wohlfühlsam

Das Magazin der BKK WERRA-MEISSNER

BKK WERRA-MEISSNER

Winter 2023

Für das MAGISCHE WINTERZAUBER Gefühl

Maria Wunsch und Danny Göhler mit Cooper aus Meinhard

Aktuelles
Talwanderer oder Gipfelstürmer

Ernährung
Achtsam Essen

Information
Ausbildungsplatz bei uns

Ratgeber
Fit in jedem Alter

INHALT 2023-4

Aktuelles

4 Talwanderer oder Gipfelstürmer

20 Die Magie der Weihnacht

Ernährung

6 Achtsam Essen - Ihr Weg zu bewusstem Genuss

18 Wohlfühl-Essen: Baked Brie

20 Alkoholfreier Apfelpunsch

Information

12 Bewirb Dich jetzt auf einen Ausbildungsplatz bei uns!

14 Die Sozialversicherungswahlen 2023

16 Bestens versichert durch unsere Versicherungs-ExBÄRten

17 Herzlichen Glückwunsch zum Dienstjubiläum

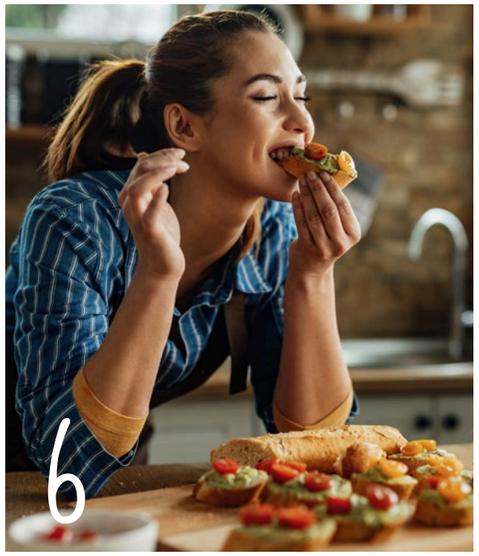
17 WerratalTherme - ein kleines Paradies zum Wohlfühlen

Gesundheit

8 Mental Load - Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit

Ratgeber

10 Fit in jedem Alter



Impressum

Herausgeber	BKK WERRA-MEISSNER, Straßburger Straße 5, 37269 Eschwege Telefon 05651 7451-606, Telefax 05651 7451-999
Redaktion	Carolin Althans (v. i. S. d. P.) und Team
Fotoquellen	siehe einzelne Seiten, iStock.com
Gestaltung, Druckvorstufe	DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn Telefon 07131 61618-0, www.dsg1.de
Druck, Vertrieb	KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting Telefon 08671 5065-10, Telefax 08671 5065-35
Projektidee	SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl Telefon 09857 9794-10, Telefax 09857 9794-50
Erscheinungsweise	viermal jährlich
Druckauflage	22.600
Bezugsquelle	direkt beim Herausgeber
Anzeigen	Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de

M+M Vertragspartnerbefragung BKK Werra-Meissner gut (1,76) Kategorie Gesamtzufriedenheit 1/2023 www.m-plus-m.de

M+M Versichertenbarometer BKK Werra-Meissner gut (1,71) Kategorie Gesamtzufriedenheit 06/2019 www.m-plus-m.de

M+M Versichertenbarometer BKK Werra-Meissner gut (1,62) Kategorie Gesamtzufriedenheit 12/2022 www.m-plus-m.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Titel + S. 3 BKK Werra-Meissner

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie kann man die jetzige Gesundheitspolitik am besten beschreiben? „Digitalisierung" ist sicher eines der zehn treffendsten Schlagworte. Nach der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung und dem digitalen Heil- und Kostenplan für Zahnersatz sollen (endlich) das elektronische Rezept (E-Rezept) und vor allem die elektronische Patientenakte (ePA) Standard werden. Letztere ab 2025 sogar verpflichtend für alle Versicherten, es sei denn, sie widersprechen aktiv. Ein „Digitalgesetz" und das „Gesundheitsdatennutzungsgesetz" bilden die Grundlage für mehr Patientensicherheit und für eine bessere Versorgungsqualität. Diese Gesetze ermöglichen zugleich, dass mehr Daten – mit Pseudonymen für die Patienten – von der Forschung benutzt werden können.

> *Es ist Teil eines großen Pakets gesundheitspolitischer Maßnahmen.*

Dazu passt das „Krankenhaustransparenzgesetz", weil es – ergänzend zur anstehenden Klinikreform – bessere Informationen zur Verfügung stellen und so die qualitätsorientierte Auswahl eines Krankenhauses ermöglichen soll. Es ist Teil eines großen Pakets gesundheitspolitischer Maßnahmen. Im Juni 2023 kündigte Gesundheitsminister Karl Lauterbach insgesamt 14 (vierzehn!) Gesetzesinitiativen an, acht davon sollen bis Ende 2024 verwirklicht werden.

Aktuell zielt das „Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz" darauf ab, dass überall in Deutschland für alle Menschen gleiche Chancen der Gesundheitsversorgung bestehen. Lieblingsprojekte des Gesundheitsministers sind u. a. „Gesundheitskioske" und „Gesundheitsregionen" mit Beratungsangeboten für mehr Prävention und eine gute Behandlung, insbesondere in benachteiligten Regionen. Wir haben bereits 2019 eine Gesundheitsregion mit initiiert: den Gesunden Werra-Meißner-Kreis (GWMK). Der GWMK und wir bieten Ihnen viele verschiedene Präventionsangebote an. Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.bkk-wm.de oder unter www.gesunder-wmk.de. Durch die Prävention können Krankheiten vermieden bzw. frühzeitig erkannt und erfolgreich behandelt werden. Nutzen Sie diesen Service, damit Sie auch 2024 fit und gesund bleiben!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten eine gemütliche Adventszeit und besinnliche Weihnachtstage. Starten Sie gesund und glücklich ins neue Jahr.

Ihr Vorstand
Marco Althans

Mein Tipp: Sichern Sie sich 25 Euro – empfehlen Sie uns weiter!

Empfehlen Sie uns bei Ihren Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen und bei Ihrer Familie weiter und sichern Sie sich für jeden Neukunden eine Werbeprämie in Höhe von 25 Euro.

Wir freuen uns außerdem über Ihre positive Bewertung auf Google, Jameda und Facebook:
www.facebook.com/bkk.wm

TALWANDERER ODER GIPFELSTÜRMER

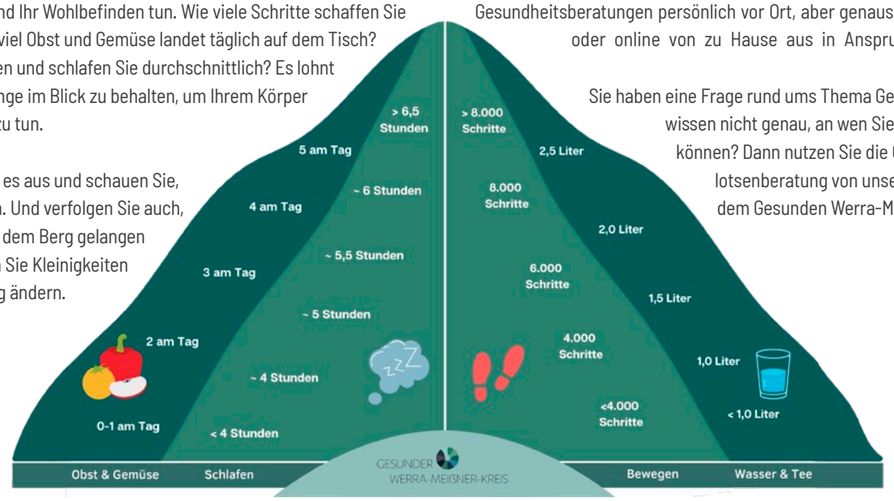
WO STEHEN SIE AUF DEM BERG DER GESUNDHEIT?

Der „Berg der Gesundheit" wurde von unserem Partner, dem Gesundheitsnetzwerk Gesunder Werra-Meißner-Kreis (GWMK), entwickelt. Mit seiner Hilfe können Sie schauen, was Sie in Ihrem Alltag schon für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun. Wie viele Schritte schaffen Sie am Tag? Wie viel Obst und Gemüse landet täglich auf dem Tisch? Wie viel trinken und schlafen Sie durchschnittlich? Es lohnt sich, diese Dinge im Blick zu behalten, um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Probieren Sie es aus und schauen Sie, wo Sie stehen. Und verfolgen Sie auch, wohin Sie auf dem Berg gelangen können, wenn Sie Kleinigkeiten in Ihrem Alltag ändern.

Den Berg der Gesundheit nutzen auch die Gesundheitslotsen des Gesunden Werra-Meißner-Kreises bei den kostenfreien Beratungen der Netzwerkmitglieder. Auch Sie können kostenfrei Mitglied werden und die Gesundheitsberatungen persönlich vor Ort, aber genauso telefonisch oder online von zu Hause aus in Anspruch nehmen.

Sie haben eine Frage rund ums Thema Gesundheit und wissen nicht genau, an wen Sie sich wenden können? Dann nutzen Sie die Gesundheitslotsenberatung von unserem Partner, dem Gesunden Werra-Meißner-Kreis.



IHR DRAHT ZU DEM GWMK:

MARIANNE KÖNIG

T 05651 9521922
m.koenig@gesunder-wmk.de

Mehr Informationen zu den Gesundheitslots:innen finden Sie hier:

Gesundheitslots:innen - Gesunder Werra-Meißner-Kreis:
https://gesunder-wmk.de/gesund-leben/gut-beraten

Kostenfrei Teil des Netzwerks werden, geht hier:
https://gesunder-wmk.de

Ab Januar 2024 macht unsere Ernährungsexpertin Luisa Schmidt an jedem ersten Freitag des Monats zwischen 10 und 14 Uhr Gesundheitslotsen-Sprechstunden in der Geschäftsstelle von GWMK, Friedrich-Wilhelm-Straße 33 in Eschwege. Sie können nicht nach Eschwege kommen? Dann schalten Sie sich online dazu! Vereinbaren Sie einfach einen festen Termin mit Luisa Schmidt über Marianne König vom Gesunden Werra-Meißner-Kreis.

iStock.com: Uwe Moser; Gesunder Werra-Meißner-Kreis

ANZEIGE

Natur pur trifft Wellness im BAYERISCHEN WALD

Wer die Kraft des Bayerischen Waldes spüren möchte, ist im Sonnenhof genau richtig. Am sonnigen Hang über Lam kommen Wellness vom Feinsten, Erholung, eine hervorragende, bodenständige Küche und sagenhafte Natur zu einem rundum gelungenen Urlaub zusammen. 140 Mitarbeiter kümmern sich darum, dass auch sonst kein Wunsch offen bleibt. Egal, ob Sie die Region beim Biken und Wandern erkunden, die Kulisse bei einer Runde Golf genießen, sich beim Tennis auspowern oder im Fitnessstudio trainieren möchten, das Freizeitangebot ist riesig. Und wer lieber entspannt, verbringt den Tag in der 6500m² AquaWelt mit 5 Pools und 9 Saunen oder bei wohltuenden Anwendungen im 5 Elemente Spa. Ein besonderes Plus: Gäste im Hotel Sonnenhof haben auch die Möglichkeit, die heilsame Wirkung der Traditionellen Chinesischen Medizin zu erleben.

Sonnenhof **Urlaubs-Gewinnspiel**

Beantworten Sie folgende Gewinnfrage:

Wie viele Mitarbeiter hat das 4-Sterne Superior Hotel Sonnenhof?

A 140 **B** 1400 **C** 14

Verlost wird unter allen Einsendungen ein Aufenthalt über **5 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer mit Halbpension** (bei eigener Anreise und einzulösen nach Verfügbarkeit). Schreiben Sie bis zum **31.01.2024** eine E-Mail mit vollständiger Anschrift und dem Betreff **„Gewinnspiel Sonnenhof"** an **bkk-wm@alpenjoy.de** oder Sie schicken eine Postkarte an **ALPenjoy Tourismusmarketing, Swattdrosselweg 16, 21698 Harsefeld.**
Dieses Gewinnspiel wird durchgeführt vom Hotel Sonnenhof in Lam und ALPenjoy Tourismusmarketing. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie sich damit einverstanden, nach dem Gewinnspiel von ALPenjoy Tourismusmarketing per E-Mail kontaktiert zu werden.

ANGEBOT

AKON – **„fitforwell"**– Tage

- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Schlemmerfrühstück vom Buffet
- 5-Gang Menü/ Spezialitätenbuffet
- Nutzung der AquaWelt
- Kursteilnahme *

ab **309€** pro Person
bei einem **Zuschuss von bis zu 150€**
für Versicherte der BKK WERRA-MEISSNER
(Preis ohne Zuschuss: ab 459 Euro)

* Alle Programme beinhalten jeweils zwei zertifizierte Kurse aus den Bereichen Bewegung oder Entspannung, z. B. AKON Gesundheitswandern®, Aquafitness, Autogenes Training, Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung, AKON Aktiv Walking, AKON Gesunder Rücken, AKON Faszienfit.

Spezial-Angebot buchen
Telefon 07931 96497-0
www.akon.de/lam/bkk-werra-meissner

Hotel Sonnenhof
LAM/BAYERISCHER WALD
★★★★S

MEHR INFO & BUCHUNG HOTEL SONNENHOF
Himmelreich 13 · 93462 Lam
Tel. 09943 370 · info@sonnenhof-lam.de
www.sonnenhof-lam.de

Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise: Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde vom Hotel Sonnenhof in Lam zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von ALPenjoy Tourismusmarketing benachrichtigt.
Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten: Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer E-Mailadresse willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. ALPenjoy Tourismusmarketing verwendet Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnerermittlung und -bekanntgabe und löscht Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht.
Bitte beachten Sie: Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15ff das Recht, jederzeit anzufragen, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.

ACHTSAM ESSEN

IHR WEG

ZU BEWUSSTEM GENUSS

In der hektischen Welt von heute gerät das Essen oft zur Nebensache. Unsere Mahlzeiten werden häufig hastig eingenommen, ohne dass wir uns wirklich auf das Erlebnis des Essens konzentrieren. Das kann leider dazu beitragen, ungesunde Essgewohnheiten zu fördern und das Wohlbefinden zu beeinträchtigen. Wie Sie achtsames Essen in Ihren Alltag integrieren können, erfahren Sie in diesem Artikel.

1 Darauf sollten Sie achten

Das Prinzip des achtsamen Essens entspringt der Achtsamkeitspraxis, einer alten meditativen Tradition. Bei dieser Methode wird die Erfahrung des Essens in den Vordergrund gestellt und nicht das, was wir essen. Durch Achtsamkeit werden wir ermutigt, jeden Bissen unserer Speisen zu schätzen und zu genießen, indem wir uns auf das Aussehen, den Geruch, den Geschmack und die Konsistenz des Gerichts konzentrieren.

„ESSEN IST EIN BEDÜRFNIS, GENIEßEN IST EINE KUNST!"

– François de La Rochefoucauld, Schriftsteller –

2 Warum fehlt beim Essen oft die Achtsamkeit?

In der heutigen schnelllebigen Welt fehlt es vielen Menschen oft an Zeit und Aufmerksamkeit, um bei der Nahrungsaufnahme achtsam zu sein.

ZEITMANGEL:

Schnelles Speisen unter Zeitdruck führt dazu, dass Mahlzeiten nebenbei eingenommen werden.

ABLENKUNGEN:

Das Essen vor dem Fernseher oder mit dem Smartphone in der Hand sorgt dafür, dass kaum Aufmerksamkeit für die Gerichte bleibt.

STRESS UND MULTITASKING:

Stressige Lebensumstände und die Gewohnheit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, können dazu führen, dass Menschen beim Essen nicht im Moment sind. Sie denken an die Arbeit, aktuelle Probleme oder andere Angelegenheiten.

SCHNELLLEBIGE ESSKULTUR:

Die Verfügbarkeit von Fast Food und Fertiggerichten hat dazu geführt, dass viele Menschen ihre Mahlzeiten hastig und ohne viele Gedanken zu sich nehmen.

Es ist wichtig, sich dieser Problematiken bewusst zu sein und Schritte zu unternehmen, um achtsames Essen in den Alltag zu integrieren, da es viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat.

iStock.com:Marco Piunti/Drazen Zigic; BKK Werra-Meissner

3 Gute Gründe für achtsames Speisen

- Mehr Genuss beim Essen.
- Die Körpersignale werden besser wahrgenommen und es wird zu dem Zeitpunkt und in der Menge gegessen, wie der Körper es benötigt.
- Es werden die Lebensmittel ausgewählt, die uns guttun.
- Gründliches Kauen hilft der Verdauung.

All das zusammen führt zu einem gesünderen Essverhalten und zu mehr Freude und Genuss bei den Mahlzeiten. Darüber hinaus üben Sie auf diese Art Achtsamkeit aus, die Ihnen in vielen Lebensbereichen zugutekommt. Mit gelebter Achtsamkeit können Sie alltägliche Freuden besser genießen, sich auf die wichtigen Aufgaben konzentrieren, Stress abbauen und Beziehungen einfühlsamer gestalten.

FAZIT

Achtsames Essen ist mehr als nur eine Ernährungsphilosophie; es ist ein Weg, um bewusster und gesünder zu leben. Indem Sie sich auf Ihre Mahlzeiten konzentrieren, können Sie nicht nur das Geschmackserlebnis verbessern, sondern auch zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Entdecken Sie die Freude des achtsamen Essens!

ACHTSAM ESSEN: TIPPS

- **Bewusstsein schaffen:** Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten. Achten Sie dabei auf die Auswahl von frischen, natürlichen Zutaten. Stellen Sie sich vor den Mahlzeiten folgende Fragen: „Wann esse ich?", „Warum esse ich? Habe ich wirklich Hunger oder esse ich aus Langeweile, Frust oder weil gerade Essenszeit ist?" Dies kann Ihnen helfen, bewusster zu entscheiden, wann und was Sie zu sich nehmen.

- **Achtsamkeitsübungen:** Bevor Sie mit dem Essen beginnen, machen Sie eine kurze Achtsamkeitsübung. Atmen Sie tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und im Hier und Jetzt zu sein. Dies hilft Ihnen, sich auf die Speisen zu konzentrieren.

- **Langsames Essen:** Verlangsamen Sie Ihr Ess-Tempo. Genießen Sie jeden Bissen, indem Sie ihn gründlich kauen und die verschiedenen Aromen und Texturen wahrnehmen. Dies hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern auch dabei, die Sättigung besser zu erkennen.

- **Portionen im Blick behalten:** Achten Sie darauf, nicht zu viel auf Ihren Teller zu häufen. Essen Sie lieber kleine Portionen; wenn Sie dann nach einer kurzen Pause noch Hunger verspüren, können Sie sich immer noch nachnehmen. Dies kann dazu beitragen, ein „Überessen" zu vermeiden.

- **Multitasking vermeiden:** Essen Sie nicht vor dem Fernseher oder am Schreibtisch. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die Gerichte und die Gesellschaft, wenn Sie mit anderen zusammen sind. Dies fördert soziale Interaktion und bewusstes Genießen.

Ihre Ansprechpartnerin

LUISA SCHMIDT

T 05651 7451-617
luisa.schmidt@bkk-wm.de

Vereinbaren Sie bei Fragen gerne einen Termin.

Ausbalanciert essen und trinken – leicht gemacht
Nützliche Tipps, Kurse und Empfehlungen rund um das Thema „gesundes Essen und Trinken" erhalten Sie von unserer Ernährungsfachkraft. Buchen Sie sich gleich einen Termin.
- **www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/gesunde-ernaehrung**

MENTAL LOAD

Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der Freude, des Zusammenseins und der Entspannung – zumindest sollte sie das sein. Doch häufig stellt sich heraus, dass die Realität anders aussieht: Der Stresspegel steigt, die To-do-Liste wird länger und die Vorfreude weicht der mentalen Belastung. Der Stress durch Planungs- und Organisationsarbeit ist als „Mental Load" bekannt. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie die unsichtbare Last des Mental Load erkennen und reduzieren können, um die bevorstehenden Festtage wirklich entspannt und in vollen Zügen genießen zu können.

Was versteht man unter Mental Load?

Mental Load: Dieser Begriff mag auf den ersten Blick abstrakt klingen, beschreibt jedoch eine allzu reale Erfahrung. Es handelt sich um die Summe all jener unsichtbaren, geistigen Aufgaben und Verantwortlichkeiten, die auf unseren Schultern lasten. Im Kontext der Weihnachtszeit beinhaltet dies die Planung von Geschenken, die Organisation von Feierlichkeiten, die Abstimmung von Terminen und vieles mehr. Dieser mentale Ballast kann sich wie ein Schatten über die vermeintlich besinnlichen Feiertage legen und das eigentliche Fest in den Hintergrund drängen.

Die Unfähigkeit, „Nein" zu sagen

In der oft hektischen Weihnachtszeit, geprägt von zahlreichen Einladungen zu Feiern, sozialen Verpflichtungen sowie zusätzlichen Aufgaben, überfordern wir uns leicht selbst. Viele von uns zögern, „Nein" zu sagen, aus Angst, andere zu enttäuschen oder Konflikte zu verursachen. Doch die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und realistisch zu sein, ist entscheidend, um den Mental Load in Schach zu halten. Es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht nur akzeptabel, sondern auch gesund ist, „Nein" zu sagen, wenn man sich überlastet fühlt, um sich selbst und seine mentale Gesundheit zu schützen.

> DIE WEIHNACHTSZEIT SOLLTE EINE ZEIT DER FREUDE UND DES ZUSAMMENSEINS SEIN, UND KEINE ZEIT DER STÄNDIGEN MENTALEN BELASTUNG. GEMEINSAMES TEILEN DER AUFGABEN SCHAFFT RAUM FÜR WAHRE FESTTAGSFREUDE.

So erkennen Sie mentale Überlastung

Nicht jede mentale Belastung muss automatisch zu einer Überforderung führen. Ein gewisses Maß an Planungsarbeit ist normal und notwendig. Die folgenden Anzeichen zeigen aber, dass Ihr Mental Load zu schwer wird.

- anhaltender Stress
- Ungeduld und Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- das Gefühl, ständig an tausend Dinge denken zu müssen
- das Gefühl der Überforderung

Nehmen Sie diese Symptome als Warnsignal, dass Sie etwas verändern sollten. Denn dauerhafte mentale Überforderung kann zu Schlafstörungen, Energieverlust, Depressionen und im Extremfall zu einem Burnout führen. Sie kann außerdem eine Beziehung belasten, wenn der Eindruck besteht, dass der Mental Load ungleich zwischen den Partnern aufgeteilt ist.

iStock.com: sakkmesterke/fotostorm; Gesunder Werra-Meißner-Kreis

RAUS AUS DER MENTAL-LOAD-FALLE

Kommunikation ist der Schlüssel: Sprechen Sie offen und ehrlich mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle und Erwartungen in Bezug auf die Weihnachtszeit. Die gemeinsame Entscheidungsfindung und Aufgabenverteilung ermöglicht es, den Mental Load zu teilen.

Priorisierung:
Erstellen Sie eine Liste der wichtigsten Aufgaben und Prioritäten für die Weihnachtszeit. Fokussieren Sie sich auf das Wesentliche und delegieren Sie, wenn möglich, weniger wichtige Aufgaben.

Zeitmanagement:
Nutzen Sie effizientes Zeitmanagement, um den Stress zu minimieren. Planen Sie frühzeitig, um eine Last-Minute-Hektik zu vermeiden, und schaffen Sie Pufferzeiten für unerwartete Ereignisse.

Selbstfürsorge:
Vergessen Sie nicht, sich selbst während der Weihnachtszeit zu verwöhnen. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannungstechniken wie Meditation sowie Spaziergänge an der frischen Luft und ausreichend Schlaf.

Für mehr Entspannung
Kennen Sie schon unseren Partner, den Gesunden Werra-Meißner-Kreis, oder sind sogar schon Mitglied? Der GWMK bietet viele verschiedene Angebote und Kurse an, die Sie nutzen können, um im Alltag entspannter und stressresistenter zu werden. Melden Sie sich gern direkt bei dem GWMK oder schauen Sie sich die Angebote online an.
www.gesunder-wmk.de/terminuebersicht

JASMIN SIELAND
T 05651 958-1922
j.sieland@gesunder-wmk.de

MENTALE BELASTUNG – OFT UNGLEICH VERTEILT

Die traurige Realität ist, dass Frauen immer noch häufiger von einem hohen Mental Load betroffen sind als Männer. Dies hat tief verwurzelte soziale und kulturelle Gründe. Traditionelle Geschlechterrollen haben dazu geführt, dass Frauen oft als die Hauptverantwortlichen für die Planung und Organisation von Feiertagen angesehen werden. Dies beinhaltet die Auswahl von Geschenken, die Zubereitung von Mahlzeiten, die Dekoration des Hauses und vieles mehr. Diese unausgesprochene Erwartung setzt Frauen einem höheren Stressniveau aus und belastet ihre psychische Gesundheit.

WIE KLAPPT DIE AUFGABENTEILUNG BEI PAAREN?

Die Aufgabenteilung bei Paaren scheitert oft in der Realität aus verschiedenen Gründen. Zum einen sind traditionelle Geschlechterrollen noch immer tief verwurzelt und es fällt vielen Paaren schwer, diese Muster zu durchbrechen. Zum anderen kann mangelnde Kommunikation ein Hindernis sein. Oft nehmen Partnerinnen an, dass ihre Männer intuitiv wissen sollten, was zu tun ist, während diese sich vielleicht nicht bewusst sind, wie viel mentale Arbeit hinter den Kulissen geleistet wird. Ein weiteres Problem ist Zeitmangel: Da viele Paare bereits im Alltag unter Zeitdruck stehen und die Feiertage zusätzlich Stress verursachen, nehmen sie sich vielleicht nicht mehr Zeit, um Dinge oder den Ablauf detailliert zu besprechen.

LEIDEN AUCH MÄNNER UNTER MENTAL LOAD?

Ja, Männer können ebenso unter Mental Load leiden, wenn auch in unterschiedlichem Maße. In modernen Partnerschaften und Familien beteiligen sich viele Männer an der Planung und Organisation der Weihnachtstage sowie anderer Lebensbereiche. Gemeinsame Lösungen können dazu beitragen, die Belastung für alle Beteiligten zu reduzieren.

FIT IN JEDEM ALTER

Wie man seiner Gesundheit etwas Gutes tut – ein Leben lang

Gesundheit ist ein lebenslanger, sich verändernder Prozess. Indem wir die Bedürfnisse unseres Körpers verstehen und respektieren, unser Sportprogramm und unsere Ernährung anpassen, können wir in jedem Alter fit bleiben.

Der Körper und seine Bedürfnisse ändern sich im Laufe der Jahre. Auf die eigene Gesundheit zu achten, ist in jedem Alter wichtig – aber wie es am besten funktioniert, verändert sich mit den Lebensphasen. Hier sind einige praktische Tipps für verschiedene Altersgruppen.

20–30

In den Zwanzigern geht es darum, solide Grundlagen für die Gesundheit im späteren Leben zu schaffen.

1. Ausgewogene Ernährung: Reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, unterstützt die Gesundheit.
2. Regelmäßige Bewegung: Ob Laufen, Schwimmen oder Yoga – Hauptsache, man bleibt aktiv.
3. Stressmanagement: Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung wie Meditation ist hilfreich.

30–40

Die Dreißiger sind eine Zeit des Wandels und es ist wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören.

1. Regelmäßige Check-ups: Routineuntersuchungen beim Arzt können eventuelle Probleme frühzeitig erkennen lassen.
2. Flexibilität im Training: Der Körper braucht vielleicht etwas mehr Zeit zur Erholung. Das sollten Sie im Trainingsplan berücksichtigen.
3. Familienplanung: Wenn ein Kinderwunsch besteht, ist eine gute Vorbereitung essenziell.

40–50

In den Vierzigern können sich neue gesundheitliche Herausforderungen ergeben.

1. Auf Herz und Gelenke achten: Das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke sind oft die ersten Stellen, die „Verschleißerscheinungen" zeigen. Schützen Sie sie besonders und achten Sie auf Warnsignale.
2. Gewicht im Auge behalten: Der Stoffwechsel verlangsamt sich, reduzieren Sie daher Ihren Kalorienkonsum und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
3. Psychische Gesundheit pflegen: Beruflicher und familiärer Stress kann zunehmen; vergessen Sie dabei nicht, sich auch Zeit für sich selbst zu nehmen.

50–60

In den Fünfzigern wird die Prävention immer wichtiger.

1. Knochendichte überprüfen: Osteoporose kann ein Thema werden.
2. Chronische Erkrankungen managen: Bei Bedarf den Lebensstil anpassen.
3. Soziale Kontakte pflegen: Freundschaften und soziale Netzwerke erhalten.

60–70

In den Sechzigern treten die meisten Menschen allmählich kürzer. Schonende, aber konstante Gesundheitspflege ist nun die Devise.

1. Sportarten anpassen: Wandern oder Schwimmen kann gelenkschonender sein.
2. Geistig aktiv bleiben: Hobbys und Ehrenamt können im Ruhestand das Gehirn fit halten.
3. Medikamenten-Management: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Wechselwirkungen und entwickeln Sie gemeinsam einen sinnvollen Plan.

Weitere Informationen
zum Thema Bewegung sowie unser Online-Fitnessstudio „BKK Fitness Plus" finden Sie auf unserer Internetseite
▸ **www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/bewegung**

TRAININGSPLÄNE FÜR ALTERSGERECHTE FITNESS-WORKOUTS

Was sich über die Lebensphasen am meisten verändert, ist, welche Art von Bewegung dem Körper guttut. Wir haben daher für jedes Alter ein speziell abgestimmtes Fitness-Workout zusammengestellt. Diese Vorschläge berücksichtigen die Bedürfnisse und Fähigkeiten, die für verschiedene Lebensphasen typisch sind. Wie immer ist es jedoch ratsam, vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms einen Arzt oder Fitness-Profi zu konsultieren, insbesondere, wenn es spezifische gesundheitliche Bedenken oder Einschränkungen gibt.

A (Aufwärmen: 5 Minuten)
B (Übung: 20 Minuten)
C (Abkühlen: 5 Minuten)

20–30 High-Intensity-Training

In diesen Jahren ist der Körper oft auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit, so dass intensivere Workouts möglich sind. Wer jetzt Muskeln aufbaut, hat es später leichter, sie zu erhalten.

- **A:** leichtes Joggen und Dehnen
- **B:** hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit Übungen wie Burpees, Kniebeugen, Ausfallschritten, Liegestützen und Planks
- **C:** sanftes Dehnen und Atmen

30–40 Ganzkörpertraining

In diesem Alter sind Ganzkörperübungen gut, um die Fitness aufrechtzuerhalten und Verletzungen vorzubeugen.

- **A:** Fahrradfahren oder leichtes Laufen
- **B:** eine Mischung aus Kraft- und Cardio-Training, z. B. Kettlebell-Schwünge, Ruderübungen und Fahrradfahren
- **C:** Dehnung und Entspannung

40–50 Kraft- und Flexibilitätstraining

In diesem Lebensabschnitt ist es besonders wichtig, die Muskelmasse zu erhalten und die Gelenke geschmeidig zu halten.

- **A:** Spaziergang oder sanftes Dehnen
- **B:** Übungen mit Gewichten oder Widerstandsbändern, Yoga-Posen für Flexibilität
- **C:** Dehnen und Tiefenentspannung

50–60 Niedrig-Intensitäts-Cardio und Stärkung

Herzgesundheit und Knochendichte werden in diesem Alter wichtiger.

- **A:** sanftes Gehen oder Radfahren
- **B:** Niedrig-Intensitäts-Cardio wie Schwimmen oder Radfahren, leichte Gewichtsübungen
- **C:** sanftes Dehnen und Atmen

60–70 Sanfte Bewegung und Balance

In diesem Alter ist es besonders wichtig, auf den Körper zu hören und die Beweglichkeit und Balance zu fördern.

- **A:** sanftes Gehen oder leichte Bewegungen im Stehen
- **B:** Tai-Chi, sanftes Yoga/Pilates, Übungen zur Verbesserung der Balance
- **C:** Dehnen und Entspannung

iStock.com-gremlin

WERDE SOFA IN UNSERER BKK WERRA-MEISSNER

BEWIRB DICH JETZT AUF EINEN AUSBILDUNGSPLATZ BEI UNS!

Du fragst dich, was wir bei uns als Sozialversicherungsfachangestellte (SOFA) den ganzen Tag machen?

Wir informieren und beraten unsere Versicherten in allen rechtlichen Fragen zur Mitgliedschaft, über die Leistungen unserer Krankenversicherung, unsere individuellen Mehrleistungen und über Zusatzangebote wie Maßnahmen zur Gesundheitsprävention. Wir bearbeiten Leistungsanträge im Krankheits- und Pflegefall.

Dabei arbeiten wir mit Leistungserbringern bzw. Vertragspartnern wie Ärzten, Krankenhäusern, Apotheken und Pflegediensten zusammen. Es gibt aber auch die Chance, nach deiner Ausbildung in anderen Bereichen unserer BKK tätig zu werden: Marketing, Finanzbuchhaltung, Regress oder Vertrieb. Vielleicht hast du ja Lust, neue Kunden für uns zu gewinnen?

Und so läuft die Ausbildung bei uns ab

Während der Ausbildung durchläufst du alle Abteilungen unserer BKK mit Standort in Eschwege. Dort erlangst du das fachliche Hintergrundwissen und erlernst die praktische Arbeit. Deine Einsatzgebiete sind so gewählt, dass Rechts- und Verwaltungsvorschriften sowie fachliche Kenntnisse praxisbezogen vermittelt werden können.

Der theoretische Teil der Ausbildung findet im dualen System statt. Zum einen besuchst du die Martin-Luther-King-Schule in Kassel im Blockunterricht und zum anderen nimmst du an Seminaren in der BKK Akademie in Rotenburg an der Fulda teil. Während der Seminare wird dir das theoretische Fachwissen vermittelt.

BEWERBUNGSSCHLUSS:
31. Januar 2024

AUSBILDUNGSSTART:
September 2024

JETZT
IN 3 MINUTEN
ONLINE BEWERBEN!

BKK Werra-Meissner

AUCH AN DEINE WORK-LIFE-BALANCE WIRD BEI UNS GEDACHT

Als moderner Arbeitgeber bieten wir dir viele Möglichkeiten, deinen Beruf mit deinem Alltag perfekt zu kombinieren:

HOMEOFFICE

Wir sorgen dafür, dass du – in Absprache mit deinem Team – Homeoffice machen kannst. Natürlich kannst du auch immer vor Ort in guter Atmosphäre arbeiten.

FLEXIBLE ARBEITSZEITEN

Frühaufsteher oder Langschläfer? Schon während der Ausbildung gilt für dich eine gleitende Arbeitszeitregelung. Teile dir 38,5 Stunden pro Woche selbstständig auf.

URLAUB

Bei uns hast du pro Jahr Anspruch auf 30 Tage Urlaub. Außerdem hast du die Möglichkeit, bei längeren Urlaubsaufenthalten freigestellt zu werden.

GEHALT

Wir bieten dir on top ein überdurchschnittliches Gehalt sowie Weihnachts- und Urlaubsgeld in Höhe eines zusätzlichen Monatsgehalts.

ERFAHRE ALLES WEITERE RUND UM DIE AUSBILDUNG IN UNSEREM VIDEO „DEINE AUSBILDUNG BEI DER BKK WERRA-MEISSNER"

Deine Ausbildung bei der BKK Werra-Meissner | Komm zu uns! |...

17.410 Aufrufe • vor 11 Monaten

DIE SOZIALVERSICHERUNGSWAHLEN 2023

Bekanntgabe gemäß § 79 Abs. 3 der Wahlordnung für die Sozialversicherung

Alle sechs Jahre finden die Sozialwahlen statt, bei denen die ehrenamtlichen Mitglieder der Selbstverwaltung der Sozialversicherungsträger neu gewählt werden. Dies gilt auch für unsere BKK Werra-Meissner.

Unser Verwaltungsrat setzt sich aus fünf Vertretern der Versicherten, fünf Vertretern der Arbeitgeber sowie einer Stellvertreterliste zusammen. Dieses Gremium ist für eine Vielzahl wichtiger Aufgaben verantwortlich, darunter die Festlegung der Satzung, die Überwachung des hauptamtlichen Vorstands und die Ausrichtung der politischen Agenda der BKK Werra-Meissner. Ebenso fällt die Entscheidung über Grundstücks- und Mietangelegenheiten in den Zuständigkeitsbereich des Verwaltungsrats und er besetzt die Widerspruchsstelle.

Am 1. September 2023 fand die konstituierende Sitzung des neuen Verwaltungsrats statt. Anja Neumann-Achtelik wurde zur Vorsitzenden der Versicherten gewählt, während Enrico Pussin den Vorsitz bei den Arbeitgebern übernahm. Die Widerspruchsstelle wird von Lutz Römer und Hartmut Beck besetzt.

Diese Wahl eröffnet die Möglichkeit, die Interessen und Bedürfnisse der Versicherten und Arbeitgeber in unserer Region angemessen zu vertreten und die Geschicke unserer BKK Werra-Meissner in den kommenden Jahren zu lenken. Wir sind überzeugt, dass die gewählten Vertreterinnen und Vertreter ihre Aufgaben verantwortungsbewusst wahrnehmen werden, um die bestmögliche Gesundheitsversorgung und soziale Absicherung für unsere Mitglieder sicherzustellen. Die Selbstverwaltung ist ein wichtiger Baustein unseres Gesundheitssystems und trägt dazu bei, die Bedürfnisse und Wünsche der Versicherten und Arbeitgeber in den Fokus zu rücken.

Wir gratulieren den gewählten Vertreterinnen und Vertretern und freuen uns auf eine konstruktive Zusammenarbeit in den kommenden Jahren.

Die Mitglieder des neuen Verwaltungsrats

Der Vorsitz im Verwaltungsrat wechselt jährlich zwischen dem gewählten Arbeitgeber- und dem Versichertenvertreter. Diese Aufgabe teilen sich aktuell Enrico Pussin und Anja Neumann-Achtelik. Die Mitglieder unseres Verwaltungsrats im Überblick:

Arbeitgebervertreter

Enrico Pussin	1952	34123 Kassel
Lutz Römer	1970	37269 Eschwege
Georg Forchmann	1990	99817 Eisenach
Mona Hofmeister	1975	37213 Witzenhausen
Liliane Isinger	1973	37269 Eschwege

Stellvertreter

Thilo Vaupel	1959	37213 Witzenhausen
Henry Thiele	1960	37269 Eschwege
Anke Herrmann	1971	37290 Meißner
Sandra Grahl	1980	37276 Meinhard

Versichertenvertreter

Anja Neumann-Achtelik	1978	37242 Bad Sooden-Allendorf
Hartmut Beck	1954	137290 Meißner
Martina Brunow	1972	37269 Eschwege
Frank Richter	1964	37276 Meinhard
Andreas Jentsch	1962	37269 Eschwege

Stellvertreter

Markus Gaubatz	1964	37281 Wanfried
Susanne Schöneberg	1969	37287 Wehretal
Stefan Kolb	1978	37287 Wehretal
Peggy Samel	1971	37269 Eschwege
Peter Mosebach	1964	36205 Sontra

ANJA NEUMANN-ACHTELIK

(alternierende Vorsitzende der Versichertenseite)
IG Metall Gewerkschaftssekretärin und DGB Kreisvorsitzende des Werra-Meißner-Kreises

„Die Teilnahme an der Selbstverwaltung einer regionalen Krankenkasse ist für mich als Gewerkschafterin eine bedeutende Möglichkeit, aktiv an der Gestaltung unseres Gesundheitssystems mitzuwirken. Dabei leitet mich, dass ich die Interessen der Arbeitnehmenden und ihrer Familien in Bezug auf die Gesundheitsversorgung vertreten kann. Durch meine Beteiligung in der Selbstverwaltung habe ich direkten Einfluss auf die Entscheidungen und die Ausrichtung der regionalen Krankenkasse. So kann ich sicherstellen, dass die Bedürfnisse der Versicherten im Mittelpunkt stehen.

Die Gestaltung der Leistungen, die von der Krankenkasse angeboten werden, ist von großer Bedeutung. Als Mitglied der Selbstverwaltung kann ich hier mitwirken.

Die Selbstverwaltung in den Krankenkassen zeichnet sich durch eine hohe Transparenz aus. Dies ermöglicht eine offene Diskussion und Abstimmung über wichtige Angelegenheiten, was im Einklang mit den Prinzipien meines hauptberuflichen Kontextes steht. Mein Herz als Bad Sooden-Allendörferin schlägt für die Region. Was liegt also näher, als sich bei der BKK Werra-Meissner zu engagieren, die für Versichertennähe und Service steht."

ENRICO PUSSIN

(Vorsitzender der Arbeitgeberseite)
Prokurist der Firma August Gundlach in Großalmerode

„Die Teilnahme an der Selbstverwaltung einer regionalen Krankenkasse ist für mich als Arbeitgebervertreter von großer Bedeutung, da sie die Möglichkeit bietet, maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheitsversorgung der Mitarbeiter in Unternehmen zu nehmen. Deshalb gehe ich gern in meine zweite Amtszeit.

Als Arbeitgebervertreter ist es meine Verantwortung, die Interessen der Unternehmen und ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Fragen der Gesundheitsversorgung zu vertreten. Durch meine Mitarbeit in der Selbstverwaltung kann ich sicherstellen, dass die wirtschaftlichen Aspekte berücksichtigt werden und die Krankenkasse effizient arbeitet. Am Herzen liegt mir dabei das Thema Prävention. Prävention ist ein Schlüssel zur langfristigen Gesundheit der Arbeitnehmer. Als Arbeitgebervertreter kann ich an der Entwicklung von Präventionsprogrammen und -strategien mitwirken, die die Gesundheit der Mitarbeiter fördern und Ausfallzeiten reduzieren. Der BKK Werra-Meissner ist hier in der Region sehr engagiert. Diese Arbeit möchte ich insbesondere konsequent fortsetzen.

Die Selbstverwaltung fördert eine transparente Zusammenarbeit zwischen Arbeitgebern, Arbeitnehmern und der Krankenkasse. Dies schafft eine Partnerschaft, in der gemeinsam nach Lösungen für Gesundheitsfragen gesucht wird."

iStock.com: Alfonso Sanglao; BKK Werra-Meissner

Bestens versichert durch unsere Versicherungs-ex-Bärten

Das Team „Marktmanagement und Prävention" stellt sich vor

Unser Team besteht aus verschiedenen Abteilungen, die eng zusammenarbeiten, um einen reibungslosen Ablauf bei all unseren Projekten zu gewährleisten und so von Beginn an ein „wohlfühlsames" Erlebnis für Sie als Mitglied unserer BKK zu schaffen.

Marketing und Vertrieb

Wir möchten, dass mehr Menschen von unseren Leistungen profitieren. Deshalb gewinnen wir gemeinsam neue Mitglieder, um so auch mehr Menschen unterstützen zu können.

Unsere bestehenden Mitglieder – wie zum Beispiel Sie, die diesen Artikel im Moment lesen – sind uns sehr wichtig. Wir sorgen dafür, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen, und informieren Sie über unsere aktuellen Angebote, z. B. mit dieser wohlfühlsam.

Wir arbeiten hart daran, dass Sie uns vertrauen und immer wissen, dass Sie bei uns in guten Händen sind. So organisieren wir Kinderfeste, Sportveranstaltungen oder auch Präventionskurse.

Unser Außendienst fördert zudem unter anderem mit diversen Angeboten in Schulen (Bewerbertrainings) Ihren Nachwuchs oder unterstützt Arbeitgeber in Seminaren bei wichtigen Änderungen in der Sozialversicherung.

Folgen Sie uns auf Social Media, um weitere Inhalte von uns zu entdecken:

Betriebliche Gesundheitsförderung und Ernährung

Die Gesundheit unserer Versicherten liegt uns am Herzen. Unser Team für betriebliche Gesundheitsförderung kümmert sich gemeinsam mit Arbeitgebern um das Wohl derer Mitarbeiter/innen. Sie entwickeln Programme und Maßnahmen, um die physische und mentale Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern. Dadurch stellen sie sicher, dass Beschäftigte in der Region in Bestform bleiben.

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle in der Gesundheit. Unsere Expertin Luisa Schmidt ist für Sie mit einer kostenfreien Ernährungs-Sprechstunde oder unserem Vital-Check, der u. a. den Gesundheitszustand Ihrer Körperzellen misst, in unserem Kundencenter für Sie da. Zudem unterstützt sie den Bereich Marketing mit Rezepten und brandaktuellen Ernährungsinformationen, den Vertrieb mit Standbetreuung oder auch die betriebliche Gesundheitsförderung mit Vorträgen und Workshops in Unternehmen.

So arbeiten wir alle Hand in Hand, um Ihnen einen erstklassigen Service zu bieten. Wir sind mit viel Freude und großem Engagement für Sie da.

Nils Tröger
Teamleiter
T 05651 7451-612
M 0176 32767676
nils.troeger@bkk-wm.de

Matthias Kullik
Stellvertretender Teamleiter & Firmenkundenbetreuer
T 05651 7451-604
M 0173 2706048
matthias.kullik@bkk-wm.de

In der Herbstausgabe unserer wohlfühlsam wurde von ALPenjoy Tourismusmarketing wieder eine traumhafte Reise verlost. Für die Gewinnerin geht es in das GesundZeitResort Siebenquell im Fichtelgebirge. Dort warten fünf Nächte inklusive Frühstück für zwei Personen im Doppelzimmer.

Gewonnen hat: Melanie Grimm aus Wanfried

Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen eine wundervolle Auszeit.

Herzlichen Glückwunsch an unsere Gewinnerin

iStock.com: nerudol; BKK Werra-Meissner

Maik Vogt
Mitarbeiter im Außendienst
T 05651 7451-607
M 0152 56183213
maik.vogt@bkk-wm.de

Michael Bogatsch
Mitarbeiter im Außendienst
T 05651 7451-605
M 0173 5631529
michael.bogatsch@bkk-wm.de

Brigitte Reimuth
Mitarbeiterin im Innendienst
T 05651 7451-616
brigitte.reimuth@bkk-wm.de

Carolin Althans
Mitarbeiterin im Marketing
T 05651 7451-606
M 0171 7576359
carolin.althans@bkk-wm.de

Claudia Küster
Mitarbeiterin Betriebliche Gesundheitsförderung & Prävention
T 05651 7451-608
M 0173 8373843
claudia.kuester@bkk-wm.de

Luisa Schmidt
Diätassistentin & Oecotrophologin
T 05651 7451-617
luisa.schmidt@bkk-wm.de

iStock.com: coramueller; BKK Werra-Meissner

Herzlichen Glückwunsch zum Dienstjubiläum

In dieser Ausgabe unserer wohlfühlsam dürfen wir zwei lieben Kolleginnen zum Dienstjubiläum gratulieren.

25 Jahre

Julia Bartholmai

Liebe Julia, vor 25 Jahren hat deine berufliche Reise direkt nach der Ausbildung bei uns begonnen. Seitdem hast du unsere BKK mit deiner außergewöhnlichen Persönlichkeit und deinem Engagement geprägt. Du bist eine erfahrene Kollegin, die sich in vielen verschiedenen Fachbereichen auskennt, und ein wichtiger Grund für den Erfolg unserer BKK. Deine Ehrlichkeit, deine gute Laune, dein freundliches Wesen und deine Gabe, positive Energien zu verbreiten, machen dich einfach zu einer tollen Kollegin. Vielen Dank für alles, was du bisher geleistet hast.

10 Jahre

Rebecca Fiege

Ruckzuck sind zehn Jahre vorbei, so dass du, liebe Rebecca, bereits dein zehnjähriges Dienstjubiläum in der BKK Werra-Meissner feiern kannst. Deine ruhige und besonne Art ist wie eine erfrischende Brise in der oft hektischen Arbeitswelt. Du gehst immer mit einem Lächeln im Gesicht an deine Aufgaben heran und meisterst sämtliche Herausforderungen in unserer Finanzbuchhaltung. Deine hilfsbereite Art ist einfach großartig und dein Engagement gegenüber unserer BKK ist riesengroß.

Wir sind sehr froh, euch in unserem Team zu haben, und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre der Zusammenarbeit. Wir gratulieren euch auch im Namen der Geschäftsleitung ganz herzlich zum Dienstjubiläum.

Werratal Therme – ein kleines Paradies zum Wohlfühlen

Die WerratalTherme in Bad Sooden-Allendorf ist ein Ort der Ruhe und Erholung, der Körper und Seele in Einklang bringt. Hier können Sie dem Alltagsstress entfliehen, die Natur genießen und sich von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen. Lassen Sie den Alltag für ein paar Stunden hinter sich und investieren Sie in Ihr Wohlbefinden. Gerade jetzt, wo die Tage kürzer und dunkler sind, tut ein Besuch im warmen Solebecken oder in der Saunalandschaft Körper, Geist und Seele besonders gut. Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Entspannung.

Öffnungszeiten

WerratalTherme
- täglich: **9.30 bis 22.00 Uhr**
- freitags: **9.30 bis 23.00 Uhr**
- sonntags: **9.30 bis 21.00 Uhr**

Damensauna: mittwochs **ab 17.30 Uhr**

Am Gradierwerk 2a
37242 Bad Sooden-Allendorf

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.werratal therme.de

WOHLFÜHL-ESSEN BAKED BRIE

MIT FEIGEN UND KARAMELLISIERTEN WALNÜSSEN

UND SO GEHT'S:

1. Den Ofen auf 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Brie auspacken und jeweils in eine kleine oder beide zusammen in eine größere, flache Auflaufform legen, die etwas größer ist als der Brie. Anderenfalls können Sie den Käse auch in ein Stück zerknülltes Backpapier legen. Die Bries auf der Oberseite sternförmig einritzen.
3. Brie für 15 bis 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Käse durchgeschmolzen ist.
4. Währenddessen die Butter in einer Pfanne zerlassen, Walnüsse grob hacken und zusammen mit dem Honig in die geschmolzene Butter geben. Alles auf mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, so dass die Walnüsse leicht karamellisieren.
5. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Kurz mit in die Pfanne geben und alles vermengen.
6. Brie vorsichtig auf einen Servierteller oder ein Brett stürzen. Feigen (und Weintrauben) kurz abbrausen und die Feigen in Scheiben schneiden. Brie mit den kandierten Walnüssen sowie dem Obst garnieren und servieren. Den flüssigen Käse mit Crackern oder Baguette genießen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 Brie-Laibe (à ca. 250 g)
- 2 EL Butter
- 50 g Walnüsse
- 3 EL Honig
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Feigen

20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT GELINGT LEICHT

2 PORTIONEN

Optional:

- 100 g Weintrauben
- Cracker oder Baguette

UNSER TIPP: EIN KÄSE – VIELE VARIATIONEN

Sie können das beliebte Rezept auch ganz individuell nach Ihrem Geschmack abändern, z. B. mit Pistazien und Chiliflocken oder Sie verfeinern den Brie mit einer Vinaigrette aus Balsamicoessig und Honig.

LUISA SCHMIDT

T 05651 7451-617
luisa.schmidt@bkk-wm.de

Unsere Diätassistentin steht Ihnen für Fragen zur Ernährung zur Verfügung.

Tipp:

Man kann den Brie auch sehr gut in einer ausgehöhlten Birne oder in einem Brot backen. Einfach den ovalen Brotlaib, der etwas größer als der Brie sein sollte, aushöhlen, in die Mitte setzen und den Käse hineinlegen. Nun wird alles mit ca. 2 Esslöffeln Olivenöl beträufelt und dann wie im Rezept oben angegeben gebacken. Das Brot ist die perfekte Servierform für gemütliche Winterabende auf der Couch.

iStock.com: GMVozd; BKK Werra-Meissner

Anzeige

15 €

Ihr exklusiver BKK-Vorteil – 15 EUR geschenkt!*

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.

Ab 4,60 € im Monat

ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT: WENN IHRE ZÄHNE SIE MAL IM STICH LASSEN – AUF UNS KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560

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

EINE BESINNLICHE WEIHNACHTSGESCHICHTE

DIE MAGIE DER WEIHNACHT

In einem kleinen verschlafenen Dorf, eingebettet zwischen hohen Bergen und verschneiten Wäldern, lebte ein älteres Ehepaar namens Clara und Fritz. Clara war bekannt für ihre liebevolle Art und ihr gutes Herz, Fritz für seine vielen Geschichten, die er in kalten Winternächten am knisternden Kaminfeuer erzählte. In jenem Jahr lag der Schnee besonders tief und die Dorfbewohner bereiteten sich auf das bevorstehende Weihnachtsfest vor. Clara und Fritz hatten ihre eigenen Pläne. Statt die Feiertage mit dem geschäftigen Treiben zu verbringen, entschieden sie sich, ihre kleine bescheidene Hütte zu schmücken und in aller Ruhe das Fest im Kreis ihrer Erinnerungen zu begehen. Am Heiligabend setzte Fritz sich in seinen Lieblingssessel und begann eine seiner Geschichten zu erzählen, während Clara in der warmen Küche ein köstliches Weihnachtsgericht zubereitete. Draußen fielen die Flocken leise vom Himmel, und aus den Wolkenlücken leuchteten die Sterne so hell wie lange nicht mehr. Zur späten Stunde hörten Clara und Fritz plötzlich ein leises Kratzen an der Tür. Verwundert öffneten sie und entdeckten ein einsames kleines Kätzchen im Schnee. Das Kätzchen war ganz durchgefroren und hungrig. Clara nahm es liebevoll in die Arme und sie beschlossen, es aufzunehmen und „Sternchen" zu nennen. Die beiden kümmerten sich rührend um das Kätzchen, fütterten es und wärmten es auf. In dieser magischen Nacht spürten Clara und Fritz, wie sich ihre Herzen vor Freude und Dankbarkeit erwärmten. Fritz erzählte schöne Geschichten von vergangenen Weihnachtsfesten, während das Kätzchen sanft schnurrte und in Claras Schoß schlief.

Am nächsten Morgen öffneten Clara und Fritz ihre Tür und sahen, dass ihr Dorf in der Nacht von einer weißen Schneedecke bedeckt worden war, die wie funkelnde Diamanten in der Morgensonne glitzerte. Schnell sprach sich herum, dass in der Nacht ein kleines Kätzchen bei Clara und Fritz eingezogen war. Die Nachbarn kamen, um sich nach dem Kätzchen zu erkundigen, und gemeinsam feierten sie nun ein ganz besonderes Weihnachtsfest. Die wahre Magie von Weihnachten, so erkannten sie, lag nicht in den Geschenken, sondern in der Liebe, die sie teilten. In den Jahren, die folgten, wurden Clara und Fritz mit ihrer liebevollen Art zu den Herzensmenschen des Dorfes. An Weihnachten erzählte Fritz Jahr für Jahr die Geschichte von jener Weihnachtsnacht, als sie und Sternchen einander gefunden hatten. So erfüllten Clara und Fritz das Dorf mit Liebe, Wärme und Freude und zeigten, dass in der Einfachheit und im Zusammensein die wahren Schätze von Weihnachten liegen. Diese Botschaft von Liebe und Gemeinschaft verbreitete sich wie der Schnee im Dorf und wärmte die Herzen der Menschen, die sich an Clara und Fritz ein Beispiel nahmen.
Möge die Magie von Weihnachten auch in Ihre Herzen einkehren und Ihnen Liebe, Glück und Frieden schenken. Starten Sie gesund und glücklich in das neue Jahr.

Ihr Team der BKK Werra-Meissner

iStock.com: VeselovaElena/6213erika; BKK Werra-Meissner

ALKOHOLFREIER APFELPUNSCH

(insgesamt 2 Liter)

- Kochen Sie 250 ml Wasser auf und lassen Sie darin die Teebeutel mindestens 10 Minuten ziehen.
- Kochen Sie nun weitere 250 ml Wasser mit dem Zucker im Topf auf. Fügen Sie die Zimtstangen und die in Scheiben geschnittene Zitronen hinzu und lassen Sie es kurz weiterköcheln.
- Stellen Sie den Herd aus und gießen Sie alle Säfte sowie den Früchtetee in den Topf. Dieser sollte schön warm bleiben, aber nicht mehr kochen.
- Garnieren Sie den Apfelpunsch vor dem Servieren noch mit Zutaten wie Cranberrys, Rosmarin und Zimtstangen.

ZUTATEN

- 1 Liter Apfelsaft
- 250 ml Orangensaft
- 150 g Rohrzucker
- 3 Früchtetee-Teebeutel
- 500 ml Wasser
- 6 Zimtstangen
- 2 Bio-Zitronen
- Cranberrys, Rosmarin und Zimtstangen zum Garnieren