

GESUNDHEIT

Natur mit allen Sinnen erleben

Achtsam beim Spaziergang

Vorsorge leicht gemacht

Diese kostenlosen Check-ups sollten Sie nicht verpassen



Liebe Leserin, lieber Leser,

ärgern Sie sich auch immer über Spam-Mails und finden es herausfordernd, diese von seriösen E-Mails zu unterscheiden? In letzter Zeit häufen sich Fälle, in denen auch im Namen von Krankenkassen Informationen versendet werden, in denen dann auf Links geklickt werden soll, um persönliche Daten abzufragen. Diese E-Mails stammen nicht von uns. Wir schreiben Ihnen ausschließlich per Post oder über gesicherte, verschlüsselte Datenwege. Auf Seite 3 finden Sie mehr Informationen dazu.



Claudia Leckebusch

Zum 1. Januar gab es einige Änderungen, zum Beispiel bei den Leistungen der Pflegeversicherung: Seit dem 01.01.2025 haben sich Pflegeleistungen erhöht, und ab dem 01.07.2025 kommen weitere Erleichterungen hinzu. Wir informieren Sie darüber in dieser Ausgabe. Daneben legen wir den Fokus auf das Thema Vorsorge. Gesundheit ist das höchste Gut, deshalb ist die Früherkennung von Krankheiten so wichtig. Neben den per Gesetz geregelten Früherkennungsmaßnahmen haben wir Betriebskrankenkassen zum Beispiel ein spezielles Gesundheitsprogramm für Kinder und Jugendliche entwickelt: STARKE KIDS by BKK, das die vorgesehenen Maßnahmen noch erweitert.

Eine andere Art der Vorsorge ist der Abschluss einer Auslandsreisekrankenversicherung. Zwar haben Sie auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte die sogenannte EHIC (Europäische Krankenversicherungskarte) für den Anspruch auf Leistungen in fast allen europäischen Ländern. Aber sie gilt eben nicht überall und selbst wenn, können Mehrkosten entstehen. Bitte informieren Sie sich deshalb vor Antritt einer Urlaubsreise, damit es nicht zu bösen Überraschungen kommt. Auf Seite 6 finden Sie einen Artikel dazu und bei Fragen sprechen Sie uns gerne an.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Ihre


 Claudia Leckebusch
 Vorstandin der BKK Technoform

Anschrift: FKM VERLAG GMBH,
 Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe.
 info@fkm-verlag.com,
 www.fkm-verlag.com

Bildnachweis: Titel: © RioPatuca Images - stock.adobe.com, Inhalt: © paffy - stock.adobe.com

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Mitgliederzeitschrift die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und enthält keine Wertung.

Redaktion BKK Technoform:
 Claudia Leckebusch (Vorwort), Christina Koch
 Anschrift: BKK Technoform, August-Spindler-Straße 1,
 37079 Göttingen
 Telefon: 0551 308-3391, Telefax: 0551 308-3698
 kontakt@bkk-technoform.de, www.bkk-technoform.de
 Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
 Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)
 Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger,
 Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter
 Grafik-Design: Friederike Markov
 Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Inhalt

Aktuell

Vorwort..... 2
 Impressum 2
 Meldungen 3
 Erhöhung der
 Pflegeleistungen 7

Wir sind für Sie da!

Gut versichert ins Ausland..... 6

Gesundheit

Vorsorge leicht gemacht..... 8

Wissen

Papier, Plastik oder Glas?..... 10

Besser leben

Natur mit allen
 Sinnen erleben..... 12

Gehirnjogging

Gewinnspiel..... 14

Impressum

GESUNDHEIT – das Magazin der BKK Technoform erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Technoform zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. BKK Technoform-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 der BKK Technoform.

Amalgan-Füllungen: Kein Wechsel notwendig



Amalgan-Füllungen waren früher eine verbreitete Methode zur Behandlung von Zahnkaries. Seit Januar 2025 ist die Verwendung jedoch in der EU weitgehend verboten. Grund dafür sind mögliche Gesundheits- und Umweltschäden durch das enthaltene Quecksilber.

Wer den Füllstoff jedoch schon im Mund hat, muss keine Bedenken haben, so die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. Ein Austausch sei nicht notwendig, da alte, intakte Füllungen keine oder nur geringe, unschädliche Quecksilbermengen freisetzen. Erst wenn die Füllungen undicht sind, müssen sie entfernt werden. Dies wird bei den Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt ein- bis zweimal im Jahr überprüft.

Mehr Infos von der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde unter:



Diese E-Mails stammen nicht von der BKK Technoform Warnung vor Phishing-Mails

Mit Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) häufen sich wieder die Aufkommen der sog. Phishing-Mails, die aktuell unter den Versicherten verbreitet werden.

Falsche Mails im Namen der Krankenkasse

Diese Mails werden im Namen von Krankenkassen versendet und versorgen die Empfänger anscheinend mit Informationen zur elektronische Patientenakte oder geben die Möglichkeit, Widerspruch gegen das Anlegen der Akte einzulegen. Die in den Mails enthaltenden Verlinkungen führen dabei auf dubiose Websites und haben zum Ziel, dass Versicherte sensible personenbezogene Daten preisgeben.

Falsches Angebot der Krankenkasse

Ein weiteres besonders auffälliges Merkmal dieser Mails bezieht sich dabei nicht immer auf die ePA. Stattdessen bietet der Absender ein kostenloses medizinisches Kit an. Dieses soll praktisches Zubehör wie Verbände, medizinische Utensilien und Medikamente beinhalten.

Wir warnen ausdrücklich vor diesen Mails und möchten darauf hinweisen, dass diese nicht von der BKK Technoform stammen! Es handelt sich um sog. Phishing-Mails.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass es sich um unseriöse Mails handelt, löschen Sie diese unverzüglich aus dem Posteingang. Folgen Sie keinen Links und geben Sie keine persönlichen Daten weiter.

So erkennen Sie Phishing-Mails

Wenn Sie auf einige Details achten, können Sie die Phishing-Mails auch recht schnell erkennen. Die Absenderadresse, unpersönliche Anrede und das Layout der Mails weisen oft schon darauf hin, dass es sich hierbei um keine echten Mails der Krankenkasse handelt.

Bei Rückfragen besuchen Sie uns gerne in einer unserer Geschäftsstellen oder rufen Sie uns unter 0551 308-3391 an.



Mehr Infos finden Sie hier

Weitere Informationen darüber, was wir tun, um Ihre Daten zu schützen und wie wir eine sichere Kommunikation gewährleisten, finden Sie auch hier:



<https://bkk-technoform.de/?p=page&ID=40>

Information zur Datenlöschung

Sie haben jederzeit die Möglichkeit, diejenigen Daten löschen zu lassen, die Sie uns auf freiwilliger Basis gegeben haben. Zu diesen Daten gehören Ihre Telefonnummer und Ihre E-Mail-Adresse. Wenn Sie möchten, dass wir die Daten löschen, schicken Sie uns einfach einen Brief mit

- Ihrem Namen,
- Ihrer Anschrift,
- Ihrem Geburtsdatum,
- Ihrer Versichertennummer und
- der Angabe, welche Daten (E-Mail-Adresse oder Telefonnummer) gelöscht werden sollen.

Bitte schicken Sie diesen Brief an unsere zentrale Postadresse: **BKK Technoform Beleglesezentrum 30645 Hannover**



oder nutzen Sie unsere **Online-Geschäftsstelle.**

Hinweis: Datenlöschungen, die uns telefonisch, über das Kontaktformular unserer Website oder per E-Mail vermittelt worden sind, dürfen wir aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht vornehmen.

Wir stellen vor

Kerstin Zänger Beauftragte für Umwelt und Nachhaltigkeit

Mein Name ist Kerstin Zänger. Seit September 2024 bin ich neben meiner Tätigkeit in der Beitragsabteilung als Beauftragte für Umwelt und Nachhaltigkeit tätig. Die Themen Umwelt und Nachhaltigkeit sind aktuell wichtiger denn je. Nicht zuletzt wird auch unsere Gesundheit durch Umweltbedingungen beeinflusst. Daher ist es mir ein besonderes Anliegen, dass die BKK Technoform ihr Verwaltungshandeln umweltbewusster und nachhaltiger gestaltet.

Lese-Tipp: Einen Beitrag zum Thema Nachhaltigkeit und Gesundheit finden Sie in diesem Heft auf den Seiten 10 und 11.



Wichtig zu wissen

Verwechslungsgefahr **ePA und eGK sind nicht dasselbe**

Bitte beachten Sie, dass es sich bei der ePA (elektronische Patientenakte) und der eGK (elektronische Gesundheitskarte) um zwei unterschiedliche Dinge handelt.

Die eGK ist Ihre Versichertenkarte, die Sie bei einem Arztbesuch vorlegen müssen, um Ihren Versicherungsstatus nachzuweisen. Diese Karte fungiert als Ausweisdokument und ist nicht anfechtbar.

Einreichung des Lichtbildes für die eGK

Ein weiterer Hinweis gilt für alle Personen, die wir wegen Lichtbildern in den vergangenen Wochen kontaktiert haben: Das Einreichen eines Lichtbildes bedeutet nicht automatisch, dass Ihnen eine neue eGK zugeschickt wird oder dass Ihre aktuelle Karte ihre Gültigkeit verliert.

Es besteht jedoch die Möglichkeit, dass wir Ihnen im Falle eines Verlusts oder Defekts Ihrer eGK keine Ersatzkarte ausstellen können, wenn eine Bildaktualisierung erforderlich wäre. Das System verlangt alle paar Jahre eine Aktualisierung des Lichtbildes. Nur dann können neue Karten ausgestellt werden.

Sollten wir Sie daher um die Einsendung eines neuen Lichtbildes gebeten haben, bitten wir Sie, diesem Wunsch nachzukommen. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Empfehlen und profitieren – Sie machen den Unterschied!



Gibt es jemanden in Ihrem Umfeld, der bald seinen Schulabschluss macht oder gerade frisch ins Berufsleben startet? Vielleicht sucht genau diese Person auch noch die passende Krankenkasse? Dann haben wir genau das Richtige für Sie!

Mit der BKK Technoform profitieren unsere Versicherten nicht nur von günstigen Beiträgen, sondern auch von vielen Extras, die den Alltag einfacher machen. Als zuverlässige Krankenversicherung bieten wir ein attraktives Bonusprogramm, das das Gehalt aufbessert und viele weitere Vorteile hat. Ob Zuschuss für Impfungen, osteopathische Behandlungen oder Präventionskurse – es gibt zahlreiche Gründe, uns weiterzuempfehlen!

Sicherlich kennen auch Sie jemanden, der genau diese Vorteile nicht verpassen sollte! Daher ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, Ihren

Freunden und Bekannten davon zu berichten, sodass noch mehr Menschen von unseren tollen Zusatzleistungen profitieren.

Und so funktioniert's!

Es ist ganz einfach: Wenn Sie von jemanden wissen, der eine neue Krankenversicherung sucht, empfehlen Sie uns einfach weiter! Für jede erfolgreiche Mitgliederwerbung erhalten Sie eine Dankeschön-Prämie von 30 Euro und helfen gleichzeitig einem anderen, die perfekte Krankenkasse zu finden.

Laden Sie sich einfach den Flyer zur Dankeschön-Prämie auf unserer Website herunter oder besuchen Sie uns in einer unserer Geschäftsstellen. Wir freuen uns auf Ihre Empfehlungen!



Hauptgeschäftsstelle Neue Telefonnummer in Kürze!

Bitte beachten Sie, dass sich die Nummer unserer Hauptgeschäftsstelle in Göttingen Ende März/Anfang April ändern wird. Sobald die neue Durchwahl bekannt ist, geben wir Ihnen diese auf unserer Website und über Social Media bekannt.

Bis dahin erreichen Sie uns weiterhin Montag bis Donnerstag von 08:00 Uhr bis 17:00 Uhr sowie am Freitag von 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr unter 0551 308-3391.



Wann reicht die EHIC aus
und wann nicht?

Gut versichert ins Ausland

Wer zahlt, wenn Sie im Urlaub einen Arzt brauchen, weil Sie erkranken oder einen Unfall haben? Wir klären, was die EHIC ist, wann sie ausreicht und in welchen Fällen Sie eine private Auslandskrankenversicherung benötigen.

In Deutschland können Sie sich auf die Leistungen Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung vollkommen verlassen. Für das Ausland gilt dies jedoch nicht! Trotzdem sind Sie im Notfall auch im europäischen Ausland geschützt.

Dies gewährleistet die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card – EHIC) für alle Mitgliedsstaaten sowie für Island, Liechtenstein, Norwegen und die Schweiz. Die Karte muss nicht separat beantragt werden, sondern befindet sich auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK).

Was deckt die EHIC ab?

Wenn Sie im Ausland akute Beschwerden oder einen Unfall haben, können Sie mit der EHIC zu einem Arzt oder ins Krankenhaus gehen und sich dort ambulant oder stationär versorgen lassen. Allerdings: Sie haben nur Anspruch auf medizinisch notwendige

Leistungen und Behandlungen, die dringend erforderlich sind und nicht aufgeschoben werden können, bis Sie wieder in Deutschland sind.

Wichtig: Erstattet werden Ihnen der Betrag, der bei einer vergleichbaren Behandlung in Deutschland angefallen wäre, beziehungsweise die Kosten, die Bürger im Urlaubsland von der dortigen Krankenversicherung bekommen. Für Mehrkosten, die schnell einmal anfallen können, müssen Sie selbst aufkommen.

Wo gilt die EHIC?

Die Karte gilt bei allen Vertragsärzten und Vertragskrankenhäusern, nicht aber bei Privatärzten oder -kliniken. Sie gilt in allen EU-Staaten. Eine Auflistung und dazugehörige Urlaubsmerblätter finden Sie unter: <https://www.dvka.de/de/versicherte/touristen/touristen.html>

Was deckt die private Auslandskrankenversicherung ab?

- den medizinischen Schutz in Ländern, in denen die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) nicht akzeptiert wird
- einen medizinisch notwendigen Rücktransport im Krankheitsfall
- zusätzlich anfallende Kosten bei der Behandlung beim Arzt oder im Krankenhaus
- die Krankenversicherung bei einem länger als acht Wochen dauernden Aufenthalt im Ausland.

Darum ist es wichtig, sich im Urlaub und bei Reisen ins Ausland mit einer zusätzlichen Reiseversicherung abzusichern. Bei unserem Kooperationspartner Barmenia finden Sie den richtigen Tarif: www.bkk-technoform.extra-plus.de



Ambulante und stationäre Neuerungen

Erhöhung der Pflegeleistungen



Um Pflegebedürftige und ihre Angehörigen besser zu unterstützen, sind seit 1. Januar Pflegeleistungen einschließlich Pflegegeld, Pflegesachleistungen und Entlastungsbeträgen um 4,5 Prozent erhöht worden. Pflegenden Angehörigen erhalten mehr Unterstützung, und das Beantragen von Unter-

stützungsleistungen wird erleichtert. Ziel ist es, die häusliche Pflege für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen zu vereinfachen und die Pflegequalität zu verbessern.

Pflegeleistungen mit Erhöhung:

- Pflegegeld
- Pflegesachleistungen
- Entlastungsbetrag
- Pflegehilfsmittel zum Verbrauch
- Verhinderungspflege
- Kurzzeitpflege
- Tages- und Nachtpflege
- Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen
- Ergänzende Unterstützungsleistungen für digitale Pflegeanwendungen (DiPA)
- Leistungen für die vollstationäre Pflege
- Wohngruppenschlag und Anschubfinanzierung für Wohngruppen.

Die Erhöhungen entsprechen der Regelung des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes von 2023.

Änderungen der Pflegeleistungen zum 1. Juli 2025

- **Verlängerter Zeitraum:** Der Anspruch auf Verhinderungspflege wird von 6 auf 8 Wochen verlängert.
- **Vorpflegezeit entfällt:** Die Voraussetzung, dass die Pflegeperson den Pflegebedürftigen vor der erstmaligen Verhinderung 6 Monate gepflegt haben muss (Vorpflegezeit), entfällt.
- **Kurzzeit- und Verhinderungspflege:** Ab Juli gibt es einen gemeinsamen Jahresbetrag für die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege. Er beträgt grundsätzlich 3.539 Euro je Kalenderjahr und kann flexibel für beide Leistungen eingesetzt werden. Ansprüche aus dem ersten Halbjahr 2025 entsprechen den bisherigen Regelungen und werden auf den erhöhten Jahresbetrag ab Juli 2025 angerechnet.

Klick ins Netz ↘



Alle Infos dazu unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/gesetze-und-verordnungen/guv-20-lp/pueg.html

Diese kostenlosen Check-ups sollten Sie nicht verpassen

Vorsorge leicht gemacht

Vorsorge ist besser als Nachsorge – dieser Grundsatz gilt besonders für unsere Gesundheit und die unserer Familie. Kostenlose Vorsorgeuntersuchungen helfen, schwerere Erkrankungen frühzeitig aufzuspüren und rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um eine Heilung zu ermöglichen. Am besten jetzt für das ganze Jahr planen und gleich Termine ausmachen!

In Deutschland ist eine Vielzahl von kostenlosen Früherkennungs- und Präventionsmaßnahmen vorgesehen. Die Kosten für die Untersuchungen werden von Ihrer BKK Technoform übernommen und bieten eine umfassende Gesundheitsvorsorge an. Sie sind nach Altersgruppen gestaffelt und unterscheiden sich teilweise nach Geschlecht. Viele werden in unterschiedlichen Zeitabständen wiederholt.

In der Tabelle sehen Sie auf einen Blick, wann welche Untersuchung für Sie angeboten wird:

Alter	Untersuchung/Beschreibung	Frauen	Männer
ab 18 bis 34 Jahre	Einmaliger, allgemeiner Check-up als Ganzkörperuntersuchung	x	x
ab 20 Jahren	Einmal pro Jahr eine Genitaluntersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen	x	
bis 25 Jahre	Jährlicher Test auf eine Chlamydien-Infektion	x	
ab 30 Jahren	Zur Krebsvorsorge kommt einmal jährlich eine Brust- und Hautuntersuchung hinzu.	x	
ab 35 Jahren	Alle drei Jahre ein kombiniertes Screening aus zytologischer Untersuchung und HPV-Test	x	
ab 35 Jahren	Alle drei Jahre ein allgemeiner Gesundheits-Check-up zur Früherkennung zum Beispiel von Nieren-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Einmalig ein Screening auf eine Hepatitis B- und Hepatitis C-Virusinfektion. Liegt der letzte Check-up keine drei Jahre zurück, kann das Screening übergangsweise auch separat erfolgen.	x	x
ab 35 Jahren	Alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening (Früherkennung) des gesamten Körpers	x	x
ab 45 Jahren	Jährliche Krebsfrüherkennungsuntersuchung der Genitalien und Prostata		x
ab 50 bis 75 Jahre	Zur Früherkennung von Brustkrebs erhalten Sie alle zwei Jahre eine Einladung zum Mammographie-Screening.	x	
ab 50 Jahren	Früherkennung von Darmkrebs – und zwar wahlweise alle zwei Jahre als Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder durch zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren (Info: Ab 1. April 2025 gilt diese Neuregelung, die die Darmkrebsvorsorge für Frauen und Männer vereinheitlicht.)	x	x
ab 65 Jahren	Einmaliger Anspruch auf eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Aneurysmen der Bauchschlagader		x
für Schwangere ohne Altersbegrenzung	Erkennen und Überwachen von Risikoschwangerschaften, Ultraschalldiagnostik, Untersuchung auf Schwangerschaftsdiabetes und HIV, Blutuntersuchungen auf Infektionen sowie Untersuchung und Beratung der Schwangeren	x	

Quelle und mehr Infos unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/krebsfrueherkennung.html
sowie unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html

Vorsorge für Minderjährige

Kinder und Jugendliche haben Anspruch auf mehrere Vorsorgeuntersuchungen, die als U- und J-Untersuchungen bekannt sind. Diese Untersuchungen beginnen direkt nach der Geburt (U1) und setzen sich bis ins Jugendalter (J1 und J2) fort. Sie umfassen körperliche Untersuchungen, Entwicklungsbeurteilungen und Impfberatungen. Ausführliche Infos zu den einzelnen Untersuchungen finden Sie unter: www.kinderaerzte-im-netz.de/vorsorge



IGeL für Selbstzahler

Über die kostenlosen Gesundheits-Check-ups hinaus bieten Ärzte Früherkennungsuntersuchungen als individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) an. Diese Kosten müssen Sie aber selbst übernehmen. Auf www.igel-monitor.de finden Sie Bewertungen über Nutzen und Schaden der Untersuchungen.

STARKE KIDS by BKK

Die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder sind umfangreich, weisen jedoch an einigen Stellen Lücken auf. Mit unserem Premium-Gesundheitsprogramm STARKE KIDS by BKK hingegen erhält Ihr Kind bundesweit und kostenfrei eine optimale Vorsorge. Und das für alle Entwicklungsphasen – vom Baby bis zum Teenager.

Die BKK Technoform bietet mit diesem Programm eine große Auswahl an exklusiven Gesundheits- und Vorsorgeleistungen für Kinder und Jugendliche. STARKE KIDS by BKK geht dabei weit über die Leistungen anderer Kassen hinaus und fördert die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

Weitere Informationen und teilnehmende Kinder- und Jugendärzte finden Sie hier: <https://bkk-familyplus.de/technoform/>



Dank unseres Bonusprogramms: doppelt profitieren!

Die Gesundheitsvorsorge ist nicht nur kostenlos für Sie. Dank unseres Bonusprogramms kassieren Sie für jeden Check-up, den Sie in Ihr Bonusheft eintragen lassen. Am Jahresende erhalten Sie so ein dickes Extra. Alle Infos zum Bonusprogramm unter: www.bkk-technoform.de/?p=page&ID=120



Gut für Gesundheit und Umwelt

Papier, Plastik oder Glas?

Verpackungen machen viele Lebensmittel hygienischer und länger haltbar. Doch viele eingesetzte Materialien sind eher schlecht für unsere Umwelt und obendrein auch für unsere Gesundheit! Was können wir dagegen tun?

Nach welchen Gesichtspunkten kaufen Sie Ihre Lebensmittel ein: Was schmeckt? Was möglichst gesund ist? Aber machen Sie sich auch Gedanken, ob sich die Verpackung schädlich auf Ihre Gesundheit auswirken könnte?

Immer wieder werden durch Stichproben in Laboruntersuchungen hohe Schadstoffmengen in Lebensmitteln entdeckt. Sie sind von der Verpackung auf das Produkt übergegangen, z. B. Bisphenol A in Dosenmais, Weichmacher (Phthalate) in abgepackter

Schinkenwurst oder Mineralölrückstände in Reis und Schokolade durch die Druckfarbe auf der Verpackung.

Solche Verpackungsrückstände im täglichen Essen komplett zu vermeiden, ist fast unmöglich. Aber durch ein paar Maßnahmen können Sie sie zumindest minimieren:

- Setzen Sie auf Glas als Verpackung – hier gibt es keine Übertragung auf die Lebensmittel.

- Greifen Sie zu unverpackter Ware – z. B. an Wurst- und Käsetheke, bei Obst und Gemüse sowie bei Backwaren.
- Bei fett- und säurehaltigen Lebensmitteln ist das Risiko der Schadstoffaufnahme besonders hoch. Füllen Sie diese daher zu Hause in ein anderes Behältnis aus Glas, Edelstahl oder Porzellan um.
- Der Inhalt angebrochener Verpackungen, vor allem von Konservendosen, sollte ebenfalls in anderes Gefäß umgefüllt werden, bevor es in den Kühlschrank kommt.
- Gleiches gilt für Produkte, die Sie länger aufbewahren wollen, wie Mehl, Reis oder Zucker: Ab in ein Glas- oder Porzellangefäß.
- Erhitzen Sie Lebensmittel – z. B. Fertigprodukte – niemals in der Verpackung (außer eine Kennzeichnung besagt, dass dies möglich ist).

Recyclingfähigkeit

Ganz verzichten möchte man bei vielen Lebensmitteln nicht auf eine Verpackung. Sie hilft, ein Produkt besser vor Licht und Sauerstoff zu schützen. Sie macht es dadurch steril und länger haltbar, was der Nachhaltigkeit des Produkts entgegenkommt. Nach Möglichkeit soll aber auch die Verpackung recyclingfähig sein.

Oft ist das Thema Nachhaltigkeit aber viel komplexer, als es auf den ersten Blick scheint. So ist z. B. Papier nicht immer besser als Plastik. Das gilt erst recht, wenn die Papierverpackung innen mit Kunststoff oder Aluminium erweitert wurde, um dichter oder stabiler zu sein.

Greifen Sie zu Produkten mit diesen Labels

- 1. Recycling-Dreieck:** Dieses Symbol zeigt an, dass das Material recycelbar ist. Nummern und Codes geben das genaue Verpackungsmaterial an:
 - PET, PP oder PS stehen für Kunststoff
 - PAP für Papier
 - FE 40 und ALU 41 für Metalle
 - GL für Glas.
- 2. Blauer Engel:** Das Umweltzeichen kennzeichnet besonders umweltfreundliche Produkte und Dienstleistungen, z. B. pfandpflichtige Mehrwegflaschen.
- 3. Grüner Punkt:** Das Siegel zeigt an, dass sich der Hersteller am Recyclingsystem beteiligt, also für die Entsorgung und Recycling der Verpackung zahlt.
- 4. Mehrweg-Logo:** Es kennzeichnet Flaschen und Behälter, die gereinigt mehrfach wiederverwendet werden können.
- 5. FSC-Siegel:** Es steht für nachhaltige Forstwirtschaft.



Schon gewusst?

Die BKK Technoform hat jetzt eine Beauftragte für Umwelt und Nachhaltigkeit: Mehr Infos darüber auf Seite 4.



Im Vergleich lässt sich Mono-Plastik, das nur aus einem Plastikmaterial besteht, gut recyceln, dazu gehören z. B. PP, PE oder PET. Außerdem gilt: Plastik ist nachhaltiger als Einweggläser. Die beste Wahl ist Mehrwegglas. Laut Naturschutzbund (NABU) sind Verpackungen aus biorecyclbarem Plastik übrigens keine gute Alternative: „Wir empfehlen allgemein keine Verpackungen aus bioabbaubarem Plastik, da diese nicht recycelbar sind“, so der NABU.

Weniger Müll – so geht's

- Greifen Sie bei Getränken, Milch und Jogurt zu Mehrwegflaschen und -gläsern.
- Verzichten Sie möglichst auf Konservendosen aus Weißblech oder Aluminium.
- Versuchen Sie Verpackungen in Alufolie (z. B. Schokolade) zu verringern. Alternative: recycelbare Plastikfolie aus Polyethylen (PE).
- Vermeiden Sie Produkte mit Umkartons. Diese haben meist keine Schutzfunktion, sondern dienen nur der Produktwerbung.
- Kaufen Sie so viele Lebensmittel wie möglich unverpackt – etwa bei Obst und Gemüse.
- Greifen Sie zu Großpackungen.
- Wählen Sie umweltfreundliche Verpackungsalternativen, z. B. Umhüllungen aus recyceltem Papier, biologisch abbaubaren Kunststoffen oder pflanzlichen Materialien.
- Mehrwegverpackungen wie Glasflaschen oder wiederverwendbare Behälter sind ebenfalls eine umweltfreundliche Alternative.

Weitere Tipps zum Thema Recycling und Abfall finden Sie unter:

www.verbraucherzentrale.nrw/abfall-und-recycling-32425



Bewusster Einkauf

Durch die Wahl einer recyclingfähigen Verpackung und die Unterstützung nachhaltiger Systeme können Sie dazu beitragen, die negativen Auswirkungen auf die Umwelt gering zu halten (siehe dazu auch die Tipps in den Kästen). Ab Januar 2030 werden bestimmte Einwegverpackungen aus Kunststoff verboten, z. B. Verpackungen für unverarbeitetes frisches Obst und Gemüse. Bis dahin ist es noch lange hin, und jeder kann und sollte selbst dazu beitragen, seinen Verpackungsmüll zu reduzieren.

Klick ins Netz ↘



Noch mehr Tipps gibt der Verbraucherschutz unter:

www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/schadstoffe-im-essen-von-der-verpackung-ins-lebensmittel-11944

Achtsam bei Spaziergang oder Wanderung

Natur mit allen Sinnen erleben

Stillsitzen und meditieren – das ist nicht für jeden die perfekte Entspannungsmethode. Es geht auch anders: Loslassen und achtsam in sich spüren funktioniert ebenso in Aktion – bei einem Spaziergang oder einer Wanderung.

Kennen Sie das? Wer ständig unter Strom steht und obendrein sein Gedankenkarussell kaum noch zum Anhalten bringt, hat es auch nach Feierabend schwer, zur Ruhe zu kommen. Selbst bei sportlichen Aktivitäten ist es für viele Menschen nicht leicht, abzuschalten und sich auf Bewegung und Hobby zu konzentrieren. In dem Fall lohnt es sich, es einmal mit der Methode der Achtsamkeit zu probieren.

Den Moment wahrnehmen

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – sich also bewusst wahrzunehmen. Es geht darum, sich klarzuwerden, was man gerade denkt und fühlt – ganz neutral und völlig ohne Bewertung. Das klingt einfach, ist aber für die meisten Menschen kein Normalzustand. Da jeder ständig über anstehende Aufgaben oder vergangene Geschehnisse nachdenkt. Und im schlimmsten

Fall auch noch emotional darauf reagiert – meist mit Stress-, Überforderungs- oder Angstgefühlen. Sich dessen bewusst zu werden, ist schon der erste Schritt, erfolgreich dagegen anzugehen und seine mentale Gesundheit zu trainieren.

Ein achtsames Innehalten fällt manchen Menschen zu Hause aber schwer, weil dort Hektik und Familienleben den Alltag beherrschen. Oder man schafft es einfach nicht, in der gewohnten Umgebung abzuschalten.

In der Natur zur Ruhe kommen

Spazieren gehen oder wandern kann mehr als nur eine körperliche Aktivität sein. Es ist eine Praxis, die uns dazu einlädt, jeden Schritt bewusst zu setzen und die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Dabei geht es nicht um schnelles Ankommen oder das Erreichen eines bestimmten Ziels, sondern um das achtsame Empfinden und Erleben auf dem Weg.



Bewegung gegen Stress

- Laut der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) kann regelmäßige Bewegung den Cortisolspiegel senken und die hormonelle Stressregulation verbessern. Aber nicht nur das: Sogar die Ausschüttung von Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin wird durch Sport angeregt.
- 150 Minuten Bewegung pro Woche reduzieren das Stressniveau stark, das ergaben mehrere Studien.
- Neben Spaziergehen und Wandern sind Radfahren und Schwimmen empfehlenswert. Wichtig jedoch: Sport sollte Spaß machen, denn jede Form von Leistungsdruck erzeugt schon wieder neue Stressgefühle.

Wie genau geht's?

1. **Langsamkeit:** Beim achtsamen Wandern lassen wir uns Zeit, um die Schönheit der Natur zu entdecken.
2. **Sinne schärfen:** Wir achten auf die Geräusche des Waldes, das Zwitschern der Vögel, das Rauschen der Blätter. Wir spüren vielleicht den Wind auf der Haut, die Wärme der Sonnenstrahlen und den Boden unter unseren Füßen. Wie ist seine Beschaffenheit? Weicher Waldboden, harter Asphalt oder unebener Schotter?
3. **Pausen einlegen:** Jeder Moment wird zu einer kleinen Meditation, die uns hilft, im Hier und Jetzt zu sein. Wir halten inne, atmen tief ein und wieder aus.
4. **Blick nach innen:** Was denken wir gerade und was fühlen wir dabei? Wir werden uns über Gedanken klar, aber ohne sie zu bewerten. Es ist weder gut noch schlecht, was uns durch den Kopf geht.
5. **Präsenz:** Wir lassen uns nicht ablenken und kommen immer wieder ins Hier und Jetzt zurück (z. B. „Meine Gedanken springen immer wieder zu einem wichtigen Termin nächste Woche. Das ist nicht schlimm, ich hole sie wieder zurück und konzentriere mich auf den Bach, der neben mir plätschert.“)

MBSR-Programm

Kurse in Achtsamkeit

Wollen Sie mehr über Achtsamkeit erfahren und sich Übungen intensiv aneignen? Das Prinzip ist mittlerweile ein zentrales Konzept in der Psychotherapie. Vor rund 45 Jahren führte sie der amerikanische Professor Jon Kabat-Zinn mit der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, einem Programm zur Stressbewältigung namens Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ein. Dieses Programm können Sie in einem Kurs erlernen. Ihre BKK Technoform bezuschusst krankenkassenzertifizierte Präventionskurse zur Entspannung und Gesundheitsförderung mit bis zu 200 Euro pro Kalenderjahr.

Kurse in Ihrer Nähe finden Sie hier:



Was bringt's?

Diese Form des Laufens und Innehaltens kann helfen, Stress abzubauen und die mentale Gesundheit zu fördern. Studien haben gezeigt, dass der Aufenthalt in der Natur und die bewusste Bewegung positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben.

Viel Spaß beim Gehirnjogging

von oben kommend	↖	↷	4	voll machen	Nest des Adlers	Himalaja-Gipfel (Mount ...)	ital.: Strand	↖	Einheitspartei der DDR
Heimtücke, Vortäuschung				röm. Dichter					Rohpetroleum
Vorname von Hitchcock			3						Totengöttin in der Edda
Jagdwaaffe d. Naturvölker									↷
Münze in den USA und Europa	Gartenprodukt, Hülsenfrucht			Großstadtbahn			Grotenmolch		
	↷		7	ohne Begleitung			↷		2
dem Auspuff entweichender Stoff	Ledergurt			Natriumkarbonat					Elementarteilchen
	↷		8				Kennzeichen		
japanischer Ringsport					wiederholt, abermalig		elektrische Maßeinheit		Zahlenübersicht
				unterwürfig					
größeres Binnenwasser	Teil eines Sitzmöbels			Duft, Geruch					
Abkürzung: Sainte				Vom. d. luxembg. Starköchin Linster					Kohleprodukt
Zeichen für Tellur				Europäer im Bal-tikum					
	↷		6	Buchdruckerberuf			freundlicher Hinweis		
Sonnwendfeier	Fahrradteil								
				Attraktion	Bewohner der „Grünen Insel“				
jede, jeder	Kurzausflug						Anlegestelle für Schiffe		kleine Straße
							Fahrzeug		
Wachlicht	Schwur vor Gericht						Umlaut		
kleines Pelztier	↷		5				sehr viele (ugs.)		

Lösung:

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



Gewinnen Sie einen Gutschein von Decathlon im Wert von 50 Euro.

Exklusiv für die Mitglieder der BKK Technoform. Mitmachen lohnt sich! Die Preise stiftet die FKM VERLAG GMBH. Senden Sie die Lösung des Kreuzworträtsels (links) bitte an: gesundheit@fkm-verlag.com. Viel Glück!

Decathlon-Geschenkgutscheine können Sie in allen Decathlon-Fachgeschäften in ganz Deutschland und natürlich auch im Onlineshop unter www.decathlon.de einlösen.

Einsendeschluss: 30.04.2025

Nur Mitglieder der BKK TECHNOFORM können teilnehmen. Mitarbeiter der BKK TECHNOFORM und der FKM VERLAG GMBH sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner werden durch Losverfahren der BKK ermittelt, innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich und mit Angabe des Wohnorts an dieser Stelle erwähnt. Ihre Daten werden ausschließlich für dieses Gewinnspiel genutzt und unmittelbar nach der Gewinnauslosung vernichtet.

Lösung aus Gesundheit 4/2024: Lebenslust. Je einen INTERSPORT-Gutschein im Wert von je 50 Euro haben gewonnen: Michael Polke aus Freden, Nora Appel aus Burgwedel und Jessica Sowa aus Meerbusch.

Sudoku leicht



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

Lösung:

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



Gemeinsam optimalen Schutz bieten.

Die Zusatzversicherung zur Optimierung Ihrer gesetzlichen Leistungen

Auch nach der Fusion zur BarmeniaGothaer bleiben wir der starke Kooperationspartner Ihrer BKK Technoform.

Weitere Informationen finden Sie online unter www.extra-plus.de 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.



46935736: © Thinkstock / Ridofianz

30 Euro Prämie

**Dankeschön für Ihre
Mitgliederwerbung**



**Fragen Sie
uns!**

Göttingen: 0551 308-3391

Alfeld: 05181 8470-70

Fürstenberg: 05181 8470-70

Ehingen: 07391 501-203

Einbeck: 05561 92-3349

Herzberg: 05521 82-485