoden.
- Vertrauen Sie nur offiziellen Quellen: Prüfen Sie Logo, Zertifikate und Webauftritte kritisch.
- Achten Sie auf das Impressum: Seriöse Anbieter haben ein vollständiges Impressum, klare Kontaktdaten und bieten Rücksendemöglichkeiten an.

Impressum

„exclusiv“ erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK evm-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK evm.

Redaktion BKK evm: Ralf Hauner

Anschrift: BKK evm,
Schützenstraße 80-82
56068 Koblenz

Telefon: 0261 402-71313

Telefax: 0261 402-71822

E-Mail: info@bkk-evm.de

www.bkk-evm.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH

V. i. S. d. P.: Gregor Wick
Redaktion: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter

Art-Direction: Annabell Seifried

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012

Karlsruhe, info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis: BKK evm, Fotolia, stock.adobe.com.

Titel: © spyrakot - stock.adobe.com.

Rückseite: ©liderina - stock.adobe.com.



Betriebskrankenkasse

BKK evm
Schützenstraße 80-82 56068 Koblenz

Tel: 0261 402-71313 **Fax:** 0261 402-71822
Mail: info@bkk-evm.de **www.bkk-evm.de**

Zusatzleistungen vom Arzt mit fragwürdigem Nutzen

IGeL auf dem Prüfstand

Jedes Jahr geben gesetzlich Versicherte mindestens 2,4 Milliarden Euro für IGeL aus. Doch nicht jede Leistung hält, was sie verspricht. Hier erfahren Sie, welche Risiken bestehen und worauf Sie vor der Entscheidung achten sollten.

Die gute Nachricht: Alle Kosten für medizinische Leistungen, die für Ihre Gesundheit sinnvoll und notwendig sind, übernimmt Ihre BKK evm, und das oft sogar über den gesetzlichen Rahmen hinaus. Darauf können Sie sich verlassen.

Was sind IGeL?

Individuelle Gesundheitsleistungen, kurz IGeL genannt, sind ärztliche Angebote, die nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung gehören. Wenn der Arzt sie dennoch anbietet, müssen sie die Patienten privat bezahlen.

Besonders gefragt

Oft handelt es sich bei den IGeL um Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen, etwa die Augeninnendruckmessung, den PSA-Test, Ultraschalluntersuchungen

sowie die Glaukom-Früherkennung (Grüner Star). Viele dieser Untersuchungen übernehmen die Krankenkassen nur bei einem begründeten Krankheitsverdacht. Erfolgen sie auf eigenen Wunsch ohne medizinische Notwendigkeit, müssen die Kosten selbst getragen werden.

Am meisten geben Versicherte für IGeL in den Fachbereichen Augenheilkunde (544 Mio. Euro), Gynäkologie (543 Mio. Euro) und Orthopädie/Unfallchirurgie (397 Mio. Euro) aus.

Das Spektrum ist groß

Auch Angebote aus der Reisemedizin, Naturheilverfahren oder Anti-Aging-Behandlungen zählen zu den Selbstzahlerleistungen.

Gibt es einen nachweisbaren Nutzen? Die Leistungen werden mit gesundheitlichen Vorteilen beworben, doch nicht immer sind sie wissenschaftlich belegt. „Die jüngsten Bewertungsergebnisse des IGeL-Monitors zeigen erneut, dass viele IGeL nicht halten, was sie versprechen: Viele Selbstzahlerleistungen schaden mehr, als sie nützen. Uns besorgt, dass Patientinnen und Patienten in den Praxen oftmals nicht über das Schadensrisiko aufgeklärt werden“, sagt Dr. Stefan Gronemeyer, Vorstandsvorsitzender des Medizinischen Dienstes Bund.

Bei manchen Tests besteht zudem ein hohes Risiko, dass falsche Ergebnisse entstehen (sog. falsch positive Befunde). Das kann Angst auslösen, zu unnötigen Folgeuntersuchungen führen und Ihre Gesundheit zusätzlich belasten.

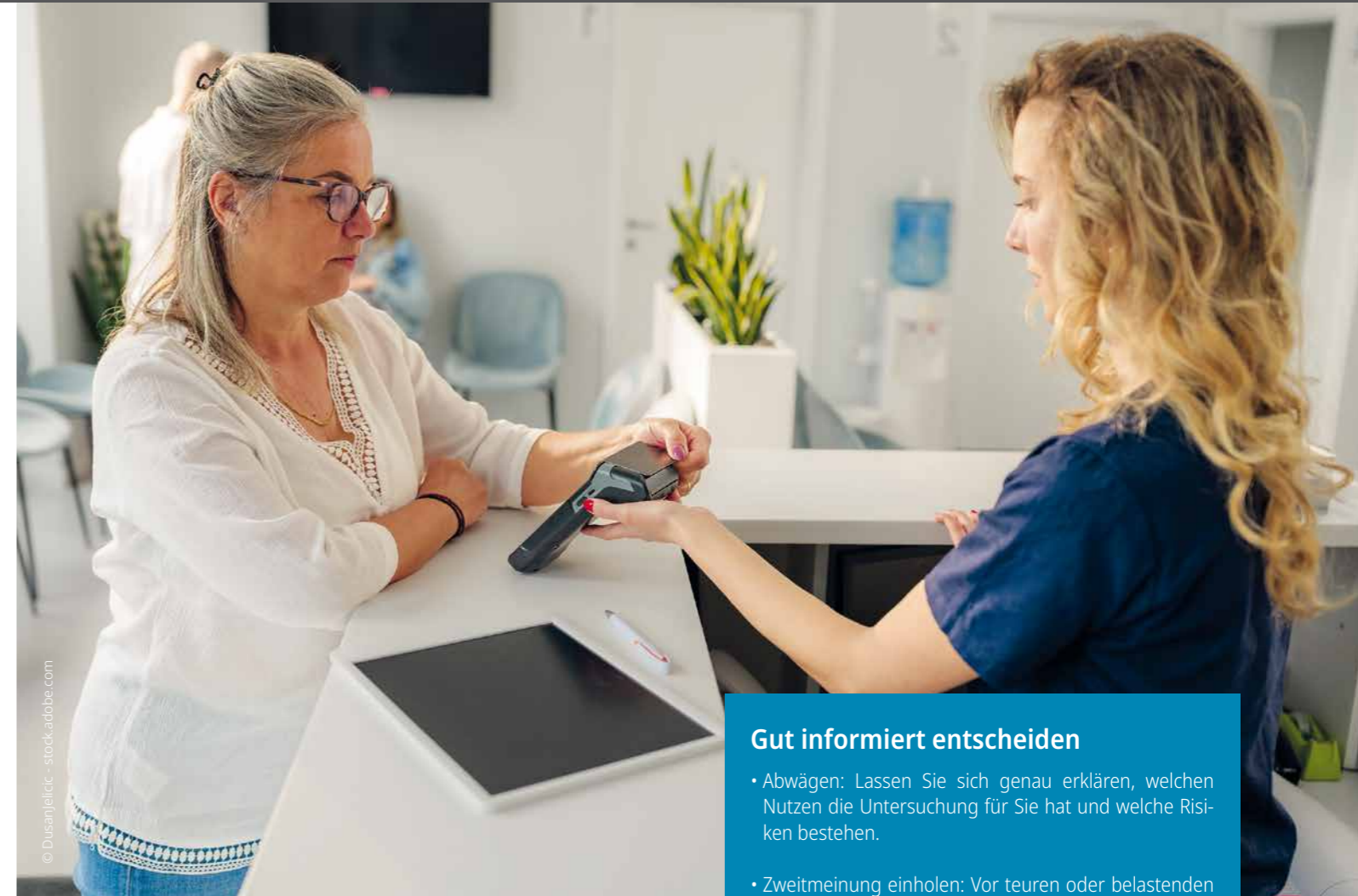
Wo wird's problematisch?

Gerade in der Orthopädie überzeugt laut aktueller Studienlage der Nutzen einiger IGeL-Angebote wenig. So ist bei der Stoßwellentherapie bei Kalkschulter oder Tennisarm ein Nutzen kaum nachweisbar.

Beispiel Hyaluronsäure-Injektionen

„Bei der Auswertung der Studien zu Hyaluronsäure-Injektionen bei Hüft- und Kniegelenksarthrosen zeigt sich, dass der Schaden den Nutzen überwiegt“, so Dr. Stefan Lange, Bereichsleiter Evidenzbasierte Medizin beim Medizinischen Dienst Bund. Das Risiko für unerwünschte Nebenwirkungen sei deutlich erhöht, die Schmerzreduktion dagegen minimal.

Gerade diese Hyaluronsäure-Injektionen gehören zu den häufig angebotenen IGeL. Sie werden direkt in das betroffene Gelenk gespritzt und sollen die Folgen



Gut informiert entscheiden

- **Abwägen:** Lassen Sie sich genau erklären, welchen Nutzen die Untersuchung für Sie hat und welche Risiken bestehen.
- **Zweitmeinung einholen:** Vor teuren oder belastenden Untersuchungen lohnt sich eine zweite ärztliche Meinung.
- **IGeL-Monitor nutzen:** Die Einschätzung des IGeL-Monitors, einem Informationsportal, das vom Medizinischen Dienst Bund (MD Bund) betrieben wird, hilft weiter. Er gibt zu vielen Angeboten eine Bewertung ab: www.igel-monitor.de

des arthrosebedingten Knorpelabbaus abmildern, indem sie die fehlende Gelenkflüssigkeit durch Hyaluronsäure ersetzen. Der Nutzen bleibt jedoch zweifelhaft.

Gibt es sinnvolle Angebote?

Es gibt Einzelfälle, in denen ärztliche Untersuchungen oder Beratungen zwar medizinisch nicht notwendig, aber dennoch empfehlenswert sein können, z. B. ärztliche Atteste und Serviceleistungen wie sportmedizinische Untersuchungen, Beratung vor Fernreisen und Reiseimpfungen, Untersuchung und Bescheinigung bei Reiserücktritt. Auch eine Paartherapie kann, obwohl keine Kassenleistung, für einige Paare eine wertvolle Unterstützung darstellen.

TIPP: Lassen Sie sich immer eine schriftliche Kostenvereinbarung geben und informieren Sie sich vorab. Wichtig: Der Arzt muss Ihnen vor Beginn der Behandlung einen Kostenvoranschlag sowie eine schriftliche Behandlungsvereinbarung aushändigen.

Zuverlässige und unabhängige Informationen finden Sie beim IGeL-Monitor (siehe Kasten). Dort werden über 50 Selbstzahlerleistungen wissenschaftlich bewertet. So behalten Sie den Überblick und treffen eine Entscheidung, die wirklich zu Ihnen passt.



Weitere
Infos



Mehr Infos
zum Thema gibt die
Verbraucherzentrale



Naturmittel Honig

Süß, heilkräftig – aber auch gesund?

Gerade in der kalten Jahreszeit kommt Honig häufig zum Einsatz – im Tee, auf dem Brot oder als Hausmittel gegen Erkältung. Doch so natürlich er ist: Honig hat zwei Seiten.

Honig gilt seit Jahrhunderten als bewährtes Hausmittel. Seine Wirkung ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt: Bestimmte Enzyme im Honig wirken antibakteriell und entzündungshemmend.

Gegen Halsschmerzen und Hustenreiz

Bei Halsschmerzen und Hustenreiz kann Honig wohltuend wirken und die Symptome lindern, etwa indem Sie einen Teelöffel pur essen oder ihn in warmen – nicht heißen – Kräutertee (z. B. aus Salbei, Lindenblüte oder Thymian) einrühren. Ein selbst gemachter Ingwer-Honig-Shot kann zusätzlich das Immunsystem stärken (siehe Rezept).

Bei Wunden

Besonders Manuka-Honig aus Neuseeland wird für seine stark antibakterielle Wirkung geschätzt. Er ist dunkelbraun und hat ein rauchiges Aroma. In Kliniken wird dafür speziell gereinigter Honig in Wundauflagen eingesetzt etwa bei Verbrennungen oder Wunden, die nicht heilen wollen.

Der im Handel erhältliche Manuka-Honig eignet sich jedoch nur zum Verzehr und darf keinesfalls auf Wunden aufgetragen werden. Der Verbraucherschutz warnt außerdem vor zahlreichen Fälschungen der hochpreisigen Manuka-Produkte.

Als Süßungsmittel ungeeignet

Honig ist ein beliebter Süßmacher. Doch so gesund seine Inhaltsstoffe auch sind, als Süßungsmittel unterscheidet er sich kaum von Haushaltszucker. Er besteht zu rund 80 Prozent aus Einfach- und Zweifachzuckern und lässt den Blutzuckerspiegel ebenso rasch ansteigen. Bei regelmäßig hohem Verzehr kann er zu Übergewicht führen oder das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen. Deshalb gilt: Honig im Alltag lieber bewusst und sparsam verwenden.

Wichtig: Beim Backen besser keinen Honig verwenden. Wird er bei geringer Feuchtigkeit über 120 Grad erhitzt, kann Acrylamid entstehen – ein Stoff, der als krebserregend gilt.

Honig nicht in kochend-heiße Getränke rühren. Hitze zerstört viele der wertvollen Inhaltsstoffe! Lieber erst etwas abkühlen lassen.



Honig-Ingwer-Shot

1 Stück frischen Ingwer (ca. 3 cm) fein reiben, mit dem Saft einer halben Zitrone und 100 ml warmem (nicht heißem) Wasser verrühren. 1 TL Honig dazugeben und gut mischen.

Fit am Schreibtisch

Ergonomisch arbeiten, Beschwerden vorbeugen

Langes Sitzen am Bildschirm belastet Rücken, Augen und Kreislauf. Mit der richtigen Umgebung und etwas Eigeninitiative lässt sich der Büroalltag jedoch gesund gestalten.

Viele Probleme im Büro entstehen nicht über Nacht, sondern durch kleine Fehlhaltungen oder ungünstige Gewohnheiten. Ein schlecht eingerichteter Arbeitsplatz, falsche Sitzhaltungen oder trockene Luft können auf Dauer Beschwerden verursachen. Einfache Maßnahmen helfen, vorbeugend dagegen anzugehen:

• **Position häufig wechseln:** Verändern Sie **alle 20 Minuten** Ihre Sitzposition. Nutzen Sie höhenverstellbare Tische – oder probieren Sie es alternativ mit Steharbeit an einem Sideboard aus.

• **Augen regelmäßig entspannen:** Blicken Sie zwischendurch bewusst in die Ferne oder lassen Sie die Augen in alle Richtungen kreisen. Das beugt Ermüdung vor.

• **Frische Luft nicht vergessen:** Öffnen Sie mehrmals täglich für **5–10 Minuten** die Fenster weit. Das senkt den CO₂-Gehalt im Raum und fördert Ihre Konzentration.

• **Auf Warnsignale achten:** Schmerzen in Rücken, Nacken oder Augen ernst nehmen und gegebenenfalls Unterstützung suchen.

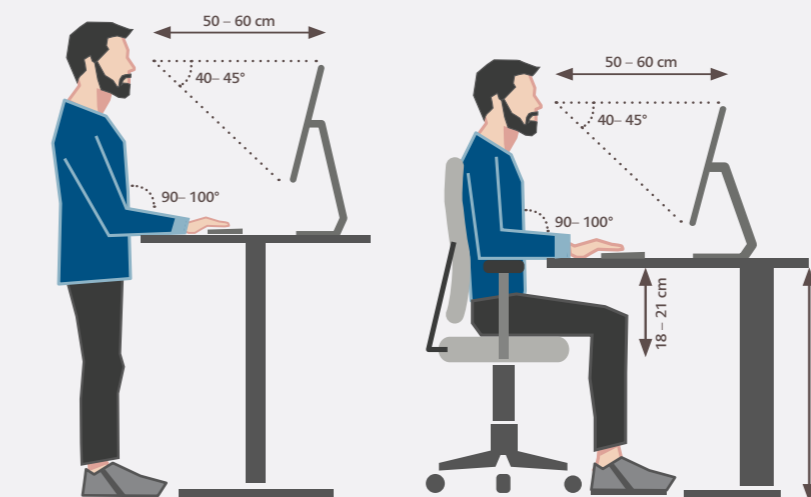
6-Minuten-Work-out fürs Büro

Effektive Dehnungs- und Lockerungsübungen helfen Ihnen gegen Schmerzen und Verspannungen. Passende Übungen finden Sie z. B. auf YouTube. Hierfür einfach den QR-Code scannen:



© Maxim Borbut / iStudio MUSUBI - stock.adobe.com

Perfekt eingestellt: Ergonomie am Arbeitsplatz



Schreibtisch, Stuhl und Bildschirm sollten an die individuellen körperlichen Voraussetzungen der Mitarbeitenden angepasst sein: Der Schreibtisch ist – je nach Körpergröße – idealerweise 19 bis 28 Zentimeter höher als die Sitzfläche. Der Bürostuhl wird so eingestellt, dass die Beine etwa im 90-Grad-Winkel stehen und ein Sitzen mit wechselnden Haltungen möglich ist. Noch mehr Tipps gibt das Deutsche Institut für Betriebliches Gesundheitsmanagement:



Gut informiert in die neue Lebensphase

Wechseljahre

Über die Wechseljahre spricht man nicht? Das war gestern. Heute wissen wir: Dieses Kapitel im Leben einer Frau ist genauso bedeutsam wie die Pubertät – und es lohnt sich, gut vorbereitet hineinzustarten.

Die hormonelle Umstellung bringt körperliche und seelische Veränderungen mit sich, die jede Frau unterschiedlich erlebt. Manche Frauen spüren kaum etwas, andere leiden unter deutlichen Beschwerden – die Symptome der Wechseljahre sind sehr individuell. Für den Körper jeder Frau bedeuten sie jedoch eine wichtige Veränderung. Es lohnt sich, diese zu kennen, denn wer versteht, was passiert, kann gezielt etwas tun, um fit und gesund älter zu werden.

Was sind die Wechseljahre?

Die Wechseljahre – medizinisch Klimakterium – bezeichnen die Zeit der hormonellen Umstellung, in der die Eierstöcke ihre Hormonproduktion (vor allem Östrogen und Progesteron) nach und nach einstellen. Dieser Prozess ist ein natürlicher Teil des Älterwerdens und leitet das Ende der fruchtbaren Lebensphase ein.

Typische Beschwerden:

- Hitzewallungen & Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen (Reizbarkeit, Nervosität oder depressive Verstimmungen)
- Trockenheit der Schleimhäute (z. B. in Scheide oder Augen)
- Gewichtszunahme – vor allem am Bauch
- Nachlassende Knochendichte (erhöhtes Osteoporose-Risiko)

Vier Phasen der Wechseljahre

1. Prämenopause: Beginnt meist Mitte bis Ende 40. Die Menstruation ist noch regelmäßig, aber Hormonschwankungen können schon erste Symptome auslösen.

2. Perimenopause: Etwa ein bis zwei Jahre vor der letzten Regelblutung (Menopause) beginnen Zyklusunregelmäßigkeiten, oft begleitet von Hitzewallungen, Schlafstörungen etc.

3. Menopause: Der Zeitpunkt der letzten Monatsblutung – im Durchschnitt mit 51 Jahren. Sie wird rückblickend festgestellt, wenn 12 Monate lang keine Blutung mehr aufgetreten ist.

4. Postmenopause: Die Zeit nach der Menopause, in der die Hormone dauerhaft auf niedrigem Niveau bleiben. Beschwerden lassen oft nach, aber das Risiko für Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

Selbstbewusst und informiert

Gut informiert zu sein, nimmt oft die Angst vor dem Unbekannten. Holen Sie sich daher verlässliche Informationen. Sprechen Sie außerdem offen mit Ihrem Arzt über Ihre Fragen und Beschwerden und scheuen Sie sich nicht, spezialisierte Zentren aufzusuchen (siehe Kasten). Auch der Austausch mit anderen Frauen in derselben Lebensphase kann entlasten und neue Perspektiven eröffnen. Vor allem aber: Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und gönnen Sie sich regelmäßig Pausen.

Über neun Millionen Frauen in Deutschland sind aktuell in ihren Wechseljahren.



Hier finden Sie Hilfe und Fachwissen:

- Deutsche Menopause Gesellschaft (DMG) e.V. Sie ist die zentrale Fachgesellschaft rund um das Thema Menopause. Die DMG bietet umfangreiche Informationen, Leitlinien, Fortbildungen: www.menopause-gesellschaft.de
- Arbeitskreis Frauengesundheit: Gesundheitszentren bundesweit bieten Beratung, Kurse und therapeutische Angebote (u. a. Wechseljahre): www.arbeitskreis-frauengesundheit.de



- **Podcast-Tipp:** Hormongesteuert – Der Wechseljahre-Podcast mit Dr. Katrin Schaudig

Hormonersatztherapie: besser als ihr Ruf

Die Hormonersatztherapie (HRT) war lange umstritten, weil frühere Studien ein höheres Risiko für Brustkrebs nahelegten. Deshalb wurde sie oft pauschal abgelehnt – ohne individuelle Abwägung.

Neue Auswertungen zeigen jedoch: Das Risiko hängt stark von Faktoren wie Alter, Therapiebeginn und Art der Hormone ab. Fachgesellschaften empfehlen heute, die HRT individuell zu prüfen. Für viele Frauen mit frühen Wechseljahren oder starken Beschwerden kann sie unter ärztlicher Kontrolle eine wirksame und sichere Option sein.

Mehr Infos unter:

www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium/hormonersatztherapie-hrt/



Was hilft? Möglichkeiten zur Linderung

1. Lebensstil & Selbstfürsorge

- **Bewegung:** Mindestens 30 Minuten täglich – ideal sind Ausdauersportarten wie Walking, Schwimmen oder Radfahren.
- **Ernährung:** Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, gesunde Fette – und kalziumreiche Lebensmittel für starke Knochen.
- **Stressabbau:** Yoga, Meditation oder Atemübungen helfen, das Nervensystem zu beruhigen.

2. Pflanzliche Präparate

Präparate mit Rotklee, Traubensilberkerze oder Soja-Isoflavonen können milde Beschwerden lindern – am besten nach ärztlicher Beratung.

3. Medizinische Therapie

Bei starken Symptomen kann eine Hormonersatztherapie (HRT) helfen. Sie sollte individuell und nach sorgfältiger Abwägung der Risiken erfolgen. Alternativ stehen nicht hormonelle Medikamente zur Verfügung.



So halten Sie Ihr Immunsystem am Laufen

Fit trotz Schmuddelwetter

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, lockt die warme Decke auf dem Sofa. Doch wer gesund und fit durch die kalte Jahreszeit kommen möchte, sollte sein Immunsystem mit Bewegung, frischer Luft sowie Wärme- und Kältereizen pushen.

Faustregel
Bis -10°C ist Bewegung draußen für Gesunde unproblematisch, darunter lieber ins Warme ausweichen.

Eintauchen ins Eisbad? Vielen läuft es allein beim Gedanken daran kalt den Rücken hinunter. Dennoch hat sich die finnische Tradition auch hierzulande zum Trend entwickelt. Dahinter steckt ein klarer Effekt: Starke Kältereize fordern den Körper heraus, trainieren die Gefäße und aktivieren das Immunsystem. Kurz gesagt: Nach dem Schockreiz läuft das Abwehrsystem auf Hochtouren.

Aktivierung der Abwehrkräfte

Die gute Nachricht: Es muss nicht gleich das Eisloch im See sein. Auch kalte Duschen oder Kneipp-Anwendungen regen die Abwehrkräfte an. Dazu kombinieren Sie am besten regelmäßige Spaziergänge in der kalten Winterluft, und schon bleibt Ihr Immunsystem in Schwung.

Wer sich regelmäßig draußen bewegt, tankt Sauerstoff und Tageslicht und steigert die Widerstandskraft gegen Erkältungsviren. Bereits 30 Minuten schnelles Gehen oder tägliches Radfahren genügen, um Kreislauf und Abwehrzellen zu mobilisieren.

Durch Bewegung entsteht Wärme, Haut und Atemwege spüren draußen aber trotzdem die Kälte. So muss sich das Herz-Kreislauf- und Atemsystem entsprechend anpassen. Kondition und Fitness werden trainiert und zugleich die Abwehrkräfte gestärkt.

Heiß-kalt fürs Immunsystem

Nicht nur Kälte, auch Wärme kann das Abwehrsystem pushen: Regelmäßige Saunagänge belasten Herz und Gefäße ähnlich wie Ausdauersport, fördern die Durchblutung und stärken die Anpassungsfähigkeit des Körpers. Besonders effektiv ist der Wechsel von heiß zu kalt – also Sauna, kalte Dusche, Ruhepause. Studien zeigen außerdem, dass regelmä-



ßige moderate Bewegung Entzündungswerte im Körper senkt und so das Risiko für Infektionen reduziert.

Sport in der Kälte

Neben moderater Alltagsbewegung ist natürlich auch Sport im Winter nicht tabu: Ob Walken, Joggen oder Wintersportarten wie Langlauf oder Eisstockschießen, alles ist möglich, wenn man ein paar Vorsichtsmaßnahmen beachtet.

Checkliste: Daran sollten Sie denken

- Mehrere Schichten Kleidung und atmungsaktive Materialien schützen vor Kälte und verhindern Überhitzung
- vor dem Start etwas länger als üblich aufwärmen
- langsam loslegen, Tempo erst nach ein paar Minuten steigern
- Spitzenbelastungen bei Kälte vermeiden – Herz, Kreislauf und Atemwege stehen unter zusätzlichem Stress
- möglichst durch die Nase atmen – so wird die Luft erwärmt und befeuchtet.

Nach dem Training gilt: Verschwitzte Kleidung schnell wechseln, um Auskühlung zu vermeiden. Warm duschen und ausreichend trinken. Auch im Winter verliert der Körper Flüssigkeit.

Motivationstipps für mehr Bewegung

- Vereinbaren Sie feste „Draußen-Termine“ mit Freunden oder Familie – das steigert die Verbindlichkeit.
- Setzen Sie auf kleine Einheiten: lieber drei kurze Runden um den Block als gar keine Bewegung.
- Bewegen Sie sich abwechslungsreich: Wechseln Sie zwischen Spaziergängen, Radfahren oder kleinen Fitnessübungen – das hält Körper und Motivation frisch.
- Belohnen Sie sich nach dem Sport mit etwas Angenehmem – etwa einem warmen Bad oder einer Tasse Tee.



Mehr Infos und Inspiration unter:
www.kneippbund.de
www.naturfreunde.de



Wenn ein lieber Mensch an Depressionen leidet

Festtage ohne Zwang

Die Weihnachtszeit gilt als Fest der Freude und Nähe. Doch wenn jemand im Familien- oder Freundeskreis psychisch belastet ist oder mit einer Depression lebt, können diese Tage schwer werden – für Betroffene wie für Angehörige. Was tun, wenn sich Feiertagsstimmung nicht einstellen will?

Strahlende Gesichter, fröhliche Familienrunden – so wünschen wir uns die Feiertage. Doch die Realität sieht oft anders aus. Besonders herausfordernd wird es, wenn jemand im engen Umfeld innerlich leidet, sich zurückzieht oder mit einer Depression zu kämpfen hat.

Viele der Betroffenen empfinden Weihnachten als besonders anstrengend. Die Erwartungen von außen und der innere Druck, „funktionieren zu müssen“, machen es ihnen schwer. Für Angehörige ist das oft eine große Herausforderung: Sie möchten helfen, stoßen aber schnell an ihre Grenzen.

Unterstützen, ohne zu überfordern

In schwierigen Situationen kann es helfen, aufmerksam zu sein, ohne zu werten. Hören Sie zu, nehmen Sie kleine Signale wahr und akzeptieren Sie, wenn Rückzug wichtiger ist als Feiern. Gut gemeinte Anforderungen wie: „Jetzt reiß dich zusammen“, sind nicht hilfreich. Oft genügt es, einfach da zu sein – ruhig, geduldig und ohne Erwartungen.

Wenn Gespräche schwerfallen, können kleine Gesten Nähe zeigen: gemeinsam Tee trinken, spazieren gehen oder eine ruhige Aktivität teilen. Wichtig ist, die Situation so anzunehmen, wie sie gerade ist, und nicht, wie man sie sich wünschen würde.

Unterstützung finden

Infos und Rat für Menschen mit Depression und für ihre Angehörigen finden Sie unter:

- Deutsche Depressionshilfe: www.deutsche-depressionshilfe.de
- Deutsche Depressionsliga: www.depressionsliga.de
- www.telefonseelsorge.de
- Das Online-Diskussionsforum Depression stellt eine digitale Vernetzung von Betroffenen und Angehörigen dar, die sich gegenseitig bei der Bewältigung der Depression unterstützen: www.diskussionsforum-depression.de

9,5 Millionen Menschen in Deutschland sind von Depressionen betroffen.

Gut für sich sorgen

Auch Angehörige brauchen Pausen. Die Sorge um den erkrankten Menschen kann sehr kräftezehrend sein. Vielleicht fühlen Sie sich hilflos oder entwickeln Schuldgefühle. Doch nur, wenn Sie auf sich selbst achten, können Sie langfristig eine Stütze sein. Begleiten ja – aber nicht die ganze Verantwortung tragen.

Was Angehörigen hilft

- Die eigenen Kräfte im Blick behalten und rechtzeitig Pausen einlegen.
- Unterstützung annehmen von Familie, Freunden oder professionellen Stellen.
- Sich bewusst kleine Freiräume schaffen, auch an den Feiertagen.
- Sich klarmachen: Sie können begleiten, aber nicht heilen.

Depression in der Familie:

Tipps für das Familienfest

- Sprechen Sie Erwartungen offen an – sowohl Ihre eigenen als auch die der Betroffenen.
- Planen Sie Feste flexibel: Vielleicht ist ein kurzer Besuch besser als ein ganzer Abend.
- Bieten Sie Unterstützung an, aber respektieren Sie ein Nein.
- Beziehen Sie andere Familienmitglieder ein. Sie müssen nicht alles allein tragen.

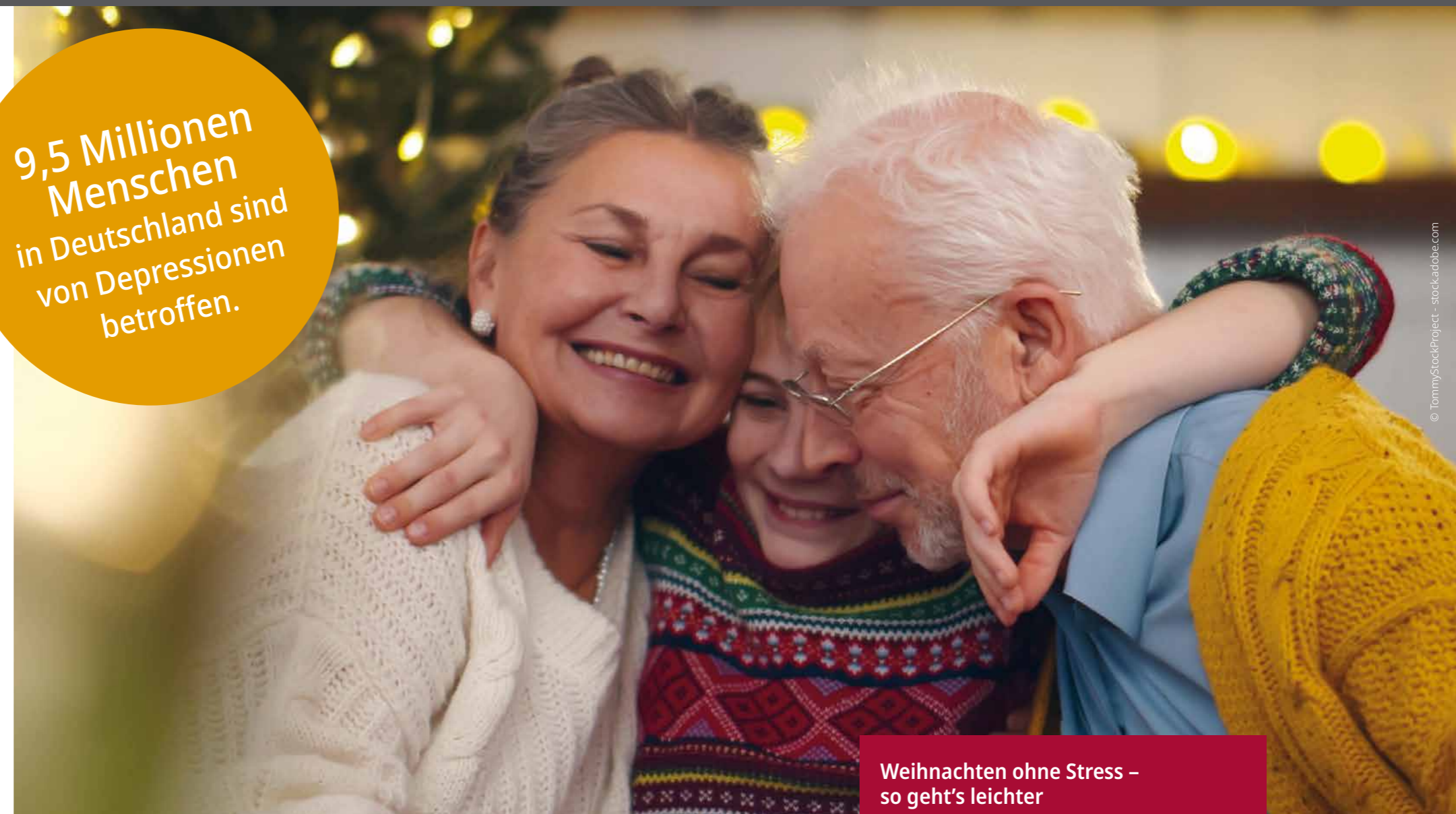
Weihnachten darf anders sein

Nicht perfekte Dekoration oder Stimmung machen Weihnachten aus, sondern Verständnis füreinander. Wenn es gelingt, Druck herauszunehmen und auch schwierige Gefühle am Tisch Platz haben dürfen, entsteht Raum für echte Nähe – gerade in Familien, in denen Depression Teil des Lebens ist.

Weihnachten ohne Stress – so geht's leichter

Herausfordernd können die Feiertage auch für Menschen ohne psychische Probleme werden. So halten Sie Überforderung und schlechte Stimmung klein:

- Realistische Erwartungen haben: Nicht jedes Treffen, jedes Geschenk und jedes Essen muss perfekt sein.
- Aufgaben teilen: Beziehen Sie Familie oder Freunde mit ein und nehmen Sie Hilfe an, wenn sie angeboten wird.
- Ruhe-Inseln schaffen: Ein Spaziergang, bewusstes Atmen oder ein kurzes Innehalten helfen, neue Energie zu tanken.
- Auf eigene Grenzen achten: Es ist erlaubt, „Nein“ zu sagen oder Pläne zu ändern, wenn es zu viel wird.
- Konflikte rechtzeitig stoppen: Wenn Spannungen entstehen, hilft es, innezuhalten und Abstand zu gewinnen. Ein klärendes Gespräch hat später, mit Ruhe und kühlem Kopf, mehr Aussicht auf Verständnis.



Viel Spaß mit unserem Gehirnjogging

Kreuzworträtsel

Geld für die Bücherückgabe	böhmi-scher Rund-tanz	Vorn. d. Sängers Schnei-dar	nieder-deutsch: Schilf	US-Ame-rikaner (Kurz-wort)	nicht klar, milchig
völlige Hingabe					
auf diese Weise, derart		Musik-instru-ment		ein-stellige Zahl	höflich
Quit-tungen		Ge-schoss, Stock-werk			
			3. Fall von „wir“	Name für das Taz in den USA	
Halb-edel-stein	Wende-kom-manda b. Segeln	höher-gele-genes Gebiet	Abkür-zung: Salate		Gers-tensaft
einhei-mische Gift-pflanze					
und, mit, neben				See in Schott-land/Loch ...	
		Wasser-vogel			
Ge-danke, Einfall	Groß-wild-pirsch	Zeichen für Ruth-erfordium	westl. Welt-macht	Nadel-öffnung	
Frauen-name			Handels-brauch		klar, sauber
ableh-nende Antwort	mit Aus-nahme von				
		schmale Stelle		voll-bringen, machen	
Teil des Unter-schen-kels			Fremd-wort-vorsilbe: drei		
ermun-ternd, stimu-lierend	unent-schieden (Schach)	deut-sche Vorsilbe	balt. Volk	EDV-Begriff	
					Material für Fla-schen-pfropfen
hinwei-sendes Wort: das da				Wind-richtung	
Behörde			Wette beim Fußball-sport		
Kfz-Zeichen Barba-dos		Bücher-freund			
		alter-tümlich			

Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lösungswort: HETTERKEIT

Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

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

Lösungen:



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



Ihr exklusiver BKK-Vorteil – 15 EUR geschenkt!*

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.



Rundum-Versicherungsschutz und gute Leistungen

Exklusiv nur für Mitarbeiter der evm-Gruppe:
Werde mit Deiner Familie Mitglied der evm-Betriebskrankenkasse.

Profitiere von

- ✓ unbürokratischem und schnellem Service vor Ort
- ✓ persönlichen Ansprechpartnern
- ✓ umfassendem Gesundheitsangebot: Osteopathie, Präventionskurse, Impfungen, Kinder- und Jugendvorsorge, Zuschuss für homöopathische Arzneimittel, Schwangerschaftsvorsorge
- ✓ dem Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung
- ✓ der Kostenübernahme künstliche Befruchtung

Eine Mitgliedschaft lohnt sich

Weitere Informationen erhältst Du bei der evm-Betriebskrankenkasse. Du findest uns im Verwaltungsgebäude der evm in der Schützenstraße 80-82, Erdgeschoss, Raum E 33.

Tipp

Mitglieder werben Mitglieder

Wir zahlen 20 Euro für Deine Empfehlung.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch und beantworten gerne persönlich Deine Fragen.

evm-Betriebskrankenkasse
Ralf Hauner

Schützenstraße 80-82 • Raum E 33
56068 Koblenz

Telefon: 0261 402-71313 oder
0261 402-71524

E-Mail: ralf.hauner@bkk-evm.de

www.bkk-evm.de



Betriebskrankenkasse