77. Jahrgang • Nr. 4 • 2025

GESUNDHEIT

Rundum fit trotz Schmuddelwetter

So halten Sie Ihr Immunsystem am Laufen

Gut abgesichert in den Winterurlaub

Wer zahlt bei Unfall und Bergung?

BKK TECHNOFORM
REGIONAL · PERSÖNLICH · KOMPETENT

Inhalt

Aktuell
Vorwort / Impressum 2
Meldungen und Leistungen 3
Notaufnahme oder Bereitschaftsdienst 6

Gesundheit
Gut abgesichert in den Winterurlaub..... 7
IGeL auf dem Prüfstand 8

Besser leben
Weihnachten ohne Druck..... 10

In Bewegung
Rundum fit trotz Schmuddelwetter 12

Gehirnjogging
Gewinnspiel 14

Liebe Leserin, lieber Leser,

Claudia Leckebusch

in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen einige besondere Extra-Leistungen vor. Die ambulante Laser- und Radiofrequenztherapie bei Krampfadern z. B. bietet unter anderem den Vorteil, dass Krankenhausaufenthalte vermieden werden. Und bei der Living Well-App handelt es sich um eine digital gestützte Therapie für Patienten (und deren Angehörige) mit einer Krebsdiagnose. Lesen Sie dazu Seite 5.

Zeitnahe Facharzttermine oder Therapieplätze zu bekommen, ist immer wieder Thema. Aus diesem Grund haben wir eine neue Hotline eingerichtet, die Ihnen bei der Suche nach Terminen hilft und daneben auch eine medizinische Beratung vorhält. Gleich auf der nächsten Seite können Sie sich darüber informieren.

Sollten Sie sich einmal die Frage stellen: „Notaufnahme oder Bereitschaftsdienst", finden Sie auf Seite 6 Hinweise, was Sie in diesen Fällen beachten und an wen Sie sich im Akutfall wenden sollten. So sind gerade zwischen den Feiertagen Arztpraxen oftmals eingeschränkt erreichbar.

Nun geht es mit großen Schritten auf das Jahresende zu, und wir alle wünschen uns eine stressfreie und erholsame Zeit. Meist wird es allerdings in Richtung Feiertage doch etwas hektischer – und für einige unserer Mitmenschen ist die dunkle Jahreszeit auch nicht immer einfach. Deshalb lesen Sie gerne unsere Tipps auf den Seiten 10 bis 11.

Im Namen meines gesamten Teams wünsche ich Ihnen eine schöne Adventszeit und besinnliche Weihnachtsfeiertage.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen

Ihre

Claudia Leckebusch
Vorständin der BKK Technoform

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.

Redaktion BKK Technoform:
Claudia Leckebusch (Vorwort), Christina Koch

Anschrift: BKK Technoform, August-Spindler-Straße 1, 37079 Göttingen

Telefon: 0551 507645-00, Telefax: 0551 507645-29
kontakt@bkk-technoform.de, www.bkk-technoform.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)

Redaktion: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter
Grafik-Design: Friederike Markov
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

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

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

Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit und besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Es schließt selbstverständlich alle Geschlechter mit ein. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und enthält keine Wertung.

Facharzttermine & Therapieplätze: 24-Stunden-Gesundheitshotline

So erreichen Sie die Hotline

Die Gesundheitshotline ist unter **0800 1405541 134 90** täglich rund um die Uhr erreichbar.

Bitte halten Sie bei Ihrem Anruf Ihre Gesundheitskarte bereit und nennen Sie:

- Ihren Namen und Ihre Anschrift
- Ihr Geburtsdatum
- Ihre Versichertennummer bei der BKK Technoform.

Mit der neuen Gesundheitshotline unterstützt die BKK Technoform ihre Versicherten noch besser – schnell, kompetent und rund um die Uhr.

Sie haben medizinische Fragen, benötigen Unterstützung bei einer fachärztlichen Terminvereinbarung oder sind auf der Suche nach einem passenden Therapieplatz? Hier hilft Ihnen die BKK-Gesundheitshotline kompetent und individuell weiter, direkt am Telefon und ohne Zeitdruck.

Unser Angebot im Kurzüberblick für Sie

- **Medizinische Beratung:** Das Fachpersonal erklärt Ihnen in verständlicher Form alles Wissenswerte zu Krankheit, Therapieoptionen und Medikamenten.
- **Facharztterminservice:** Wir übernehmen die Terminvereinbarung bei Fachärzten schnell und unkompliziert.
- **Therapieplatzsuche:** Unterstützung bei der Suche nach freien Plätzen, genau abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.
- **Weitere Hilfe:** Hier finden Sie vom Hausarzt bis zu Pflegedienst oder passender Selbsthilfegruppe den richtigen Ansprechpartner.

© Clayton D/peopleimages.com - stock.adobe.com

Dringend zu beachten: Die telefonische Beratung ersetzt keinen Arztbesuch. Diagnosen oder Behandlungen sind am Telefon nicht möglich. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zur Krankenversicherung oder Kostenübernahme weiterhin an unsere Kundenberater.

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).

© Anders - stock.adobe.com

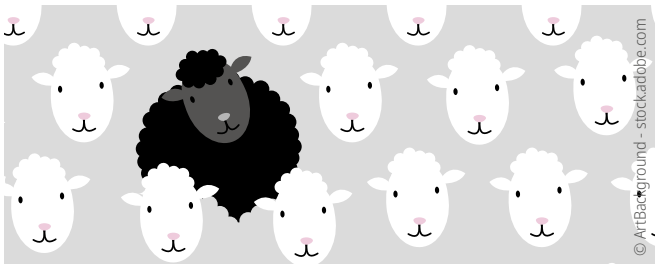
Geliefert wird keine oder minderwertige Ware

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 Geräte erhalten haben. Die Anbieter agieren häufig anonym aus dem Ausland, sodass eine Rückerstattung in der Regel nicht möglich ist.

So erkennen Sie unseriöse Gesundheitswerbung

- 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.

Fehlverhalten und Abrechnungsbetrug im Gesundheitswesen



Wenn etwas absichtlich zulasten der Kassen abgerechnet wird, auf das kein Anrecht besteht, sind die Folgen steigende Ausgaben der Krankenkassen – und somit auch steigende Mitgliedsbeiträge.

Damit Ihre Beiträge weiterhin für die gesundheitliche Versorgung von Versicherten der BKK Technoform zur Verfügung stehen, gehen wir allen Hinweisen nach, bei denen der Verdacht auf eine fehlerhafte Abrechnung oder Betrug naheliegt.

Wie Sie uns helfen können

Wenn Sie einen konkreten Verdacht oder einen glaubhaften Hinweis zu Abrechnungsbetrug oder Fehlverhalten im Gesundheitswesen haben, melden Sie uns diesen bitte. Ihren Hinweis behandeln wir selbstverständlich streng vertraulich unter Berücksichtigung aller datenschutzrechtlichen Belange. So können Sie dabei helfen, das Gesundheitssystem im Interesse aller Beteiligten transparenter und effektiver zu machen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Alena Zipfel, Telefon: 0551 507645-11

Sanfte Diagnostik bei Kinderarmbrüchen

Ein Sturz vom Fahrrad oder ein unglücklicher Zusammenprall beim Fußball – schnell entsteht der Verdacht auf einen Armbruch bei Kindern. Bei den bislang routinemäßig eingesetzten Röntgenaufnahmen zur Abklärung eines Ober- oder Unterarmbruchs fallen aber rund 80 Prozent negativ aus und die Röntgenaufnahmen waren unnötig. Die gute Nachricht: Gerade bei Kindern unter zwölf Jahren lässt sich ein Bruch oft auch zuverlässig per Ultraschall feststellen. Diese Methode kommt ganz ohne Strahlenbelastung aus – ein klarer Vorteil. Die Fraktursonografie kann sowohl in der Notaufnahme als auch in Facharztpraxen durchgeführt werden. Die Kosten übernimmt Ihre BKK Technoform.

Wir bieten Ihnen mehr: Die Versorgungsverträge der BKK Technoform

Achten Sie auf dieses Symbol im Heft:

Unser Service für Sie!

Wir schließen für Sie sogenannte Versorgungsverträge mit Therapieanbietern, Ärzten oder Kliniken ab. Ziel ist es, Ihnen eine moderne, qualitativ hochwertige Behandlung zu ermöglichen – oft mit schonenderen Verfahren, kürzeren Wartezeiten oder zusätzlichen Leistungen.

Ihr Vorteil: Sie profitieren von einer optimal abgestimmten Versorgung, die oftmals über die regulären Krankenkassenleistungen hinausgeht. Für weitere Informationen zu unseren Versorgungsverträgen wenden Sie sich gerne an unsere Kundenbetreuer in einer unserer Geschäftsstellen oder telefonisch unter **0551 507645-00**.

Unser Service für Sie!

Living Well Plus-App: Die digitale Begleitung bei einer Krebsdiagnose

Eine Krebsdiagnose stellt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele vor große Herausforderungen. Mit der Living Well Plus-App bieten wir Ihnen und Ihren Angehörigen unkomplizierten Zugang zu psychoonkologischer Unterstützung. Direkt auf dem eigenen Smartphone.

Sie lernen in verschiedenen Lektionen, psychische Belastungen besser zu bewältigen, erhalten praktische Übungen zur mentalen Stärkung und profitieren von wertvollen Erfahrungsberichten sowie wissenschaftlich fundierten Artikeln. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Tele-Coaching mit zertifizierten Psychologen zu nutzen. Auch das ganz bequem per Telefon.

Für wen ist die App?

Die digitale Begleitung ist für Erwachsene ab 18 Jahren mit Krebsdiagnose und deren Angehörige.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Individuell angepasste Inhalte und Übungen
- Monitoring von Wohlbefinden, Stress und Emotionen
- Wissenschaftlich fundierte Infos & FAQ
- Telefonisches Coaching mit Experten
- Unterstützung für Sie und Ihre Familie.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website (www.bkk-technoform.de) sowie unter www.prosoma.com/de/living-well-plus.

Unser Service für Sie!

Krampfadern: Ambulante Laser- und Radiofrequenztherapie

Versicherte der BKK Technoform haben die Möglichkeit, bei Bedarf eine Laser- oder Radiofrequenztherapie für die Behandlung von Krampfadern vornehmen zu lassen. Dieses Verfahren des MICADO-Vertrages bietet zahlreiche Vorteile, die die Ausführung und den anschließenden Genesungsprozess optimieren.

So funktioniert es: Sowohl die Laser- als auch die Radiofrequenztherapie sind minimalinvasiv und schonend. Nur kleine Einschnitte minimieren das Risiko von Narbenbildung und Infektionen erheblich. Schmerzen, während und nach dem Eingriff, treten seltener auf und auch die Genesungszeit ist im Vergleich zu anderen Behandlungsmethoden deutlich verkürzt. Unsere Versicherten können so schnell wieder in den normalen Alltag zurückkehren.

Die Eingriffe bei diesem Verfahren können ohne lange Krankenhausaufenthalte ambulant durchgeführt werden. Dennoch ist der Eingriff nachhaltig und effektiv. Teilnehmende Praxen finden Sie auf unserer Website.

Wohin im Akutfall?

Notaufnahme oder Bereitschaftsdienst

Ein erkrankter oder verletzter Mensch braucht schnell medizinische Hilfe? Viele suchen dann die Notaufnahme einer Klinik auf. Doch nicht jede Situation ist lebensbedrohlich. Wir klären auf, wann Sie in die Notaufnahme müssen und wann die Notfallpraxis des Bereitschaftsdienstes zuständig ist.

Ein stark blutender Mann nach einem Unfall oder eine ältere Frau mit plötzlichen Sprachstörungen und einem herabhängenden Mundwinkel: Was ist ein Notfall? Medizinische Akutfälle können sehr unterschiedlich aussehen.

In der Medizin gilt ein Notfall als plötzlich auftretender, lebensbedrohlicher Zustand. Für Betroffene und Angehörige ist die Einschätzung oft schwierig. Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie die 112. Das geschulte Personal in der Leitstelle kann anhand gezielter Fragen schnell beurteilen, welche Hilfe nötig ist.

Was ist kein Notfall?

Nicht lebensbedrohliche, aber dennoch dringende Beschwerden zählen nicht als Notfall. Dazu gehören z. B. ein fieberhafter Infekt, ein leichter Sportunfall, starke Ohrenschmerzen oder ein ausgeprägter Hautausschlag. Sie gehören nicht in die Notaufnahme.

Hier finden Sie Hilfe

Besteht akute Lebensgefahr oder können bleibende Schäden nicht ausgeschlossen werden, wählen Sie **112** oder gehen direkt in die Notaufnahme eines Krankenhauses.

Hilfenummern im Überblick:

- **110: Polizei**
- **112: Rettungsdienst und Feuerwehr**
- **116 117: Ärztlicher Bereitschaftsdienst** (für dringende, aber nicht lebensbedrohliche Fälle)
- **0800 0022833** (vom Handy 22833): **Apotheken-Notdienste**
- **0800 1405541 134 90: Gesundheitshotline der BKK Technoform**

© Gorodenkoff - stock.adobe.com

Bis zu 25 Millionen Menschen werden jährlich in der Notaufnahme behandelt. Rund die Hälfte dieser Notfallpatienten hätte auch ambulant versorgt werden können.*

In allen anderen Fällen wenden Sie sich zunächst an Ihre Hausarztpraxis. Ist diese nicht erreichbar, etwa nach Feierabend, am Wochenende oder an Feiertagen, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung (KBV) unter **116 117.** Dort werden Ihre Beschwerden besprochen, und Sie erhalten Informationen zur passenden Notfallpraxis in Ihrer Nähe.

Keine Anmeldung nötig

Wenn Sie bereits wissen, wo sich die nächstgelegene Notfallpraxis des Bereitschaftsdiensts befindet und wann sie geöffnet hat, können Sie auch direkt und ohne Termin dorthin gehen.

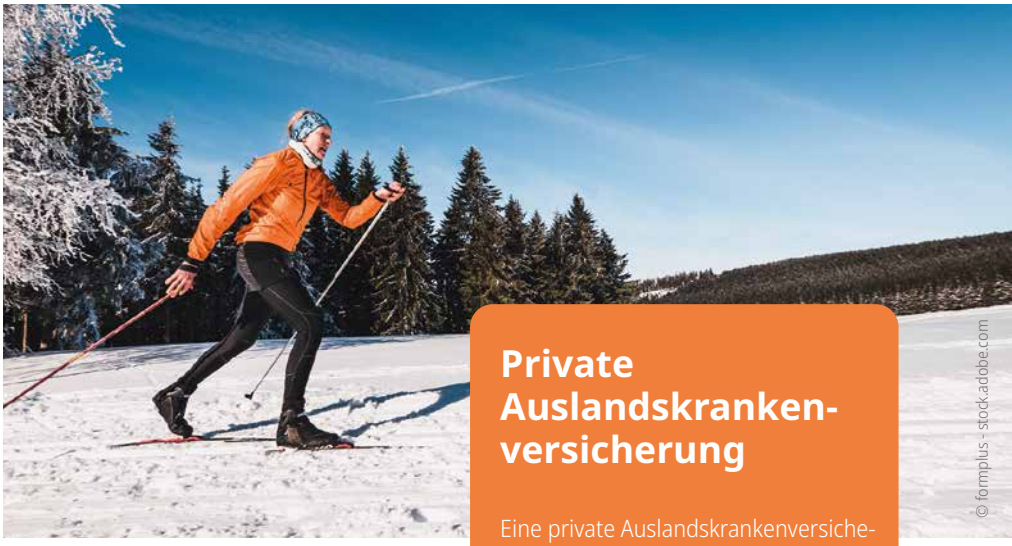
**Quelle: aQua-Institut für angewandte Qualitätsförderung und Forschung im Gesundheitswesen)*

Wer zahlt bei Unfall oder Krankheit?

Gut abgesichert in den Winterurlaub

Ob auf Ski, Snowboard oder Schlitten – Wintersport macht Spaß, kann aber auch teuer werden. Vor allem dann, wenn nach einem Unfall oder bei einer plötzlichen Erkrankung die Frage im Raum steht: Wer übernimmt die Kosten?

Es muss nicht immer ein schwerer Unfall sein: Auch wer sich beim Skifahren nur den Arm verstaucht oder die Rippen prellt, braucht medizinische Hilfe und möglicherweise einen Abtransport von der Piste.



© formplus - stock.adobe.com

Behandlung mit der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC)

Mit der EHIC können Sie sich im europäischen Ausland bei Unfall oder akuter Erkrankung behandeln lassen. Die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenkasse. Anspruch besteht auf medizinisch notwendige Leistungen, aber nur in allen EU-Staaten sowie in Island, Liechtenstein, Norwegen und der Schweiz. In allen anderen Ländern nicht!

Die EHIC befindet sich auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) – ein gesonderter Antrag ist nicht nötig. Alle Infos zu den Leistungen der Krankenversicherung in Ihrem persönlichen Urlaubsland finden Sie auf den Merkblättern der Deutschen Verbindungsstelle Krankenversicherung – Ausland (DVKA) unter www.dvka.de/de/versicherte/touristen/

Wann können Kosten anfallen?

Nicht alle Kosten sind automatisch über die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) abgedeckt. Erstattet wird nur der Betrag, der für eine vergleichbare Behandlung in Deutschland angefallen wäre. Für darüber hinausgehende Kosten, die sich schnell ergeben, müssen Sie selbst aufkommen. Dazu zählen eventuell auch Bergungskosten, Hubschraubertransporte oder Rücktransporte, die schnell mehrere Tausend Euro betragen können.

Rettung oder Bergung – der Unterschied

Von einer Rettung spricht man, wenn jemand akut erkrankt oder sich verletzt und sofort medizinische Hilfe benötigt – z. B. bei einem Skiunfall mit Kreuzbandriss, bei dem ein Transport per Krankenwagen oder Hubschrauber nötig ist. Medizinisch notwendige Rettungskosten werden übernommen.

Bergungskosten entstehen hingegen, wenn jemand aus einer schwierigen Lage befreit werden muss, etwa mit einer Winde aus einer Felsspalte. Solche Kosten werden von der gesetzlichen Krankenkasse nicht übernommen; hierfür ist eine private Unfallversicherung mit entsprechendem Tarif erforderlich.

Private Auslandskrankenversicherung

Eine private Auslandskrankenversicherung übernimmt den medizinischen Schutz in Ländern, in denen die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) nicht gilt. Sie deckt außerdem je nach Tarif zusätzliche Kosten ab, wie einen medizinisch notwendigen Rücktransport sowie zusätzlich anfallende Kosten bei Arzt- oder Krankenhausbehandlungen.

Sichern Sie sich bei Bedarf mit einer zusätzlichen Reiseversicherung ab. Bei unserem Kooperationspartner Barmenia finden Sie den passenden Tarif:

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.

© Zerbor - stock.adobe.com

Wir helfen Ihnen weiter

Sind Sie unsicher, ob eine größere Behandlung, die Sie privat zahlen sollen, notwendig und sinnvoll ist? Setzen Sie sich vor Behandlungsbeginn mit uns in Verbindung. Wir beraten Sie gerne, Tel.: 0551 507645-00.

Die gute Nachricht: Alle Kosten für medizinische Leistungen, die für Ihre Gesundheit sinnvoll und notwendig sind, übernimmt Ihre BKK Technoform, 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.

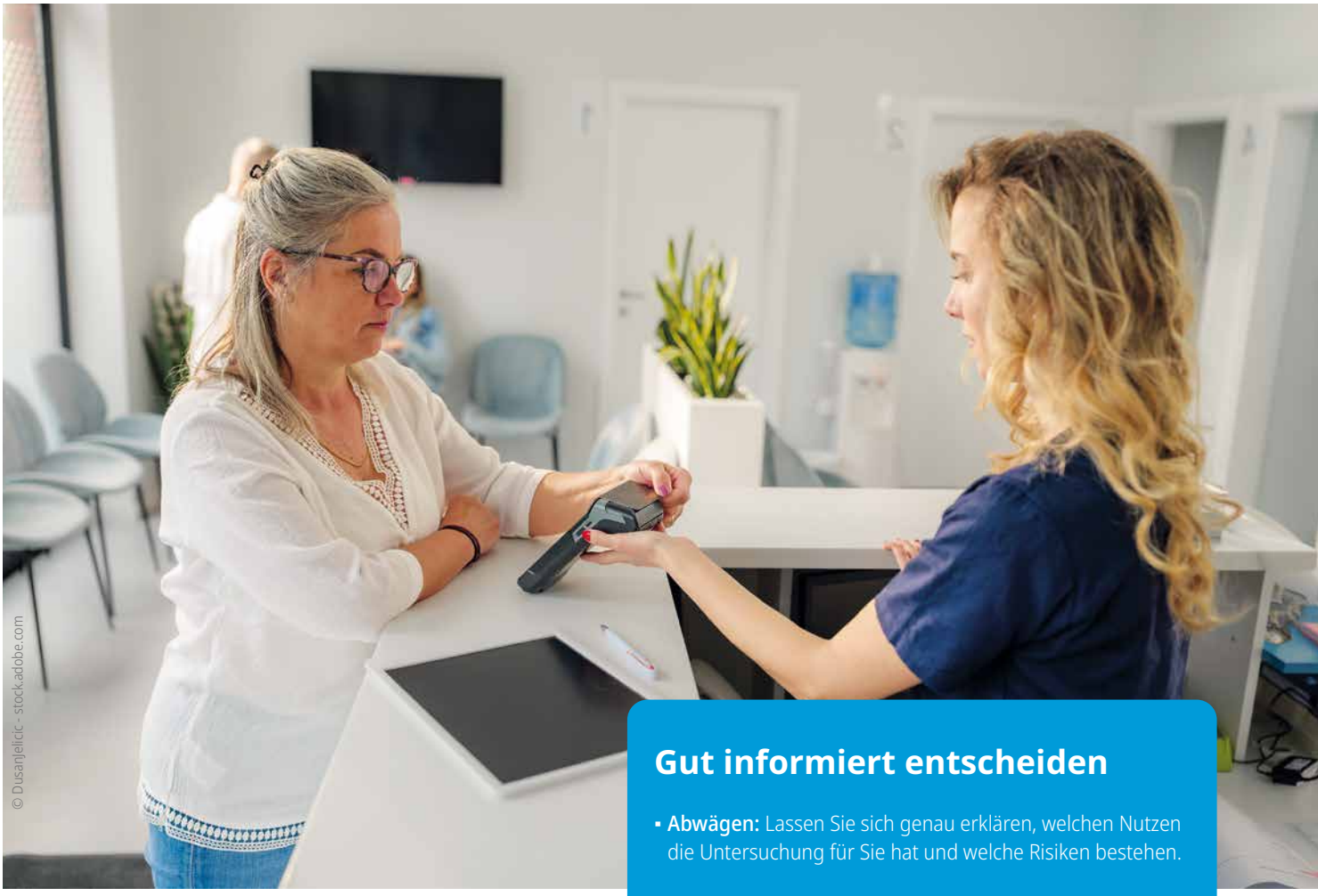
Bei manchen Tests besteht zudem ein hohes Risiko, dass falsche Ergebnisse entstehen (sog. falsch positive Befunde). Das kann Angst auslösen, zu unnötigen Folgeuntersuchungen führen und Ihre Gesundheit zusätzlich belasten.

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.



© Dusanjelicic - stock.adobe.com

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

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

Klick ins Netz

Mehr Infos zum Thema gibt die Verbraucherzentrale

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

Mit Achtsamkeit Verbindung schaffen – zu sich selbst und anderen

Weihnachten ohne Druck

Die Advents- und Weihnachtszeit gilt als Fest der Freude und des Miteinanders. Doch für viele Menschen sind diese Wochen nicht unbeschwert. Vielleicht auch für Sie? Große Erwartungen können überfordern: Was tun, wenn Freude und gute Laune ausbleiben?

© Anna - stock.adobe.com

Strahlende Gesichter und eine glückliche Familie – so stellen wir uns die Feiertage vor. Doch oft kommen Streit oder Konflikte dazwischen. Manchmal sitzt das Problem noch tiefer: Wenn Sie einem depressiven Menschen nahestehen, kann das sehr herausfordernd sein. Gerade Menschen mit Depressionen erleben die Feiertage oft als besonders belastend. Verschlossenheit oder Stimmungsschwankungen können für beide Seiten große Herausforderungen darstellen. Mit dem Ziel, Betroffene zu unterstützen, bewirken die Angehörigen häufig das Gegenteil und stoßen dabei an ihre Grenzen.

Umsichtig reagieren

Achtsamkeit kann helfen: Sie bedeutet in diesem Zusammenhang, bewusst hinzuschauen, ohne zu werten. Wenn Sie im Familien- oder Freundeskreis einen Menschen mit depressiver Verstimmung oder einer Depression haben, können Sie unterstützen, indem Sie zuhören, kleine Signale wahrnehmen und akzeptieren, wenn Rückzug oder Ruhe wichtiger sind als Feiern. Wichtig auch: Auf gut gemeinte Ratschläge lieber verzichten und einfach nur da sein.

Eigene Stärke bewahren

Auch Sie brauchen Achtsamkeit – für sich selbst und Ihre psychische Gesundheit. Vielleicht fühlen Sie sich hilflos gegenüber der Depression und entwickeln Schuldgefühle. Die Sorge um den erkrankten Menschen kann sehr kräftezehrend sein. Viele Angehö-

Unterstützung finden

Hilfe und Rat für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige vermitteln folgende Stellen:

- Deutsche Depressionshilfe: **www.deutsche-depressionshilfe.de**
- Deutsche Depressionsliga: **www.depressionsliga.de**
- TelefonSeelsorge: **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**

Klick ins Netz

Stärkung des seelischen Immunsystems mit Ihrer BKK: Mehr Infos, Tipps und Anleitungen zum Thema Achtsamkeit finden Sie in unserer Kampagne **„Achte auf Dich!“**

© TommyStockProject - stock.adobe.com

rige stellen dabei ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Doch nur wenn Sie gut für sich sorgen, können Sie auch für andere da sein.

Tipps für Angehörige

- Wie belastbar sind Sie? Achten Sie auf Ihre Grenzen, wenn Sie sich überfordert oder erschöpft fühlen. Achtsamkeitsübungen helfen.
- Legen Sie rechtzeitig Pausen ein, wenn Sie dem Betroffenen viele alltägliche Aufgaben abnehmen müssen.
- Was wünschen Sie sich im Alltag und besonders an den Feiertagen? Denken Sie auch an Ihre Interessen.
- Tun Sie sich öfters bewusst etwas Gutes.
- Halten Sie Kontakt zu anderen Familienmitgliedern oder zu Ihrem Freundeskreis. Es hilft dem Betroffenen nicht, wenn auch Sie sich zurückziehen.

Fazit: Weihnachten ohne Perfektionsdruck

Eine schöne Feier gelingt weniger durch ständige Harmonie oder Perfektion, sondern eher durch ein achtsames Miteinander. Wenn alle akzeptieren können, dass Menschen die Feiertage unterschiedlich erleben, entsteht Raum für echte Nähe und Entlastung.

So geht's besser: Gelassen durch die Feiertage

- **Realistische Erwartungen:** Nicht jedes Treffen, jedes Geschenk und jedes Essen muss perfekt sein.
- **Zeit einplanen:** Machen Sie Pausen bewusst zu einem festen Bestandteil des Feiertagsprogramms.
- **Aufgaben teilen:** Delegieren Sie Vorbereitungen und lassen Sie Hilfe zu.
- **Ruhe-Inseln schaffen:** Ein Spaziergang, bewusstes Atmen oder ein kurzes Innehalten helfen, zur Ruhe zu kommen.
- **Eigene Bedürfnisse ernst nehmen:** Es ist erlaubt, „Nein" zu sagen, wenn es zu viel wird.

So halten Sie Ihr Immunsystem am Laufen

Rundum fit trotz Schmuddelwetter

Wenn es draußen frostig 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.

© zolezzo - stock.adobe.com

Ein Sprung 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. Zudem wird die Widerstandskraft gegen Erkältungsviren gesteigert. 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.

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.
- Belohnen Sie sich nach dem Sport mit etwas Angenehmem – etwa einem warmen Bad oder einer Tasse Tee.

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.

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

- 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.

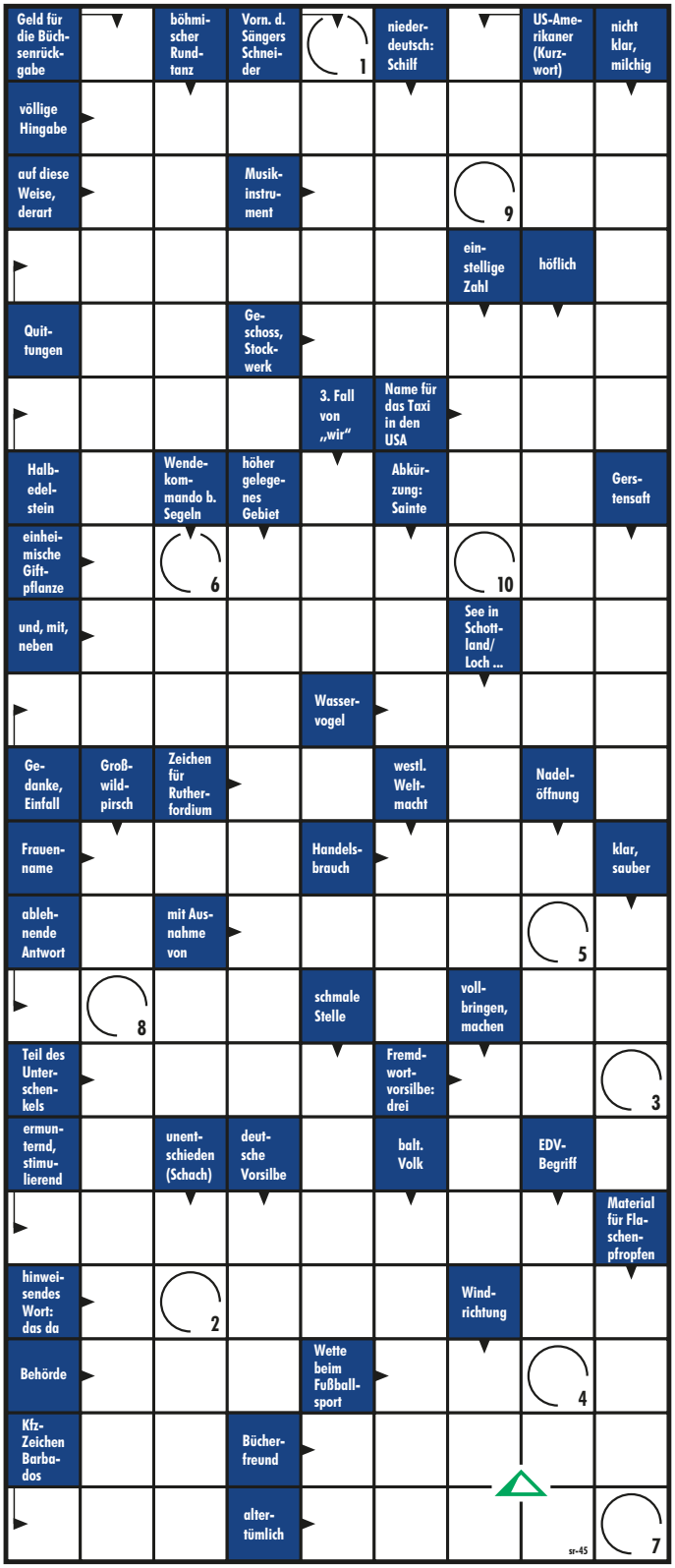
Unser Zuschuss für Ihre Gesundheitskurse

Ob drinnen oder draußen: Yoga, Rückentraining oder andere zertifizierte Gesundheitskurse helfen Ihnen, auch in der kalten Jahreszeit fit zu bleiben. Ihre BKK Technoform bezuschusst pro Kalenderjahr die Teilnahme an bis zu zwei zertifizierten Gesundheitskursen mit einer Maximalsumme von 200 Euro.

Alle Infos zu Ablauf und Voraussetzungen finden Sie hier:

Eine Übersicht über mögliche Kurse erhalten Sie hier:

Viel Spaß beim Gehirnjogging



Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3x

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Gewinnen Sie einen Gutschein von Rossmann 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!

Rossmann-Geschenkgutscheine können Sie in allen Rossmann-Filialen in ganz Deutschland und natürlich auch im Onlineshop unter www.rossmann.de einlösen.

Einsendeschluss: 09.02.2026
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 3/2025: Harmonie. Je einen dm-Geschenkgutschein im Wert von je 50 Euro haben gewonnen: Susanne Nette aus Einbeck, Peter Fritsche aus Sibbesse und Melanie Hädicke aus Göttingen.

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		

Lösung:

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

Anzeige

Barmenia Gothaer

ab 9,48 EUR für ein Jahr

Wir schützen Sie rundum.
Auch wenn Sie rund um die Welt reisen.

Mit dem Tarif BKKR sind Sie bei Krankheiten und Unfällen im Urlaub und auf Reisen optimal abgesichert.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

BKK TECHNOFORM
REGIONAL · PERSÖNLICH · KOMPETENT

30 Euro Prämie

Dankeschön für Ihre Mitgliederwerbung

Fragen Sie uns!

Göttingen: 0551 507645-00
Alfeld: 05181 8470-70
Fürstenberg: 05181 8470-70
Ehingen: 07391 501-203
Einbeck: 05561 92-3349
Herzberg: 05521 82-485

Willkommen@bkk-technoform.de | www.bkk-technoform.de