wohlfühlsam

Das Magazin der BKK WERRA-MEISSNER

BKK WERRA-MEISSNER

Winter 2020

Annika Lauterbach und Georg Grein
mit Len und Gabriel aus Wanfried

Gesundheit
Unser YouTube-Kanal ist online

Information
Höhere Zuschüsse dank Vorsorge

Wissen
Die Raunächte

Ernährung
Oh du Würzige ...

INHALT 2020-4

Gesundheit

4 Durchstarten mit unserem YouTube-Kanal

Information

6 Unsere Bilanz für das Jahr 2019

8 Höhere Zuschüsse dank Vorsorge

18 Wir stellen fünf unserer Mitarbeiterinnen vor – und was für sie die schönste Weihnachts-tradition ist

Ernährung

7 Shot aus Süßkartoffelsuppe mit Krabbenchips und Garnelen

12 Oh du Würzige...
Die heilsamen Kräfte von Weihnachtsgewürzen

16 Gemüserösti – knusprig, goldbraun, lecker und gesund

Ratgeber

10 Die Psyche durch positive Emotionen unterstützen

Wissen

14 Die Raunächte

Impressum

Herausgeber	BKK WERRA-MEISSNER, Straßburger Straße 5, 37269 Eschwege Telefon 05651 7451-606, Telefax 05651 7451-999
Redaktion	Carolin Triller (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 898 66-333, www.dsg1.de
Druck, Vertrieb	KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84497 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	22.200
Bezugsquelle	direkt beim Herausgeber
Anzeigen	Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de

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

M+M Versichertenbarometer BKK Werra-Meissner gut (1,71) Kategorie Gesamtzufriedenheit 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: BKK Werra-Meissner

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die typischen Jahresendspurt-Symptome sind da: Kontakte wollen gepflegt, Termine wahrgenommen – in diesem Ausnahmejahr ist dies zwar leider fast nur noch digital möglich –, die Weihnachtsgeschenke besorgt und im ungünstigen Fall nach Weihnachten wieder umgetauscht werden. Eine ähnliche und doch grundverschiedene Art Jahresendspurt haben auch das Gesundheitsministerium, respektive der Bundestag hingelegt.

In rascher Folge wurden dort in den vergangenen Wochen wichtige Gesetze verabschiedet, die es uns – ganz im Sinne weihnachtlicher Gaben – ermöglichen, zumindest ein paar Leistungen und Services für Sie, unsere Versicherten, zu verbessern.

> ***Verschiedene Gesetze fördern die Pflege und die digitale Infrastruktur – und alles muss natürlich finanziert werden.***

ePA auf Wunsch

Ab Januar 2021 können Sie als Versicherte freiwillig die elektronische Patientenakte (ePA) nutzen. Wie wichtig dabei die „Patientensouveränität" und der „Datenschutz" sind, lässt sich an rund 100 (!) zusätzlichen Paragrafen des „Patientendatenschutz-Gesetzes" ableiten. Hinter dem sperrigen Begriff verbergen sich wichtige Wahlmöglichkeiten: Sie als Versicherte entscheiden, welche Daten gespeichert bzw. wieder gelöscht werden. Und Sie entscheiden, wer darauf zugreifen darf. Andererseits besteht ein Anspruch darauf, dass Befunde, Arztberichte und Röntgenbilder darauf gespeichert werden.

Bessere Versorgung für Pflegebedürftige

Was ist neu ab 2021:

- Das „Intensivpflege- und Rehabilitationsstärkungsgesetz" soll dafür sorgen, dass Intensiv-Pflegebedürftige besser versorgt werden können, und den Zugang zur medizinisch-geriatrischen Rehabilitation wesentlich erleichtern.
- Das „Krankenhauszukunftsgesetz" fördert mit 4,3 Milliarden Euro moderne Notfallkapazitäten und sorgt für eine verbesserte digitale Infrastruktur.
- Das „Versorgungsverbesserungsgesetz" soll zusätzliche Hebammenstellen und Kinderkrankenhäuser fördern sowie für mehr Pflegehilfskräfte in Einrichtungen sorgen.
- Diese Verbesserungen werden finanziert, indem der bundesweit durchschnittliche Zusatzbeitragssatz 2021 von 1,1 auf 1,3 Prozent steigt.

Jahresendspurt auch für Ihre Bonuspunkte

Nicht vergessen: Sie können im aktuellen Kalenderjahr noch Lücken in Ihrem Bonusheft z. B. für Ihre Zahnvorsorge oder im Gesundheitskonto „Vorsorge Plus" schließen. Denken Sie auch jetzt schon an Ihre Gesundheitstermine im Jahr 2021 und machen Sie bei Ihren Ärzten schon heute Ihre Vorsorgetermine aus.

Doch jetzt wünsche ich Ihnen gemeinsam mit meinem Team – trotz der aktuellen Situation – ein besinnliches Weihnachtsfest sowie ein gesundes neues Jahr mit Ihren Lieben.

Herzliche Grüße
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).

DURCHSTARTEN

MIT UNSEREM YouTube-KANAL

BKK WERRA-MEISSNER

Das Jahr 2020 ist für uns alle ein ungewohntes und auch irgendwie unglückliches Jahr. So wie viele andere hatten auch wir tolle Pläne, die wir gemeinsam mit Ihnen umsetzen wollten. Durch Corona konnte aber leider keine unserer Veranstaltungen wie unser BKK-Kinderfest, unser After-Work-Yoga, die Fitness-Flashmobs, Kochkurse, Trageberatungen und vieles mehr stattfinden. Nach anfänglicher Ratlosigkeit wussten wir jedoch schnell, dass „Trübsalblasen" auch nicht weiterhelfen wird. Also wurde es Zeit für einen neuen Plan und wir machten aus der Not kurzerhand eine Tugend: **Unser neuer YouTube-Kanal ist online!**

www.youtube.com/c/BKKWerraMeissnerYT

Bleiben Sie kostenfrei fit und gesund

Auf unserem Kanal bieten wir Ihnen neben vielen einfachen Workouts für zu Hause auch neue Ideen zum Thema Gesundheit und Prävention sowie leckere und gesunde Rezeptvideos unserer Ernährungsberaterin Luisa Schmidt. Natürlich wartet auch der eine oder andere Experten-Tipp auf Sie.

Kanal abonnieren und zu Hause durchstarten

Abonnieren Sie gleich heute kostenfrei unseren Kanal und holen Sie sich durch unsere Videos wertvolle Tipps in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung nach Hause. Sie benötigen nur ein Google-Konto, das Sie ebenfalls kostenfrei erstellen können.

Gern können Sie uns per E-Mail an marketing@bkk-wm.de oder unter den Videos mitteilen, was für weitere Inhalte für Sie interessant wären, damit wir auch in Zukunft Filme drehen können, die Ihnen gefallen.

CAROLIN TRILLER
T 05651 7451-606
carolin.triller@bkk-wm.de

NILS TRÖGER
T 05651 7451-612
nils.troeger@bkk-wm.de

YouTube; BKK Werra-Meissner

ANZEIGE

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

Barmenia

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG

UNSERE BILANZ FÜR DAS JAHR 2019

Marco Althans, Vorstand (links), und Harald Klement, stellvertretender Vorstand (rechts)

Von einer unabhängigen Wirtschaftsprüfungsgesellschaft wurde bereits grünes Licht gegeben – jetzt hat auch der Verwaltungsrat der BKK Werra-Meissner den Vorstand entlastet: Die am 26. Juni 2020 vorgelegte Bilanz ist einwandfrei. Das umfangreiche Zahlenwerk steht somit im Einklang mit den Anforderungen des Rechnungswesens und den gesetzlichen Bestimmungen.

> ***Die Werra-Meissner BKK hat die Herausforderung erfolgreich gemeistert und fast eine Punktlandung erzielt.***

„Die Marktbedingungen und die Rechtslage ändern sich konstant – so auch im vergangenen Geschäftsjahr. Das erschwert natürlich die Finanzplanung", erklärt Marco Althans, Vorstand der BKK Werra-Meissner. „Dennoch haben wir diese Herausforderung erfolgreich gemeistert und fast eine Punktlandung erzielt. Die Haushaltsplanung ist von einem Überschuss der Einnahmen in Höhe von 76.000 Euro ausgegangen." Letztlich konnte trotz großer Herausforderungen ein Einnahmeüberschuss in Höhe von 83.000 Euro erwirtschaftet werden.

BKK Werra-Meissner bleibt auf der Erfolgsspur

Die BKK Werra-Meissner verfügt über ein Gesamtvermögen von rund 7.219.000 Euro, von dem 5.468.000 Euro auf Betriebsmittel und die Rücklage entfallen. „Unsere Steuerungsmaßnahmen waren erfolgreich und haben die BKK auf Kurs der Haushaltsplanung gehalten", so Althans.

Auch Pflegekasse mit positivem Ergebnis

Die Pflegekasse der BKK Werra-Meissner hat einen Ausgabenüberschuss in Höhe von 755.000 Euro zu verzeichnen und wurde gleichermaßen durch die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft kontrolliert. Auch hier wurde ein uneingeschränktes Testat erteilt.

Haben Sie Fragen zu unserem Geschäftsergebnis? Für weitere Infos bin ich gern für Sie da.

HARALD KLEMENT
T 05651 7451-601
harald.klement@bkk-wm.de

BKK Werra-Meissner

SHOT AUS SÜßKARTOFFELSUPPE

MIT KRABBENCHIPS UND GARNELEN

LUISA SCHMIDT

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

Unsere Ernährungsberaterin steht Ihnen für Fragen zur Ernährung zur Verfügung.

FÜR DIE GARNELEN

- 1 Bio-Orange
- 2 EL Zucker
- 2–3 Zweige Thymian
- 4 Riesengarnelen (ohne Schale, Darm entfernt)
- 2 TL Butter
- Meersalz
- 4 Kropok (Krabbenchips)

FÜR DIE SÜß-KARTOFFELSUPPE

- 600 g Süßkartoffeln
- 80 g frischer Ingwer
- 250 g Sahne
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Zimt
- Salz

FÜR DEN PARMESANSCHAUM

- 20 g Parmesan
- 140 ml Milch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Tipp für einen köstlichen, außergewöhnlichen Zwischengang:
Auszug aus dem „Menü aus dem Meer"

Zubereitung

- Für die Süßkartoffelsuppe die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Den Ingwer schälen und fein hacken. Ingwer, Sahne, Gemüsebrühe, die Gewürze und ½ TL Salz zu den Süßkartoffeln geben und alles 15 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend pürieren.
- Für den Parmesanschaum den Parmesan fein reiben. Die Milch mit dem Parmesan sanft erhitzen, bis der Parmesan geschmolzen ist. Warmhalten.
- Für die Garnelen die Orange waschen, trocken tupfen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Die Schale mit dem Zucker und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf kandieren. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Garnelen in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Garnelen darin bei hoher Hitze anbraten. Mit ¼ TL Salz würzen und mit kandierten Orangenzesten und Thymianblättchen vermischen.
- Zum Servieren die heiße Suppe in kleine Gläschen füllen. Die Parmesanmilch erhitzen und mit einem schräg gehaltenen Stabmixer aufschäumen. Alternativ geht auch ein Milchschäumer. Den Schaum auf die Gläser verteilen. Auf jedes Glas einen Krabbenchip setzen und die Garnelenwürfel darauf geben.

Quellenangabe: Christmas Dinner von Katharina Küllmer, emf-Verlag

© EMF/Katharina Küllmer

HÖHERE ZUSCHÜSSE DANK VORSORGE

KRONEN, BRÜCKEN UND PROTHESEN

Damit Sie allen Grund zum Lächeln haben, haben wir einige Tipps und Infos rund um Ihre Zahngesundheit zusammengestellt.

Ein Sprichwort sagt: „Die letzten Zähne sind die wichtigsten." Wobei das idealerweise natürlich die eigenen sind. Damit Ihre Zähne möglichst lange gesund bleiben, helfen neben dem regelmäßigen Zähneputzen plus Zahnseide und Mundspülung auch die jährlichen Zahngesundheitsuntersuchungen. Dafür belohnen Sie sich selbst mit schönen Zähnen – und wir als Ihre BKK Sie mit attraktiven Boni, sofern Sie diese Untersuchungen in Ihr Bonusheft eintragen lassen.

Bonusheft – ein Heft, viele Funktionen

Auf diese Weise sichern Sie sich auch höhere Zuschüsse, sollte irgendwann doch einmal Zahnersatz, etwa als Krone oder Brücke, notwendig werden. Das Bonusheft hilft dabei, nicht nur Geld zu sparen, sondern dient auch als Erinnerungsstütze für den regelmäßigen Kontrolltermin in der Zahnarztpraxis. Bei dieser Gelegenheit können erste leichte Erkrankungen eines Zahns oder des Zahnfleischs früh erkannt und mit vergleichsweise geringem Aufwand behandelt werden.

Tipp: Bewahren Sie Ihr Bonusheft am besten bei Ihrer Gesundheitskarte auf. So geht es nicht so schnell verloren und Untersuchungen werden regelmäßig eingetragen. Und falls doch einmal ein Nachweis fehlt: Bitten Sie Ihre(n) Zahnärztin/Zahnarzt zeitnah, diesen zu ergänzen – das funktioniert in der Regel problemlos.

Tipp: Maximal ein Mal ist kein Mal

Bitte bedenken Sie: Nur in wirklich begründeten Ausnahmefällen bleibt künftig ein einmaliges (!) Versäumnis der Vorsorgeuntersuchungen innerhalb des 10-Jahres-Zeitraums folgenlos.

Bei Fragen
- zu unseren Leistungen
- zu einer Zahnersatz-Zweitmeinung
- zum Abschluss einer Zahnersatz-Zusatzversicherung

sind Ihre Ansprechpartner Ihrer BKK gern für Sie da.

CLAUDIA HARTMANN
T 05651 7451-208
claudia.hartmann@bkk-wm.de

ANJA HILDEBRANDT
T 05651 7451-209
anja.hildebrandt@bkk-wm.de

DAS LEISTEN WIR FÜR SIE

Zu den Kosten der Regelversorgung – zum Beispiel für eine Brücke – in Höhe von 953,66 Euro beträgt der Zuschuss:

BONUS ERFÜLLT	BISHER	SEIT OKTOBER 2020	PLUS
nein	50 % = 476,83 Euro	60 % = 572,20 Euro	+ 95,37 Euro
ja, für 5 Jahre	60 % = 572,20 Euro	70 % = 667,56 Euro	+ 95,37 Euro
ja, für 10 Jahre*	65 % = 619,88 Euro	75 % = 715,25 Euro	+ 95,37 Euro

***Der Bonus beträgt also bei diesem Beispiel 143,05 Euro.**

iStock.com/Halfpoint/Ataur; BKK Werra-Meissner

GUT ZU WISSEN: WAS IST EIGENTLICH ...

... ein „Zahnersatz-Festzuschuss"?

Als gesetzliche Krankenkasse leisten wir für Sie sogenannte Festzuschüsse nach einem Katalog, der rund 50 Einzelbefunde abbildet. Das bedeutet: Alle Versicherten bekommen bei gleichem Befund denselben Betrag von uns erstattet, auch wenn sie unterschiedliche – zahnmedizinisch anerkannte – Versorgungsformen wählen. Beispiel: einen implantatgestützten Zahnersatz anstelle einer Prothese mit Haltevorrichtung.

... die „Regelversorgung"?

Die Standardtherapie umfasst zum Beispiel neben Kronen, Brücken und Prothesen auch kombiniert festsitzend/herausnehmbaren Zahnersatz sowie Verblendungen im sichtbaren Bereich. In den bundesweiten Durchschnittskosten nicht berücksichtigt sind u. a. Edelmetalllegierungen und Aufwendungen, die bei einer ästhetisch anspruchsvolleren Versorgung entstehen. Beispiel: Eine Brücke wird rundum verblendet oder besteht ganz aus Keramik. Bei einer andersartigen Versorgung werden die Gesamtkosten mit den Versicherten abgerechnet, wir als BKK erstatten dann den Festzuschuss. Bei einer unzumutbaren finanziellen Belastung übernehmen wir die gesamten Kosten bis zur Höhe der Regelversorgung. Als Einkommensgrenzen gelten dabei ab 2021 die Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt von 1.316 Euro bei Alleinstehenden und von 1.809,50 Euro mit einem Angehörigen. Liegt das Einkommen geringfügig darüber, ist eine höhere Bezuschussung im Rahmen der sogenannten „gleitenden Härtefallregelung" möglich.

... ein „Heil- und Kostenplan"?

Dieser enthält neben Ihrem individuellen Befund auch Angaben zur Regelversorgung, zur Therapieplanung sowie – jeweils voraussichtlich – zu den Gesamtkosten, aufgeteilt in Festzuschuss und Eigenbeteiligung. Über die Regelversorgung hinausgehende prothetische Leistungen sind in einer Anlage zum Heil- und Kostenplan ausgewiesen.

SIE SEHEN: VORSORGE LOHNT SICH

„Die letzten Zähne sind die wichtigsten.

Ihre Zusatzversicherung über die Barmenia:

Die gesetzlichen Krankenkassen decken viele Leistungen ab – aber nicht alle oder nicht vollständig. Um diese Lücken zu schließen und zusätzliche Kosten abzudecken, bietet unser Kooperationspartner, die Barmenia Krankenversicherung a. G., eine individuelle Zusatzversicherung für Ihre Zähne an, die Ihre gesetzlichen Leistungen ideal ergänzt.

Weitere Informationen und die verschiedenen Tarife finden Sie im Internet unter:

www.werra-meissner.extra-plus.de

DIE PSYCHE DURCH POSITIVE EMOTIONEN UNTERSTÜTZEN

Wie Körper und Geist einander beeinflussen

Sie haben Magenschmerzen, weil Sie ständig unter Zeitdruck stehen? Freuen sich riesig auf ihren Urlaub, um ausgerechnet dann krank im Bett zu liegen? Wie stark das Zusammenspiel von Körper und Psyche ist, spüren wir oft in unserem Alltag. „Wer die Ursachen kennt und versucht, die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele zu verstehen, kann viel zu seiner eigenen Heilung beitragen", ist Psychotherapeutin, Buchautorin und Heilpraktikerin Gabriele Frohme überzeugt.

Stress schlägt uns auf den Magen und wenn wir nervös sind, haben wir einen Kloß im Hals: Wer ein körperliches Leiden hat, konzentriert sich oft erst einmal darauf, es zu lindern und den Originalzustand wiederherzustellen. Wir behandeln unseren Körper dann wie einen Gegenstand, der „repariert" werden muss. Wenn bestimmte Beschwerden jedoch immer wieder auftreten, lohnt es sich, einen Blick darauf zu werfen, wie die Psyche den Körper beeinflussen kann – und umgekehrt.

Wie wirkt Stress auf Körper und Psyche?

Denn Stress wirkt sowohl von außen als auch von innen auf uns. Sogenannte biologische Stressoren können den Körper von innen belasten. Psychosoziale Stressoren hingegen wirken von außen, beispielsweise können besondere Lebensereignisse wie Unfälle, Konflikte am Arbeitsplatz oder Arbeitslosigkeit belastend wirken. Je nach persönlicher Veranlagung sowie biografischen und genetischen Faktoren reagiert jeder anders darauf. Eine psychische Überlastung kann unter Umständen zu körperlichen Störungen führen oder schon vorhandene körperliche Einschränkungen weiter verstärken. Linderung erreicht man, wenn individuell nach den genauen Ursachen gesucht und dabei beispielsweise auch das soziale Umfeld miteinbezogen wird.

Hinterfragen als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

Wer sich dessen bewusst ist, kann aktiv etwas zum eigenen Wohlbefinden beitragen und Selbstheilungskräfte in Gang setzen. Dafür ist es wichtig, zu verstehen, was Gesundheit bedeutet und wie Krankheit entsteht. Frohme rät dazu, die eigene Lebenseinstellung besser kennenzulernen und sich Fragen zu stellen:

- Was oder wer stresst mich und warum?
- Welche (negativen) Glaubenssätze habe ich verinnerlicht?
- Wie kann ich diese verändern, so dass sie mir guttun?

So kann es beispielsweise helfen, das Erlernte „Die anderen sind besser" durch die Überzeugung „Ich bin kompetent" zu ersetzen und darauf aufzubauen. Wer positiver denkt, dem geht es besser. Denn auch unsere Gefühle beeinflussen unsere Gesundheit.

Quellenangabe:
Wie die Seele den Körper heilt
von Gabriele Frohme, TRIAS Verlag

iStock.com/AleksandarNakic/undefined undefined; TRIAS Verlag

OH DU WÜRZIGE ...

DIE HEILSAMEN KRÄFTE VON WEIHNACHTSGEWÜRZEN

Wer liebt ihn nicht, den Duft nach Lebkuchen und Punsch, Spekulatius und Plätzchen, der einen rund um die Festtage daheim oder auf Weihnachtsmärkten umfängt. Was die meisten Köstlichkeiten so verführerisch macht, sind die typischen Weihnachtsgewürze. Die sind nicht nur lecker, sondern können – in Maßen verzehrt – auch unserer Gesundheit etwas Gutes tun. Wir stellen die Top 5 vor.

ANIS

Das klassische „Spekulatius-Gewürz" ist ein echter **Erkältungs-Killer**: Anis kann zähen Schleim in Hals und Nase lösen und bei **Magenproblemen, Blähungen** und **Kopfweh** sowie **Gelenkschmerzen** helfen. Der beliebte Sternanis stammt übrigens aus Fernost und ist dort seit jeher auch als Heilpflanze bei Bauchweh beliebt. Aber Vorsicht: Der sogenannte „Japanische Sternanis" ist für Menschen giftig!

VANILLE

Vanille hat als Pflanze mit gesundheitsfördernder Wirkung eine lange Tradition: Angeblich konsumierten bereits die Azteken diesen Extrakt, um die **Konzentrationsfähigkeit** zu steigern und die **Entspannung** zu fördern. Auch heute noch gilt die Vanille als echte **Nervennahrung**: Schon ihr Geruch soll vom Weihnachtsstress gereizte Nerven beruhigen und Heißhungerattacken mindern. Und über ihren Geschmack gibt's ohnehin keine Diskussion.

ZIMT

Ob in bekannter Stern-Plätzchen-Form, im Glühwein, Stollen, Tee oder Schokolade: Wohl kaum ein Gewürz vereint den klassischen Weihnachtsduft so sehr in sich wie Zimt. Es soll die **Fettverbrennung** ankurbeln sowie gegen **Cholesterin** und **hohen Blutzucker** ankämpfen – und dadurch das **Herz-Kreislauf-System** unterstützten.

Und was ist mit der Behauptung, das im Zimt enthaltene Cumarin könnte schädlich sein? Für größere Mengen ist das tatsächlich richtig. Wer jedoch die in drei bis fünf Zimtsternen enthaltene Menge pro Tag verzehrt, kann ganz beruhigt genießen.
Tipp: Wenn Sie selbst Zimt benutzen, nehmen Sie Ceylon-Zimt. Darin ist in der Regel kaum bis kein Cumarin enthalten.

NELKE

Etwas zu üppig an Keksen und Festbraten genascht? Dann können neben einem ausgiebigen Spaziergang auch Nelken gegen das **Völlegefühl** wirken. Sie sind appetitanregend, wirken gegen **Blähungen** und können die Verdauung üppiger Speisen ankurbeln. Und weil Nelken auch **desinfizierend** und **schmerzstillend** wirken können, kommen sie manchmal als Ersthelfer bei Zahnweh, Entzündungen und Krämpfen zum Einsatz.

KARDAMOM

Wenn die Weihnachtsleckereien schwer im Magen liegen, ist Kardamom genau das Richtige. Denn sein Inhaltsstoff Gingerol kann die **Verdauung** anregen sowie **Brechreiz** und **Übelkeit** bekämpfen. Zudem können die ätherischen Bestandteile des Kardamoms in Form von Cineol vor Bakterien schützen. Netter Nebeneffekt: Kardamom beseitigt auch **Mundgeruch**.

iStock.com/Montage: SrdjanPav, pepifoto, Povareshka/kameshkova (5x)

DIE RAUNÄCHTE

Alle Jahre wieder derselbe Stress in der Vorweihnachtszeit und an den Feiertagen ... Als Gegenpol dazu gibt es vor dem neuen Jahr, beziehungsweise zu dessen Beginn, die perfekte Möglichkeit, noch einmal in sich zu gehen und Kraft zu tanken: Denn die Raunächte (manchmal auch „Rauhnächte" geschrieben) sind zwölf ganz besondere Tage und Nächte mit langer mystischer Tradition. Doch das macht sie nicht zu Schnee von gestern. Im Gegenteil: Aus den alten Bräuchen können wir viel Nützliches für unseren hektischen modernen Alltag ziehen.

Zeit der Achtsamkeit

Für das Zelebrieren der Raunächte haben sich ganz unterschiedliche Rituale entwickelt. Manche sind älteren, manche neueren Ursprungs. Sie haben alle etwas gemeinsam: Im Mittelpunkt steht Achtsamkeit – ein wichtiges Stichwort in unserer Leistungsgesellschaft. Warum bieten sich die Raunächte so gut dafür an, Achtsamkeit zu praktizieren? Ab der Wintersonnenwende werden die Tage wieder länger. Wir befinden uns aber immer noch in der dunkelsten Zeit des Jahres. Das kann helfen, äußere Einflüsse auszublenden und in sich zu gehen. Allerdings ist es auch die Zeit, in der das Licht gegen die Dunkelheit kämpft – so wird es traditionell bildlich beschrieben. Wir können uns bereits auf die hellere Zeit einstellen und freuen.

UM WELCHE NÄCHTE GEHT ES EIGENTLICH?

Als Raunächte bezeichnet man die zwölf Tage und Nächte zwischen dem ersten Weihnachtsfeiertag und dem Dreikönigstag: 25. Dezember bis 6. Januar.

Wie ist die Raunachts-Tradition entstanden?

Mit genauer Sicherheit lässt sich das nicht sagen, doch das wissen wir: Die Tradition reicht bis in die vorchristliche Zeit zurück. Damals unterschied sich die Einteilung der Kalenderjahre von unserer heutigen und von Kultur zu Kultur. Man kannte einerseits das Sonnen-, anderseits das Mondjahr. Diese unterschieden sich um elf Tage (und zwölf Nächte), die je nach Kalender am Ende des Jahres als „tote Tage" angehängt wurden. Für die Germanen waren diese Tage eine heilige Zeit, in der nicht gearbeitet wurde. Allmählich wurden die Bräuche mit Christlichen gemischt und es entstanden verschiedene Traditionen.

Praktische Ideen für Sie

Selbstreflexion und Meditation

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Reflektieren Sie das vergangene Jahr, bereiten Sie sich mental auf die Ziele des nächsten Jahrs vor.

Tipp: Meditation beruhigt und fördert die Fähigkeit sich auf eine Sache zu konzentrieren.

Fünf einfache Tipps für Anfänger:

- Beginnen Sie mit einer Dehnübung.
- Suchen Sie sich einen festen Platz für die Meditation und richten Sie diesen gemütlich ein.
- Atmen Sie ruhig und tief und achten Sie auf Ihren Herzschlag. Konzentrieren Sie sich auf das Jetzt.
- Finden Sie heraus, welche Position die beste für Sie persönlich ist: liegen, sitzen, mit Meditationskissen, mit geschlossenen oder offenen Augen.
- Probieren Sie das Meditieren gleich am Morgen nach dem Aufstehen und nehmen Sie sich eine Viertelstunde Zeit dafür.

13 Wünsche

Ein weiterer schöner Brauch, der uns dazu bringt, über unser Leben nachzudenken und positiv in die Zukunft zu blicken:

Formulieren Sie 13 Wünsche und halten Sie diese auf Zetteln fest. Legen Sie diese gefaltet in ein Glas. Ab dem 25. Dezember nehmen Sie jeden Abend einen Zettel heraus, lesen aber nicht, welcher Wunsch darauf formuliert ist, sondern verbrennen ihn. Man spricht dabei davon, „den Wunsch dem Universum zu übergeben". Am 6. Januar bleibt noch ein Wunsch übrig. Lesen Sie, um welchen es sich handelt. Für diesen Wunsch sind Sie selbst im Besonderen verantwortlich. Die Umsetzung ist Ihr Ziel für das neue Jahr.

Wichtig beim Wünschen:

Bei diesem Ritual geht es nur um Sie! Daher sollten Sie Wünsche für sich selbst finden. Auch wenn es schwerfällt: Nicht welche für Kinder, Eltern, Freunde oder den Hund wählen. Formulieren Sie Ihre Wünsche außerdem im Präsenz und positiv: Also nicht „Ich will nicht so wenig Zeit für mich selbst haben." Sondern: „Ich will mehr Zeit für mich selbst haben."

iStock.com/by-studio/mxtama/petrunjela/Sonja Rachbauer/AntonioGuillem

KNUSPRIG, GOLDBRAUN, LECKER UND GESUND

GEMÜSERÖSTI

Jasmin Lamlé und Freund Max

Hallo liebe Versicherte, ich heiße Jasmin Lamlé und bin Auszubildende bei unserer BKK. In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen ein leckeres Rezept vorstellen. Da mein Freund Max und ich sehr gerne kochen und auch gern kreativ sind, probieren wir in unserer Freizeit gerne neue Rezepte aus. Für die „wohlfühlsam" haben wir uns für ein leckeres gesundes Rezept entschieden.

„Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und dann natürlich einen guten Appetit."

Zutaten

für 3 bis 4 Personen

Teig

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 3 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 1 TL Muskatnuss
- 100 ml Pflanzenöl
- Salz & Pfeffer

Belag

- 1 Becher Schmand
- 250 g Lachs

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln, Möhren und Zucchini waschen. Danach die Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen.
2. Anschließend alles auf einer Gemüsereibe raspeln und in einer Schüssel miteinander vermengen. Die Eier und das gesiebte Mehl untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse 10 bis 12 Rösti formen.
3. Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti darin nacheinander knusprig goldbraun braten.
4. Die fertigen Rösti mit Schmand bestreichen und mit einer Scheibe Lachs belegen. Je nach Geschmack können Sie die Lachsscheibe noch mit Dill oder Petersilie garnieren. Lassen Sie es sich schmecken.

BKK Werra-Meissner

ANZEIGE

EUGENDORF
SALZKAMMERGUT MEETS SALZBURG

Vor der romantischen Bergkulisse des Salzkammerguts liegt der Mondsee

Zwischen der wunderschönen Mozart-Stadt Salzburg und dem idyllischen Salzkammergut mit seinen kristallklaren Seen und schroffen Berggipfeln gelegen, bietet die kleine Marktgemeinde Eugendorf den perfekten Ausgangspunkt für ebenso erlebnisreiche wie erholsame Urlaubstage. Salzburg ist eine Stadt von Weltruhm. Hier vereinen sich Kultur, Architektur, Musik und Geschichte auf beeindruckende Weise. Die historische Altstadt wurde von der UNESCO 1997 sogar zum Weltkulturerbe ernannt und wer über die Salzach auf ihre Kirchen, Kuppeln, Türme und die Festung Hohensalzburg blickt, versteht schnell warum. Nur 8 km entfernt finden Urlauber in Eugendorf eine Vielzahl charmanter und familiengeführter Unterkünfte. Hier haben Sie die Wahl aus einer so großen Anzahl an attraktiven Rad- und Wanderwegen, dass ein Urlaub wahrscheinlich nicht reichen wird. Zwei imposante Golfplätze im Ortsgebiet und weitere 9 Plätze im Umkreis von 30 km erfreuen dazu jedes Golferherz.

Eugendorf punktet mit viel Natur und der Nähe zu Salzburg

- ✔ Nur 8 km von Eugendorf in die Mozartstadt Salzburg
- ✔ 21 km zum Fuschlsee und ins Salzkammergut
- ✔ Eigene Autobahnabfahrt
- ✔ Familien-geführte Traditionsbetriebe
- ✔ Zahlreiche erstklassige Wirtshäuser
- ✔ Vielfältiges Ausflugsangebot
- ✔ Gute Busverbindung in die Stadt
- ✔ Markierte Radwege nach Salzburg und an den Mondsee

Mehr Info zu Eugendorf: Tel. 0043 6225 8424 oder www.eugendorf.com

AUSZEIT IM LANDHOTEL SANTNER

Ankommen, entspannen und Kraft tanken – das ist die Devise in den Wohlfühl-Komfort-Zimmern des Landhotels Santner★★★ in Eugendorf, inmitten der malerischen Natur vor den Toren von Salzburg. Schon am Morgen werden Sie mit einem reichhaltigen Frühstück perfekt für Ihren aktiven Wandertag im Salzkammergut oder ihren Ausflug in die benachbarte Kulturmetropole gestärkt. Anschließend sorgen Sauna und Wärmekabine des Hotels für nachhaltige Erholung.

Kurzurlaub in Eugendorf

buchbar 01.03. bis 31.05.2021

- ✔ 3 Nächte im Doppelzimmer
- ✔ Genießer-Frühstück
- ✔ Nutzung Saunabereich und Fitnessraum
- ✔ Sky-TV Sport, Sport Austria und Cinema
- ✔ Salzburg Card u. a. mit freiem Eintritt in die Festung Hohensalzburg oder das Wohnhaus von Wolfgang Amadeus Mozart sowie zahlreiche weitere Ermäßigungen und freie Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

ab **185 €** pro Person

Landhotel Santner★★★
Familie Elsenwenger
Alte Wiener Str. 1 • A-5301 Eugendorf
salzburg@hotel-santner.at
www.hotel-santner.at

Urlaubs-Gewinnspiel

NEU

Beantworten Sie folgende Gewinnfrage:

Wie viele Kilometer sind es von Eugendorf in die Mozartstadt Salzburg?

A 8 km **B** 10 km **C** 20 km

Verlost wird unter allen Einsendungen ein Aufenthalt über 5 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer inklusive Frühstück im Landhotel Santner, 5 Genuss-Gutscheine im Wert von 50 € pro Abend (einlösbar bei einem der 8 GenussWirte in Eugendorf), Wanderrucksack und 48-Stunden Salzburg Card – einzulösen nach Absprache mit dem Landhotel Santner, bei eigener Anreise, ein Jahr gültig.

Schreiben Sie bis zum 31.01.2021 eine E-Mail mit dem Betreff „GEWINNSPIEL EUGENDORF" an: bkk-wm@alpenjoy.de

Dieses Gewinnspiel wird durchgeführt von alpenjoy.de – dem Ferienportal für Urlaub in den Alpen.
Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erkläre ich mich damit einverstanden, nach dem Gewinnspiel von alpenjoy.de per E-Mail kontaktiert zu werden.

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 Landhotel Santner zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von alpenjoy.de 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.de 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.

Fotos: © TVB MONDSEE-IRRSEE | © TOURISMUS SALZBURG GMBH / GÜNTER BREITEGGER | © LANDHOTEL SANTNER

WIR SIND FÜR SIE DA

Wir sind jederzeit gerne für Sie da – sei es per E-Mail, telefonisch oder persönlich in einer der Geschäftsstellen. Aber … wer sind „wir" eigentlich? Machen Sie sich auch in dieser Ausgabe gern selbst ein Bild von unseren Mitarbeiterinnen.

In dieser Ausgabe haben wir unsere Kolleginnen gefragt, was für sie die schönste Weihnachtstradition ist.

ANKE ZWANZIGER

Kundenberaterin im Leistungsbereich

T 05651 7451-168
anke.zwanziger@bkk-wm.de

„Seit einigen Jahren bin ich Kundenberaterin im Leistungsbereich. Ich berate Sie z. B. rund um das Thema Schwangerschaft, erkläre Ihnen, welche Leistungen zur Verfügung stehen, und berechne und zahle das Mutterschaftsgeld aus. Ist z. B. Ihr Kind erkrankt und Sie können deswegen nicht zur Arbeit gehen? Dann klären wir gemeinsam Ihren Anspruch auf Kinderkrankengeld. Oder wollen Sie eine Kur beantragen? Dann bespreche ich mit Ihnen, welche Maßnahme für Sie sinnvoll ist, wer die Kosten trägt und welche Antragsunterlagen Sie benötigen. Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihren Besuch in unserer BKK.

Meine liebste Weihnachtstradition ist es, den Film „Drei Nüsse für Aschenbrödel" zu schauen. Meinen Sohn konnte ich dafür bereits begeistern – an meinem Mann arbeite ich noch. Eine weitere sehr wichtige Tradition ist für mich das gemeinsame Schmücken des Weihnachtsbaums am Morgen des Heiligen Abends."

MARINA REHBEIN

Mitarbeiterin in der elektronischen Datenverarbeitung und im Willkommensbereich

T 05651 7451-706
marina.rehbein@bkk-wm.de

„Wir arbeiten in unserer BKK seit Jahren papierlos. Damit die Kollegen aus den verschiedenen Fachbereichen ihre elektronische Post abrufen können, muss diese digitalisiert und eingescannt werden. Seit ich vor zwei Jahren aus meiner Elternzeit zurück gekommen bin, bin ich im Team der elektronischen Datenverarbeitung. Ab und an finden Sie mich auch im Willkommensbereich der Information in der Geschäftsstelle der Sudetenlandstraße.

Eine meiner liebsten Weihnachtstraditionen ist das Plätzchenbacken, das bei mir die weihnachtliche Vorfreude hervorruft. Beim Schmücken des Weihnachtsbaums helfen mir meine beiden Kinder – und jeder darf ein selbstgebasteltes Teilchen dranhängen. Ein weiteres Ritual ist das alljährliche Familienbild vor dem Weihnachtsbaum."

PETRA BINDBEUTEL

Kundenberaterin im Leistungsbereich

T 05651 7451-106
petra.bindbeutel@bkk-wm.de

„Ich berate Sie bei Fragen zu Ihrer Arbeitsunfähigkeit sowie in Bezug auf Ihr Krankengeld und sorge dafür, dass Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen schnell und richtig in unser Datensystem einlaufen. Weiterhin prüfe ich Anfragen von Arbeitgebern zu Vorerkrankungen der Arbeitnehmer. Sie erreichen mich grundsätzlich im Kundencenter in Eschwege, einen Tag pro Woche bin ich aber auch in unserer Geschäftsstelle in Witzenhausen Ihre Ansprechpartnerin vor Ort.

Mein liebstes Weihnachtsritual ist das gemütliche Weihnachtsessen mit meiner Familie und dazu der Film ‚Drei Haselnüsse für Aschenbrödel'."

UNSER TIPP FÜR SIE:

Mitgliedermagazin digital

- Die „wohlfühlsam" können Sie auch bequem auf dem Smartphone oder Tablet lesen:
  www.bkk-wm.de/wohlfuehlsam

BKK WERRA-MEISSNER

NICOLE EICHSTÄDT-HIX

Kundenberaterin im Bereich der Pflegeversicherung
T 05651 7451-156
nicole.eichstaedt-hix@bkk-wm.de

„Ich arbeite seit elf Jahren in unserer BKK, seit fünf davon unterstütze und begleite ich Sie im Team Pflegeversicherung. Vom Antrag der Leistung bis hin zur sozialen Sicherung der Pflegeperson bin ich die richtige Ansprechpartnerin. Besondere Freude am komplexen Bereich der Pflegeversicherung bereitet mir, dass ich immer wieder – und meist über einen langen Zeitraum – mit Versicherten und deren Angehörigen in Kontakt bin. Dadurch baut sich gegenseitiges Vertrauen auf.

Meine schönste Weihnachtstradition ist der Heilige Abend mit der Familie. Nach einem leckeren Essen und der Bescherung genießen wir den Abend. Meistens spielen wir ein neues Spiel, das zur Bescherung unterm Weihnachtsbaum lag."

Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen schon jetzt eine unvergessliche Zeit im Salzburger Land in Österreich.

Aufenthalt im Hotel „Walchhofer's Alpenhof" in Filzmoos

In der Herbstausgabe unserer „wohlfühlsam" haben wir fünf Übernachtungen mit Halbpension für zwei Personen verlost. Gewonnen hat Daniel Eisenberg aus Ringgau.

Die richtige Antwort lautete: c) Bischofsmütze

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH AN UNSEREN GEWINNER

DOPPELTE FREUDE

2020 haben gleich zwei neue Auszubildende zum 1. September die Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellte in unserer BKK begonnen: Kimberly Schulze und Katharina Belyaev bereichern unser Team. Beide werden, neben der Zeit in der Berufsschule in Kassel und dem Vollzeitunterricht an der BKK Akadamie in Rotenburg a. d. Fulda, alle Fachbereiche kennenlernen und Erfahrungen für die Zukunft sammeln.

Wir wünschen beiden eine tolle Ausbildungszeit und drei erfolgreiche Jahre.

KATHARINA BELYAEV

KIMBERLY SCHULZE

MARINA GONNERMANN

Ansprechpartnerin im Bereich Versorgung und Verträge
T 05651 7451-211
marina.gonnermann@bkk-wm.de

„Seit 18 Jahren bin ich mittlerweile in unserer BKK beschäftigt. Nach meiner Ausbildung war ich lang im Bereich Heil- und Hilfsmittel. Seit einem Jahr bin ich in unserem neuen Fachbereich „Versorgung und Verträge". Dort sichte und beurteile ich die verschiedenen, individuellen Versorgungsverträge von Leistungserbringern und externen Partnern – und schließe diese ab, um Ihnen die bestmögliche Versorgung anbieten zu können.

Meine schönste Weihnachtstradition ist die besinnliche Zeit mit meinem Mann und meinen beiden Kindern sowie das große Familientreffen mit meinen Eltern und Schwiegereltern sowie meinem Bruder, der aus Bonn nach Hause kommt."

iStock.com/Julia Mainga; BKK Werra-Meissner

BKK WERRA-MEISSNER

Katja Schröder und Marcus Bilke mit Matteo aus Eschwege

iStock.com/Nadezda Shevelev; BKK Werra-Meissner