



# An Ihrer Seite.

Das **Kundenmagazin**  
der BKK EWE

- ⦿ **Schwangerschaft – ein neuer Lebensabschnitt beginnt**
- ⦿ **Einmal BKK EWE – immer BKK EWE**
- ⦿ **Bonusheft *richtig* nutzen**



„Digital Detox“ heißt Offline-Momente zu schaffen und zu genießen.

**5**

**7**

**10**

**14**

# Sommer 2025

- 3 Vorwort
- 4 · Einmal BKK EWE – immer BKK EWE  
· Keine Kostenübernahme für Privatbehandlungen und -rezepte
- 5 Bonusheft *richtig* nutzen
- 6 · Internet schlecht für die Gesundheit?  
· Krankenschein per Mausclick?
- 7 Schwangerschaft – bei uns sind Sie gut versorgt
- 8 Sommer, Sonne – starke Vorsätze
- 10 Digital Detox
- 12 Rätselspaß: Was krecht und fleucht da?
- 13 Basteln: Mein kleiner grüner Kaktus
- 14 Maisgrießnocken auf Paprika-Tomaten-Ragout

## Rätsel-Lösungen

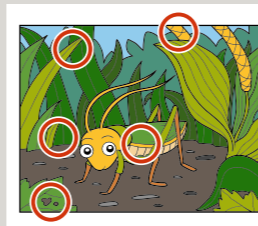
B U D S N W Y M O W W K W Z X X W U N C  
 D F U J R K O P F H Q Y T K C B E I N E  
 J L B P L H I N T E R L E I B E R G D C  
 Q S Y M G S I R T H C E B F Q M S U S U  
 N G H N E O C E Q H C G N C A O W G S P  
 H R K T O V T H L D Y N C W S B Y P N T  
 O Z A T W S A T M C M H M T U P S U L R  
 G H E F R L H O E E P H N M L R J N Y E  
 A T F L U E G E L S T E R D H U M M E L  
 N N E O X H H P U W A T A V J D N S Q B  
 Q N R H K M X F B V H N E O S U D R Z N  
 S S K R B W U E I P X I B R A P A E G K  
 W Z Y M T E Y R P W W G N E L A R I G C  
 U F I K I S N W J J K C J F T I M O Y D  
 Z S H Z C P F E I V K E M S E E N E F T  
 H G M H H E U S C H R E C K E G R G T J  
 H R B P V X B P E L Z B I E N E G I W M  
 Y U K V O D R E C U M A U E R B I E N E  
 E X C L I G H T G B N T E T U D V J I Q D  
 I E R B Z F U E H L E R L J U I T H F U C

### Was krabbelt, fliegt und hüpf hier?

1. L**ibelle** 4 8 7 3 5 6 1 9 2
  2. B**iene** 2 6 5 7 9 1 3 8 4
  3. A**meise** 1 9 3 8 2 4 7 5 6
  4. G**rille** 9 4 1 5 3 8 2 6 7
  5. M**uecke** 3 5 2 6 1 7 8 4 9
  6. S**chmetterling** 6 7 8 9 4 2 5 1 3
  7. F**liege** 8 2 9 4 7 5 6 3 1
  8. W**anze** 7 3 6 8 9 4 2 5
- INSEKTEN 5 1 4 2 6 3 9 7 8

### Insektenforscher

1. **B** (Stierkäfer = Insekt des Jahres 2024)
2. **A** (3 Paare = 6 Beine)
3. **C**
4. **B**
5. **A**
6. **B** (Insekten „atmen“ damit **aber nicht aktiv**)



## Impressum

**Herausgeber** BKK EWE · Donnerschwer Straße 20 · 26123 Oldenburg · Telefon 0441 350 28-5101 · Telefax 0441 350 28-5195 · E-Mail info@bkk-ewe.de · www.bkk-ewe.de · **Redaktion** Imke Schmidt · **Fotoquellen** siehe einzelne Seiten; istock.com · **Grafische Gestaltung und Druckvorstufe** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Telefon 07131 61618-0 · E-Mail info@dsg1.de · www.dsg1.de · **Druck, Vertrieb** KKF-Verlag · Martin-Moser-Str. 23 · 85403 Altötting · Telefon 08671 5065-10 · **Erscheinungsweise** viermal jährlich · **Projektidee** SDO GmbH Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Telefon 09857 9794-10 · E-Mail info@sdo.de · www.sdo.de · **Anzeigenportal** www.bkkanzeige.de · **Auflage** 5.410 Exemplare · **Bezugsquelle** direkt bei der BKK EWE

**Hinweis zum Sprachgebrauch:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechterformen.

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 EWE 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: istock.com: Antonio\_Diaz; Diar; Seite 2: istock.com: Inside Creative House

istock.com: midrag; igijabovic; Foto Ventura

## Liebe Leserinnen und Leser,

dass die Digitalisierung viele neue Möglichkeiten bietet, den Versand von Daten beschleunigt und uns in viele Bereichen unterstützt, steht außer Frage. Aber die Schnelllebigkeit und die daraus immer wieder resultierende Notwendigkeit der Anpassung bürgt auch seine Tücken.

Auch wir arbeiten in sehr vielen Bereichen mittlerweile digital und können Ihnen dadurch wesentlich schneller z. B. Kosten erstatten und Leistungen gewähren. Dies verdanken wir vor allem der sogenannten Dunkelverarbeitung, mit der bei uns viele Vorgänge abgewickelt werden. Damit wir diesbezüglich zukünftig noch besser aufgestellt sind, erklären wir Ihnen auf Seite 5 anhand des Beispiels „Bonusauszahlung“ wie das funktioniert und wie wir gemeinsam mit Ihnen Fehler vermeiden können.

Warum aber gerade durch die Digitalisierung ein kleiner Offline-Moment ab und zu so wichtig ist und wahre Wunder bewirken kann, verraten wir Ihnen in unserem Beitrag „Digital Detox“ auf den Seiten 10 und 11.

Der durchschnittliche Zusatzbeitrag der gesetzlichen Krankenkassen beträgt mehr als 2,9 Prozent. Die BKK EWE ist mit einem Zusatzbeitrag von nur 1,98 Prozent die für Sie preisgünstigste wählbare Krankenkasse. Und dies mit einem umfassenden Angebot an Zusatzleistungen für die ganze Familie.

Vielleicht kündigt sich bei Ihnen gerade Nachwuchs an? Dann interessiert Sie bestimmt, wie wir Sie als Ihre Krankenkasse unterstützen. Neben den gesetzlichen Leistungen, die alle ärztlich notwendigen Untersuchungen abdecken und Ihnen auch finanzielle Unterstützung in Form des Mutterschaftsgeldes bietet, übernehmen wir für viele zusätzliche Untersuchungen und Arzneimittel die Kosten im Rahmen unseres Ihr+Bonus Schwangerschaft. Auch die Bezuschussung für die Teilnahme des Partners an einem Geburtsvorbereitungskurs, das Elterntelefon und digitale Angebote rund um das Thema Schwangerschaft gehören zu unseren Zusatzleistungen – mehr dazu auf Seite 7.

Die gesetzliche Krankenversicherung befindet sich derzeit in einer schwierigen finanziellen Lage. Die neue Gesundheitsministerin ist gefordert Stabilität zu schaffen. Auch unter den schwierigeren Rahmenbedingungen im Gesundheitssystem wird die BKK EWE Ihnen weiterhin ein verlässlicher Partner bleiben. Empfehlen Sie uns gerne weiter.

Wir wünschen Ihnen eine sonnige Sommerzeit und schöne Urlaubstage.

Ihr  
Torsten Greulich  
Vorstand BKK EWE



# Einmal BKK EWE – immer BKK EWE

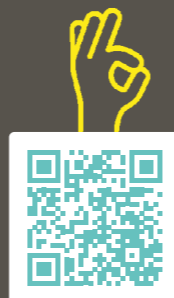
## Arbeitgeberwechsel heißt nicht Krankenkassenwechsel

Sie haben sich dazu entschieden, noch einmal neue Wege zu gehen, und wechseln den Arbeitgeber? Kein Problem – aber bleiben Sie gerne bei uns!

Uns erreicht des Öfteren die Frage, ob Mitarbeitende des EWE-Konzerns auch die Krankenkasse wechseln müssen, wenn Sie das Unternehmen verlassen. Ganz klar – Nein!

Zwar sind wir eine betriebsbezogene Krankenkasse, was einen Wechsel zu uns dann möglich macht, wenn Sie im Konzern tätig sind. Wer aber einmal bei uns versichert ist, darf natürlich auch versichert bleiben. Und noch besser, aufgrund des sogenannten Ehegattenwahlrechts können sich auch Ehepartner bei uns versichern. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage.

Wir geben Ihnen in allen Bereichen die bestmögliche Unterstützung und damit viele gute Gründe, auch im Falle eines Arbeitgeberwechsels bei uns zu bleiben.



## Keine Kostenübernahme für Privatbehandlungen und -rezepte



Immer häufiger werden bei uns Rechnungen für Privatbehandlungen eingereicht, da die Praxen überlaufen sind und Termine für eine „private Konsultation“ wesentlich schneller angeboten werden. Das ist natürlich nachvollziehbar, aber leider können wir als Krankenkasse hier keine direkte Lösung anbieten. In diesen Fällen ist eine Kostenübernahme seitens der Krankenkasse aufgrund des Sachleistungsprinzips nicht möglich, sofern die Leistungen auch von einem kassenzugelassenen Arzt erbracht werden können.

Wir möchten Sie auf alternative Wege hinweisen, wie zum Beispiel die Nutzung der digitalen Angebote von Jameda für die Arztsuche oder Doctolib für die Terminvergabe. Auch die Termin-Servicestelle unter der Nummer 116 117 oder unter der Nummer 0441 35028 5111 sowie online über unserer Homepage können hilfreich sein. Aber auch bei diesen Angeboten können die Erfolgchancen manchmal variieren.



### Unser Tipp

Bevor Sie sich auf die Suche nach einem Termin vor Ort begeben, überlegen Sie, ob Ihnen vielleicht auch ein Online-Gespräch mit einem Arzt nutzen könnte.

Durch den Online-Arzt unseres Partners **teleclinic** können Sie in Minuten-schnelle zu vielen Beschwerden ärztlichen Rat einholen und Ihre exklusiven Premium-Vorteile als BKK EWE-Versicherter genießen.

### Ihre Vorteile

🕒 **Kurze Wartezeit:** In nur wenigen Minuten oder sofort zum Online-Arzt, ganz nach Ihren Wünschen.

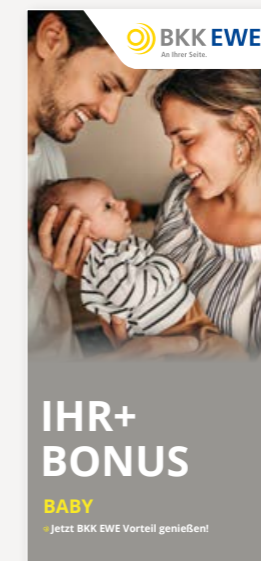
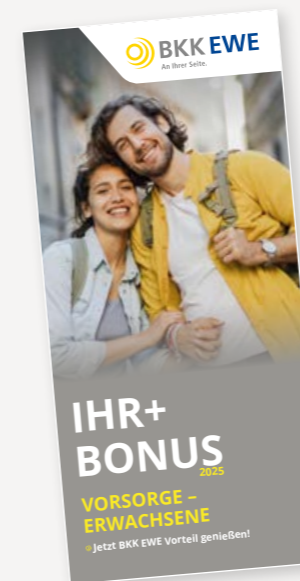
🗓️ **24/7 – die ganze Woche:** Auch an Sonn- und Feiertagen können Sie eine ärztliche Beratung bei der TeleClinic nutzen. Und das rund um die Uhr.

📱 **Online-Hautcheck inklusive:** Einfach Fotos der betroffenen Hautstellen hochladen und innerhalb von 24 Stunden Befund und Therapieempfehlung bequem aufs Handy erhalten.

### Sie genießen bei der TeleClinic

**Premium-Status.** Die Beratung durch den Online-Arzt ist für Sie kostenlos.

**Aber auch bei der Beratung durch TeleClinic gilt:** Wird Ihnen im Laufe der Konsultation ein Privatrezept ausgestellt, haben wir keine Möglichkeit, die Kosten zu erstatten. Auch dann nicht, wenn das Medikament grundsätzlich zu Lasten der Krankenkassen verordnungsfähig wäre.



## Bonusheft nutzen ... aber bitte das richtige!

### Helfen Sie uns, Fehler zu vermeiden

Immer mehr Versicherte nutzen unsere Bonushefte. Besonders beliebt ist dabei der Ihr+Bonus Vorsorge. Beim Nachweis von Vorsorgeterminen, Impfungen und sportlicher Betätigung im Verein, in einer Betriebssportgruppe oder in Gesundheitskursen belohnen wir Sie mit einer finanziellen Vergütung.

Die Teilnahmehefte werden, nachdem Sie von Ihnen digital oder per Post eingereicht worden sind, über eine Dunkelverarbeitung eingelesen. Dabei erkennt unser System automatisch Ihre Daten und bearbeitet Ihren Antrag abschließend vollautomatisch. Dadurch gewährleisten wir für Sie eine zügige Bearbeitung und Ihr Bonus ist schnell Ihrem Bankkonto gutgeschrieben.

### 🕒 Immer wieder passiert es, dass Bonushefte für ein falsches Jahr eingereicht werden.

**Als Beispiel:** Der Bonus ist für das Jahr 2025. Es wurde aber ein Heft des Jahres 2024 für die Eintragungen oder eines für zwei unterschiedliche Jahre genutzt. Das führt im Rahmen der Dunkelverarbeitung zu Fehlern und Ihr Antrag muss aufwändig von den Mitarbeitenden der BKK EWE manuell nachbearbeitet werden.

**Wir bitten Sie daher, nutzen Sie unsere Bonushefte ausschließlich für das Jahr, für das die Eintragungen vorgenommen werden; nehmen Sie keine Hefte aus den Vor- oder Folgejahren – und – nutzen Sie das Bonusheft nicht jahresübergreifend. Die Jahreszahl finden Sie zum einem im Innenteil des Heftes und für das betreffende Jahr auch auf der Vorderseite.**

Damit die Dunkelverarbeitung fehlerfrei funktioniert, helfen Sie uns, wenn alle Kästchen in gut lesbarer Blockschrift ausgefüllt sind. Geben Sie bitte auch dann Ihre Kontodaten an, wenn uns diese bereits vorliegen. Somit ist gewährleistet, dass Sie die Belohnung für Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten schnell auf Ihrem Konto haben.

### Keine Befristungen für Kostenzuschüsse von Leistungen

**Sie haben noch die Bonushefte oder andere Unterlagen von bezuschussungsfähigen Leistungen?**

Osteopathie, professionelle Zahnreinigung, Gesundheitskurse ... kein Problem! Die Einreichung ist innerhalb der gesetzlichen Verjährungsfrist von vier Jahren möglich. Reichen Sie gerne auch noch Unterlagen aus den vergangenen Jahren ein.

## Jeder Dritte besorgt

### Ist das Internet schlecht für die Gesundheit?

Immer online, immer erreichbar – doch das hat seinen Preis. Laut einer aktuellen EY-Studie\* zur Internetnutzung 2024 macht sich mehr als jeder dritte Deutsche Sorgen, dass die eigene Internetnutzung negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Besonders betroffen sind junge Menschen zwischen 18 und 29 Jahren sowie Vielnutzer, die mehr als vier Stunden täglich online sind.

Die Studie zeigt, dass rund **38 Prozent** der Befragten angeben, durch ihre Internetnutzung häufiger **Stress** zu empfinden. Zudem klagen **28 Prozent** über **Schlafprobleme** und **24 Prozent** über **Konzentrationsschwierigkeiten**. Exzessive Internetnutzung führt zudem oft zu Bewegungsmangel und sozialer Isolation. Besonders bei Jüngeren zeigt sich eine stärkere Abhängigkeit von digitalen Geräten.

Experten empfehlen deshalb bewusste Offline-Zeiten, digitale Pausen und klare Regeln für die Nutzung von Smartphone & Co. Ein gesunder Umgang mit digitalen Medien ist entscheidend für das Wohlbefinden. Wer bewusst offline geht, kann Stress reduzieren, die Schlafqualität verbessern und die mentale Gesundheit stärken.

\* Die „Digital Household Study“ der EY beruht auf einer weltweiten Befragung von 20.000 Personen, darunter 1.000 aus Deutschland.

## Krankenschein per Mausklick

### Was ist erlaubt?

Online-Atteste sind mittlerweile weit verbreitet. Anbieter versprechen, dass man ohne Arztbesuch schnell und unkompliziert eine Krankschreibung erhält. Doch wie seriös sind solche Angebote? Und worauf sollte man achten?

Grundsätzlich sind Online-Atteste legal, sofern ein Arzt die Bescheinigung nach einer telemedizinischen Beratung ausstellt. Viele Krankenkassen akzeptieren solche Krankschreibungen, allerdings nur von zugelassenen Anbietern. Wer jedoch ein Attest ohne echte Untersuchung erhält, riskiert, dass es nicht anerkannt wird. Online-Krankschreibungen sind eine praktische Lösung – aber nur, wenn sie seriös ausgestellt werden. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte sich an offiziell zugelassene Anbieter wenden.

Unser Partner **teleclinic** ist ein zugelassener Anbieter (Mehr dazu auf Seite 4). Wenn Sie andere Anbieter nutzen, sollten Sie sich dort direkt erkundigen, ob eine Kassenzulassung vorhanden ist.

### Wichtig

Krankschreibungen **ohne ärztliche Begutachtung** können als Betrug gewertet werden. Arbeitgeber oder Krankenkassen dürfen im Zweifel die Echtheit prüfen. Zudem ist die Dauer meist auf wenige Tage begrenzt.

## Schwangerschaft – ein neuer Lebensabschnitt beginnt

### Bei uns sind Sie rundum gut versorgt

Mit einer Schwangerschaft beginnt für Sie ein neuer Lebensabschnitt, aber auch die Fürsorge für Ihr ungeborenes Kind. Damit Sie und Ihr Baby während der Schwangerschaft gut beraten sind, gibt es eine Reihe von gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen, die über Ihre Gesundheitskarte direkt mit uns abgerechnet werden. Dabei haben Sie die Wahl, ob Sie sich durch eine frauenärztliche Praxis oder durch eine Hebamme betreuen lassen möchten. Einzig die Ultraschall-Untersuchungen müssen durch einen Arzt durchgeführt werden.

### Diese Kosten werden von uns übernommen:

#### ☉ Dazu gehört die Erstuntersuchung ...

Bei diesem Termin werden der Rhesusfaktor sowie der Hämoglobingehalt bestimmt, ein Rötelantikörpertest wird gemacht, ein Test auf Syphiliserreger, auf Chlamydien, auf Toxoplasmose und HIV. Weitere Untersuchungen finden alle vier Wochen, in den letzten zwei Monaten alle zwei Wochen statt. Auch die Kosten für drei Ultraschall-Untersuchungen sowie einen Test auf Schwangerschafts-Diabetes werden im Verlauf der regelmäßigen Untersuchungen durchgeführt und von uns übernommen.

#### ☉ ... ebenso die Kosten für die Hebammenleistungen.

Dazu gehören Vorsorge, Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit, Beratung zur Entscheidung, wo entbunden werden soll, und die Betreuung nach der Entbindung für einen Zeitraum von bis zu zwölf Wochen.

☉ **Wir zahlen den Geburtsvorbereitungskurs für Sie**, sofern dieser bei der Hebamme oder von dafür zugelassenen Physiotherapeuten durchgeführt wird.

#### ☉ **egal, wo Sie Ihr Baby zur Welt bringen möchten.**

Die Kosten für die Geburt im Krankenhaus, Geburtshaus und auch bei einer Hausgeburt mit Hebammenbegleitung werden von uns übernommen.

### Anspruch auf Mutterschaftsgeld

Wir zahlen Ihnen Mutterschaftsgeld, wenn Sie ein freiwillig oder pflichtversichertes Mitglied sind, beziehungsweise, wenn Sie Arbeitnehmerin sind oder Ihre Mitgliedschaft einen Anspruch auf Krankengeld beinhaltet. **Das Mutterschaftsgeld wird bei Arbeitnehmern in Höhe von max. 13 Euro für sechs Wochen vor der Entbindung, für den Tag der Entbindung und acht Tage nach der Entbindung gezahlt.** Die Differenz zum Nettolohn wird durch Ihren Arbeitgeber ausgeglichen.

### Und über den gesetzlichen Rahmen hinaus ...

☉ ... bezuschussen wir auch die Gebühr für einen **Geburtsvorbereitungskurs des Partners mit bis zu 80 Euro**, sofern die werdende Mutter bei der BKK EWE versichert ist. Und zwar unabhängig davon, wie und bei welcher Versicherung der Partner versichert ist.

☉ ... stellen wir Ihnen auch noch kostenfrei digitale und telefonische Unterstützung zur Verfügung. Mit den **Programmen Starke Kids, Hebamme online und Kinderheldin sowie unserem Eltern-telefon** sind Sie schon während der gesamten Schwangerschaft umfassend betreut. Mehr Informationen zu diesen Angeboten finden Sie auf unserer Homepage.

☉ ... bieten wir Ihnen mit unserem **Programm Ihr+Bonus Schwangerschaft** eine Kostenübernahme für zusätzliche Untersuchungen **sowie für ausgewählte privatärztlich verordnete Arzneimittel**. Es werden Kosten in Höhe von **bis zu 500 Euro** je Schwangerschaft übernommen.



### Kostenfreie Familienversicherung

Und nicht vergessen – sobald Ihr Baby das Licht der Welt erblickt, lassen Sie uns das wissen, damit wir auch den Nachwuchs im Rahmen der kostenfreien Familienversicherung rundum betreuen können!


### Sie sind schwanger und wünschen mehr Informationen zu unseren Angeboten?

Dann senden Sie uns eine E-Mail an [info@bkk-ewe.de](mailto:info@bkk-ewe.de). Gerne senden wir Ihnen Informationen per Post zu.

# Sommer, Sonne – starke Vorsätze

## So halten Sie Ihre Fitnessziele wirklich durch

Der Sommer ist da – die Motivation auch. Endlich mehr Sport, gesünder essen, fitter werden! Doch oft ist die Euphorie nach ein paar Wochen verpufft. Es ist jedes Jahr dasselbe Spiel: Der Plan steht, aber dann kommen Hitze, Urlaub oder spontane Grillabende – und zack, sind die guten Vorsätze dahin.



Unser Gehirn liebt Gewohnheiten – feste Abläufe wie regelmäßige Trainingszeiten helfen, mentale Energie zu sparen.

### ☉ Warum die Motivation manchmal schwindet

Motivation ist keine reine Willenssache – sie hat viel mit Biochemie zu tun. Ein entscheidender Faktor dabei ist Dopamin: Das „Belohnungshormon“ wird ausgeschüttet, wenn wir etwas erwarten, das uns Freude bringt – wie beispielsweise ein sichtbarer Trainingseffekt. Anfangs sorgt die Vorstellung vom „Summer Body“ für einen Dopamin-Kick. Bleiben schnelle Fortschritte jedoch aus, sinkt der Dopamin-Spiegel – und mit ihm die Lust.

Hinzu kommt: Unser Gehirn liebt Gewohnheiten und Energiesparen. Neue Routinen wie regelmäßiger Sport erfordern anfangs bewusste Selbstkontrolle – also mentale Energie. Diese ist jedoch begrenzt. Stress, Wärme, Schlafmangel oder Reizüberflutung schwächen sie zusätzlich. Sportpsychologen empfehlen daher, auf Strukturen und wiederkehrende Abläufe zu setzen, die automatisch greifen – etwa feste Trainingszeiten oder Verabredungen zum gemeinsamen Workout. So wird weniger mentale Energie verbraucht und die Umsetzung fällt deutlich leichter. Das Fitnessprogramm im Sommer muss auch gar nicht perfekt sein – nur machbar. Wer Bewegung alltagstauglich und mit Freude einplant, entwickelt nach und nach eine stabile Praxis. Keine Sorge vor Rückschlägen – das gehört dazu.

**Eine Woche ohne Sport? Nicht schlimm – solange Sie wieder einsteigen.**

### Dennoch gibt es einige entscheidende Unterschiede

#### ☉ Setzen Sie auf realistische Ziele

Drei kurze Workouts pro Woche reichen völlig – ob Joggen, Radfahren oder ein 20-minütiges Intervalltraining. Regelmäßigkeit schlägt Intensität. Wichtig ist, dass Ihre Bewegung in den Alltag passt.

#### ☉ Nutzen Sie den Sommer als Vorteil

Trainieren Sie morgens, wenn es angenehm kühl ist. Oder verlegen Sie Ihr Training nach draußen – zum Schwimmen, Beach-Volleyball oder Stand-up-Paddling. Abwechslung hebt die Laune und beugt Monotonie vor.

#### ☉ Bewegen Sie sich im Alltag

Treppen statt Aufzug, das Fahrrad zur Arbeit, ein Spaziergang nach dem Abendessen – selbst kurze Bewegungseinheiten summieren sich und fördern Ihre Fitness.

#### ☉ Trainieren Sie flexibel – aber verbindlich

Nicht jeder Tag bringt die gleiche Energie. Manchmal reicht ein Spaziergang, an anderen Tagen darf es intensiver sein. Entscheidend ist nicht die Höchstleistung, sondern, dass Bewegung verlässlich Platz in Ihrem Alltag hat.

#### ☉ Denken Sie an das gute Gefühl danach

Sportpsychologen empfehlen: Nicht an den Aufwand denken, sondern an das Hochgefühl danach. Der Stolz, die Energie, das gute Körpergefühl – das motiviert nachhaltiger als jedes Körperziel.



**Sommerliche Fitnessvorsätze müssen kein Strohfeuer sein: Mit ausgewogener Ernährung und weniger Diätstress wird gesunde Routine möglich.**

### ☉ Ernährung als Erfolgsfaktor

Fitness beginnt in der Küche. Achten Sie auf Ausgewogenheit und sichern Sie Ihre Proteinversorgung (z. B. mit Shakes oder leichten Gerichten).

#### Das unterstützt Ihr Training sinnvoll – ohne Diätstress

- ☉ **eiweißreich essen** (Fisch, Hülsenfrüchte, Quark): gut für Muskeln und Sättigung
- ☉ **frisch & leicht** (Salate, Bowls, Gemüse): ideal bei Hitze
- ☉ **ausreichend trinken**: mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich
- ☉ **regelmäßige Mahlzeiten**: helfen gegen Heißhunger und Leistungstiefs

Wer sich nicht mit strengen Regeln unter Druck setzt, bleibt eher dabei – ob beim Essen oder beim Training. Konstanz schlägt Perfektion: Sommerliche Fitnessvorsätze müssen kein kurzes Strohfeuer, sondern können der Einstieg in eine gesunde Routine sein, die über die warme Jahreszeit hinaus anhält.

### ☉ Gut für Körper und Kopf

Bewegung wirkt nicht nur auf Muskeln und Kreislauf – sondern auch auf die Psyche. Regelmäßiger Sport kann Stress reduzieren, das Selbstwertgefühl stärken und sogar depressive Verstimmungen lindern.

Wir bezuschussen zwei Kurse jährlich bis zu einem Betrag von je 150 Euro und haben auch Kurse für den Bereich Stressreduktion und Entspannung im Angebot.

# Digital Detox

Mehr Fokus, weniger Stress: das paradoxe Phänomen des endlosen Scrollens

Das Internet bietet unendlich viele Inhalte – von sozialen Medien über Streaming-Dienste bis hin zu Nachrichten-Feeds. Egal, wie lange wir scrollen, es gibt immer noch mehr zu entdecken. Doch anstatt uns zu unterhalten oder zu bereichern, führt dieses Überangebot oft zum Gegenteil: Wir fühlen uns leer, unzufrieden und gelangweilt. Aber warum?

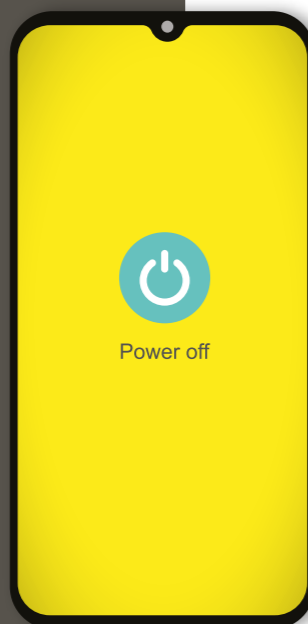
## Die Auswirkungen auf Gehirn und Psyche

Früher hatten Inhalte ein klares Ende. Ein Film dauerte zwei Stunden, eine Zeitung enthielt nur eine bestimmte Anzahl an Artikeln. Heute hingegen gibt es keinen natürlichen Schluss mehr. Unser Gehirn wird andauernd mit neuen Reizen bombardiert und kommt kaum zur Ruhe. Statt Befriedigung erleben wir eine Art digitale Erschöpfung. Laut Berichten der AOK zum Einfluss digitaler Medien auf die Psyche kann exzessive Mediennutzung zu erhöhtem Stress, Konzentrationsproblemen und Schlafstörungen führen. Auch das sogenannte Doomscrolling, das unkontrollierte Konsumieren negativer Nachrichten, beeinträchtigt das Wohlbefinden massiv.

Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ergab zudem, dass übermäßige Bildschirmzeit insbesondere bei Jugendlichen mit einem erhöhten Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen verbunden ist.

Ein weiteres Problem ist die Fragmentierung unserer Aufmerksamkeit. Multitasking und ständiges Wechseln zwischen Apps und Inhalten erschweren es, sich längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren.

**Die Folge:** Wir fühlen uns immerzu beschäftigt, aber selten produktiv oder erfüllt. Langfristig kann dies sogar das Arbeitsgedächtnis beeinträchtigen, da das Gehirn verlernt, Informationen zu filtern und abzuspeichern.



## Digital Detox – die Lösung für mehr Balance

Digital Detox bedeutet, bewusst auf digitale Medien zu verzichten – sei es für einige Stunden, Tage oder gar Wochen. Ziel dieser Auszeit ist es, mehr Achtsamkeit in den Alltag zu bringen, Stress zu reduzieren und die eigenen Mediengewohnheiten kritisch zu hinterfragen.

**1 Wer seine Bildschirmzeit reduziert, kann von zahlreichen positiven Effekten profitieren. So verbessert sich beispielsweise die Schlafqualität:**

Weniger Blaulicht am Abend fördert die Produktion des Schlafhormons Melatonin und sorgt für erholsamere Nächte. Das hat nicht nur kurzfristige Vorteile, sondern trägt langfristig zur Regeneration und zu einer stärkeren emotionalen Resilienz bei. Gleichzeitig steigen Konzentration und Produktivität, da digitale Ablenkungen wegfallen und fokussiertes Arbeiten leichter wird.

**2 Neben dem mentalen Nutzen wirkt sich eine digitale Pause auch positiv auf das soziale Leben aus.**

Ohne das ständige Greifen zum Smartphone sind Gespräche intensiver und zwischenmenschliche Beziehungen profitieren.

Außerdem kann sich die Kreativität entfalten, wenn das Gehirn nicht permanent mit neuen Reizen überflutet wird. **Studien zeigen, dass Phasen der Langeweile und Muße entscheidend sind, um neue Ideen zu entwickeln, kreative Problemlösungen zu finden und innovative Denkprozesse zu fördern.**

Ein Digital Detox ist also weit mehr als ein Verzicht – es bietet die Möglichkeit, bewusster zu leben, die eigene digitale Nutzung zu reflektieren und die gewonnene Zeit sinnvoll einzusetzen.

## Einfache Schritte zu einem erfolgreichen Digital Detox

Der Verzicht auf digitale Ablenkung kann ungewohnt sein. Beginnen Sie schrittweise: zuerst 30 Minuten ohne Handy, dann eine Stunde, später einen halben Tag – hier sind sieben Tipps.

- 1 Bewusstsein schaffen:** Tracken Sie Ihre Bildschirmzeit und analysieren Sie Ihre digitalen Gewohnheiten.
- 2 Klare Regeln festlegen:** Bestimmen Sie, wann und wie lange Sie online sein möchten.
- 3 Benachrichtigungen deaktivieren:** So verhindern Sie Ablenkungen durch unnötige Pop-ups.
- 4 Bildschirmfreie Zonen schaffen:** Verbannen Sie digitale Geräte aus dem Schlafzimmer oder Essbereich.
- 5 Alternative Aktivitäten planen:** Lesen, Sport oder kreative Hobbys als Offline-Ersatz.
- 6 Flugmodus nutzen:** Aktivieren Sie ihn während Arbeitsphasen oder vor dem Schlafengehen.
- 7 Schrittweise reduzieren:** Starten Sie mit kleinen Pausen und verlängern Sie diese nach und nach.

*Digital Detox bedeutet nicht Verzicht, sondern mehr Achtsamkeit und Balance*

Ein Digital Detox ist keine Selbstbestrafung, sondern eine Chance, mehr Achtsamkeit und Balance ins Leben zu bringen. Indem wir uns von der digitalen Dauerbeschallung lösen, entdecken wir die analoge Welt neu – mit mehr echten Erlebnissen, mehr Konzentration und mehr Zufriedenheit.

Wichtiger als der Verzicht ist ein bewusster Umgang mit digitalen Medien. Regelmäßige Pausen fördern Wohlbefinden und eine gesunde Beziehung zur Technik.

### Mentale Gesundheit und digitale Balance

Dauerhafte digitale Reizüberflutung kann sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken. Regelmäßige Pausen helfen, die mentale Gesundheit zu stärken.



# Was krecht und fleucht da?

Es ist die artenreichste Tiergruppe überhaupt

Und sie gehören zum Sommer wie Sonne und Eiscreme: die Insekten. Jetzt herrscht Hochbetrieb im Reich der Kleinen und Kleinsten, da lohnt es sich, einmal genauer hinzuschauen. Zudem sind viele von ihnen bedroht in ihrer Art und benötigen unseren Schutz. Dazu braucht es interessierte Menschen, die sich gut mit ihnen auskennen.

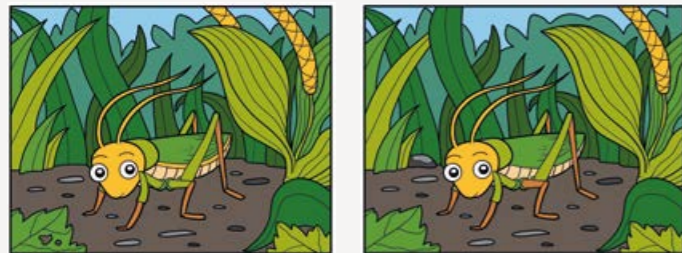
## Insektenforscher aufgepasst!

Über eine Million Insektenarten sind bisher weltweit entdeckt und bekannt. Wir haben uns einige interessante Fakten und Daten zum Rätseln ausgesucht – machst du mit?

1. Welches ist wohl der stärkste Käfer der Welt? **A** Marienkäfer **B** Mistkäfer **C** Hirschkäfer
2. Wie viel Beinpaare besitzen Insekten? **A** 3 **B** 4 **C** 6
3. Wie weit können Heuschrecken ungefähr springen? **A** ½ Meter **B** 3 Meter **C** 2 Meter
4. Glühwürmchen (= Leuchtkäfer) faszinieren jeden. Weshalb leuchten sie in warmen Sommernächten? **A** Um besser sehen zu können. **B** Um einen Partner zu finden. **C** Um Beutetiere wie kleine Fliegen und Mücken anzulocken.
5. Im Winter haben wir von Zugvögeln gelesen. Es gibt auch Insekten, die sich ähnlich verhalten, z. B. Wanderfalter wie der Admiral. Wie viele Kilometer fliegen sie wohl? **A** ~3.500 **B** ~1.000 **C** ~500
6. Womit „atmen“ Insekten? **A** Lunge **B** Luftkanäle (Tracheen) **C** Sie atmen gar nicht.

## Was springt dir ins Auge?

Finde die fünf Unterschiede im rechten Bild.



Alle Lösungen auf Seite 2

## So ein Gewusel ...

Finde darin die angegebenen Worte. Sie stehen senkrecht, waagrecht und schräg; von oben nach unten sowie von links nach rechts.

ERDHUMMEL · TOEPFERWESPE · FLOH · KOPF · BEINE · PELZBIENE · SCHMETTERLING · KAEFER · FUEHLER · OHRENWURM · FLUEGEL · BRUST · HINTERLEIB · LEHMWESPE · MAUERBIENE · HEUSCHRECKE · GOTTESANBETERIN

B	U	D	S	N	W	M	O	W	Q	K	W	Z	X	X	W	U	N	C	
D	F	U	J	R	K	O	P	F	H	Q	Y	T	K	C	B	E	I	N	E
J	L	B	P	L	H	I	N	T	E	R	L	E	I	B	E	R	G	D	C
Q	S	Y	M	G	S	I	R	T	H	C	E	B	F	Q	M	S	U	S	U
N	G	H	N	E	O	C	E	Q	H	C	G	N	C	A	O	W	G	S	P
H	R	K	T	O	V	T	H	L	D	Y	N	C	W	S	B	Y	P	N	T
O	Z	A	T	W	S	A	T	M	C	M	H	M	T	U	P	S	U	L	R
G	H	E	F	R	L	H	O	E	E	P	H	N	M	L	R	J	N	Y	E
A	T	F	L	U	E	G	E	L	S	T	E	R	D	H	U	M	M	E	L
N	N	E	O	X	H	P	U	W	A	T	A	V	J	D	N	S	Q	B	
Q	N	R	H	K	M	X	F	B	V	H	N	E	O	S	U	D	R	Z	N
S	S	K	R	B	W	U	E	I	P	X	I	B	R	A	P	A	E	G	K
W	Z	Y	M	T	E	Y	R	P	W	W	G	N	E	L	A	R	I	G	C
U	F	I	K	I	S	N	W	J	K	C	J	F	T	I	M	O	Y	D	
Z	S	H	Z	C	P	F	E	I	V	K	E	M	S	E	E	N	E	F	T
H	G	M	H	H	E	U	S	C	H	R	E	C	K	E	G	R	G	T	J
H	R	B	P	V	X	B	P	E	L	Z	B	I	E	N	E	G	I	W	M
Y	U	K	V	O	D	R	E	C	U	M	A	U	E	R	B	I	E	N	E
E	X	C	L	G	H	T	G	B	N	T	E	T	U	D	V	J	I	Q	D
I	E	R	B	Z	F	U	E	H	L	E	R	L	J	U	I	H	F	U	C

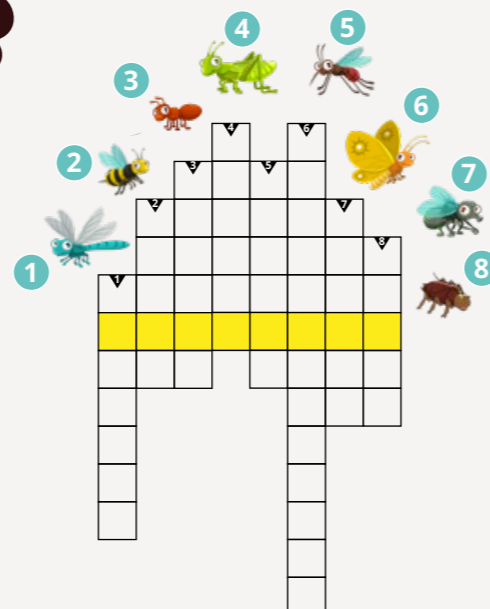
4	7			1	2
	5	7	1	3	
4	5	3	8	6	
5				4	
		9	4	2	
2					3
7	6			4	5
5	4	2	3	9	8

## Sudoku - expert

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

## Was krabbelt, fliegt und hüpf hier?

Wenn du es erkannt hast, trage den Name in die Kästchen ein. Das Lösungswort im gelben Feld ergibt sich, wenn alles stimmt. [Hinweis: ü = ue]



# Mein kleiner grüner Kaktus

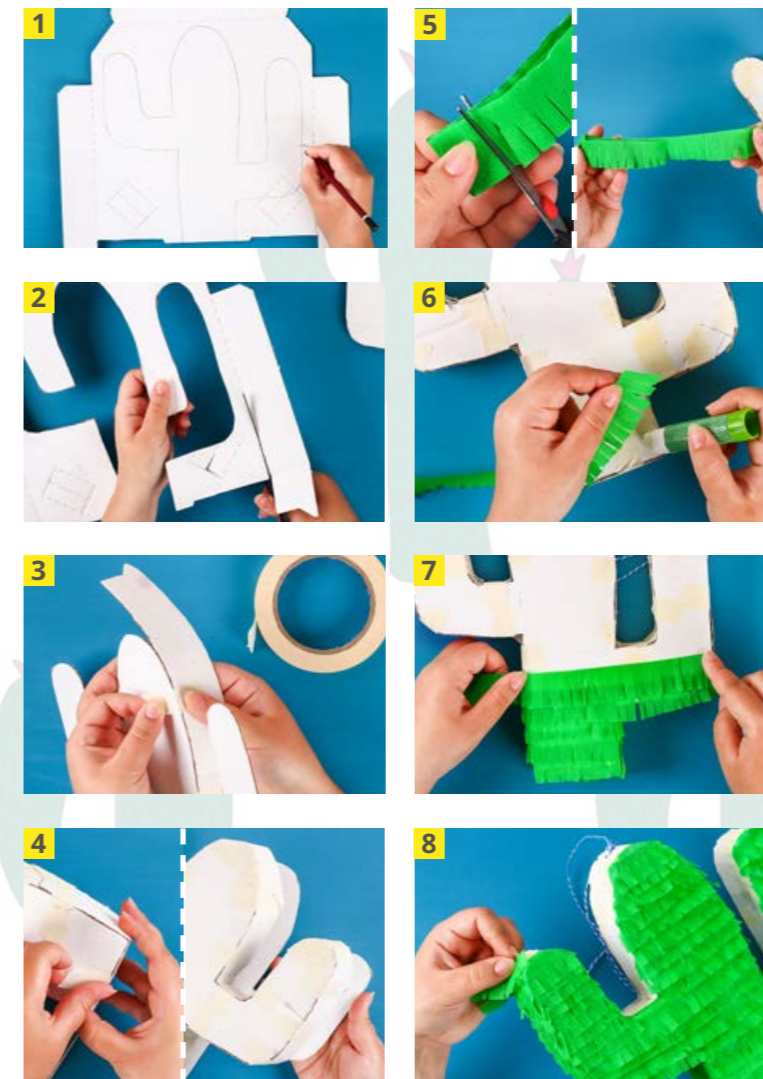
Kein Kuscheling, dafür cool als Deko und ganz ohne Stacheln

Wir feiern den Sommer mit dieser tollen, dreidimensionalen Bastelidee – sogar mit Geheimfach, wenn du magst.



- Material:**
- Pappkartons (Reste)
  - Schere
  - Bleistift/Filzstift
  - Krepppapier, grün
  - Krepp-Klebeband
  - Papier-Klebestift (• Schnur)

## Anleitung



- 1 • Zeichne mit Bleistift die äußere Form deines Kaktus auf den Karton. Die Hauptform wird in doppelter Ausführung benötigt.
- 2 • Stelle dann die Seitenstreifen her und klebe sie zuerst mit Kreppband an die eine Hauptform. Danach schließe den Hohlkörper mit der zweiten Hauptform als „Deckel“ mit Kreppbandstreifen.
- 3
- 4
- 5 • Falte das Krepppapier in mehrere Lagen übereinander und schneide es in breite Streifen. Dann schneidest du die Fransen ein, wickelst das entstandene Fransenband ab – und wiederholst das.
- 6
- 7
- 8 • Miss die benötigten Längen für die jeweiligen Seiten ab, schneide sie zu und beklebe den gesamten Kaktus damit. Achte darauf, dass sich die Fransen überlappen und nach unten zeigen.

## Spezial-Tipps



- Damit sich der Kaktus aufhängen lässt, kannst du eine Schnur am obersten Punkt einkleben.
- Sogar ein „Geheimfach“ kannst du – bevor das Fransenband aufgeklebt wird – an einer Seite vorsehen.

# Maisgrießnocken auf Paprika- Tomaten-Ragout

Ein leichtes Sommergericht  
mit herrlichem Aroma für  
vier Personen.

## Nährwertangaben pro Portion

Grießnocken: 361 kcal, 14 g Eiweiß, 12 g Fett,  
47 g Kohlenhydrate, 110 mg Cholesterin

Zucchinisuppe: ca. 180 kcal, 6 g Eiweiß,  
15 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 0 mg Cholesterin

### Zutaten Maisgrießnocken

200 g Maisgrieß (Polenta)  
1 TL Majoran oder Thymian, getrocknet  
600 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
2 Eier



### Zutaten Paprika-Tomaten-Ragout

1 große Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
je 1 rote und grüne Paprika (à 200 g)  
500 g Tomaten  
2 EL Tomatenmark

je 1 TL Thymian und Basilikum, gehackt  
1 EL Apfeldicksaft  
Salz, Paprikapulver  
Cayennepfeffer  
40 g Parmesan



### Zubereitung Maisgrießnocken

- Maisgrieß mit Majoran in Gemüsebrühe aufkochen.
- 20 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Eier unterrühren und erkalten lassen.



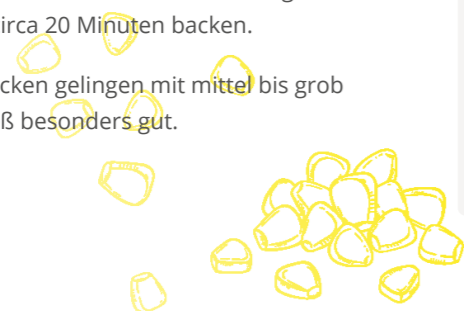
### Zubereitung Paprika-Tomaten-Ragout

- Paprika und Tomaten in grobe Würfel schneiden. Erst Paprika, dann Tomaten zu den Zwiebelwürfeln geben, salzen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten schmoren lassen. Das Tomatenmark unterrühren und mit etwas Wasser ablöschen. Ragout mit Kräutern, Salz, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Apfeldicksaft abschmecken und in eine gefettete Auflaufform geben.

### Fertigstellung/Überbacken

- Ragout in eine gefettete Auflaufform geben. Aus der Maisgrießmasse mit zwei nassen Esslöffeln Nocken abstechen und auf die Gemüsebrühe setzen.
- Die Nocken mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C circa 20 Minuten backen.

**Gourmet-Tipp:** Die Nocken gelingen mit mittel bis grob geschrotetem Maisgrieß besonders gut.



### Zucchinisuppe mit knuspriger Krone (4 Pers.)

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Rapsöl  
600 g Zucchini  
600 ml Wasser  
Kräutersalz, Pfeffer  
Muskatnuss  
2 EL Mandelmus  
4 EL Mandelblättchen  
Salz, Paprikapulver



Ideal als  
Vorsuppe  
geeignet!

- Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken und in Rapsöl hell anschwitzen.
- Zucchini in grobe Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Salzen und kurz mitdünsten.
- Wasser zugießen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini gar sind.
- Mit dem Pürierstab sehr fein pürieren und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Zum Schluss das Mandelmus unterziehen.
- Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, mit Salz und Paprikapulver würzen und über die Suppe streuen.



# Zahnersatz? Wir machen es einfach!



Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!

Weitere Informationen finden Sie online unter  
[www.extra-plus.de/mehrzahn](http://www.extra-plus.de/mehrzahn)

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.

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



Ihr exklusiver BKK-Vorteil –  
15 EUR geschenkt!\*



# Mitglieder werben Mitglieder

Sie sind als Mitglied der BKK EWE von unseren Leistungen und unserem Service überzeugt?  
Dann empfehlen Sie uns gerne weiter an Ihre **Kolleginnen und Kollegen** aus dem EWE-Konzern  
oder nutzen Sie das **Ehegatten-Wahlrecht**. Es lohnt sich!

**Für die Werbung eines neuen Mitglieds erhalten Sie 25 Euro als Werbepremie.**

## Und so funktioniert es

Ihr Coupon geht, von Ihnen und dem neuen Mitglied unterschrieben, spätestens 14 Tage nach Eingang der (Online-) Beitrittserklärung des/der Geworbenen bei uns ein. Sie erhalten die Werbepremie innerhalb von zwei Monaten nach Eintrittsdatum des neuen Mitglieds.

### Coupon

Ich habe Herrn/Frau \_\_\_\_\_ als neues Mitglied der BKK EWE geworben.

#### Meine Daten (Werber)

\_\_\_\_\_

Name

\_\_\_\_\_

Vorname

\_\_\_\_\_

Versicherten-Nr.

\_\_\_\_\_

Telefonnummer

#### Bankverbindung zur Auszahlung der Prämie

\_\_\_\_\_

IBAN

\_\_\_\_\_

Bankinstitut

**X**

\_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift

#### Bestätigung neues Mitglied (Geworbener)

\_\_\_\_\_

Name

\_\_\_\_\_

Vorname

\_\_\_\_\_

Geburtsdatum

**X**

\_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift

**Jetzt  
Mitglied  
werben und  
Werbepremie  
sichern**