



An Ihrer Seite.

Das **Kundenmagazin**
der BKK EWE

- 🕒 **Familie – Gesundheit für Groß und Klein**
- 🕒 **Mädchensache**
- 🕒 **Mitglieder werben Mitglieder**



4



6



10



14



Herbst 2025

- 3 Vorwort
- 4 Familie – Gesundheit für Groß und Klein
- 6 NEU: Mädchensache Die Mädchensprechstunde M1
- 8 • Schlaganfall? ... schnell handeln!
• Bio – was steckt dahinter?
- 9 Zusatzversicherer BarmeniaGothaer nun auch in der OGS
- 10 Barfußlaufen – natürlich stark, Schritt für Schritt
- 12 Rätselspaß: Bäume, stark und schön
- 13 Basteln: Blatt für Blatt ...
- 14 Rosenkohl-Risotto

Rätsel-Lösungen

Baumexperten und Waldgeister
 1. A 20 bis 500 Jahre
 B 3 Jahre C 50.000 Jahre
 2. B
 3. A
 4. A, B, C, D
 5. A (Weil die Wurzeln des Baums sein „Gehirn“ sind)
 6. C

Alt wie ein Baum
 29 Jahre

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



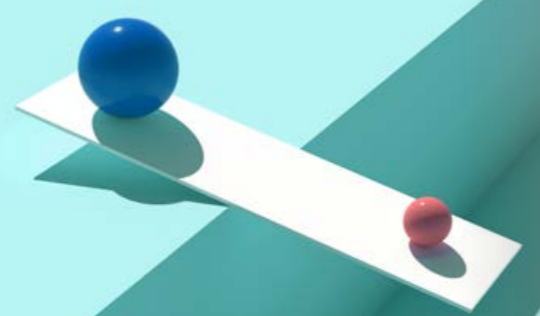
R	D	A	R	E	G	E	N	D	R	F	D	C	F	G	R	T	Z
F	D	W	K	L	O	P	O	E	D	H	E	R	B	S	T		
B	R	Z	T	F	A	S	T	U	R	M	F	A	D	R	D	S	F
H	A	G	A	F	K	A	S	T	A	N	I	E	R	T	S	Y	B
Z	C	B	N	R	H	D	Z	T	R	E	A	D	E	G	O	A	O
U	H	V	N	T	A	F	R	L	A	U	B	T	W	F	N	S	I
J	E	D	E	G	L	V	D	F	V	U	F	Z	S	V	N	W	
H	N	W	N	L	C	A	I	G	J	E	G	W	E	J	J		
U	D	S	Z	V	O	H	Q	O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

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 Geschlechtsformen.

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.



„Ein stabiles Gesundheitssystem braucht mehr als Notlösungen – es braucht Weitblick, Verlässlichkeit und echte Reformen.“

Liebe Leserinnen und Leser,

die gesetzliche Krankenversicherung steht 2025 erneut unter Druck. Zwar wurde das Jahr nach historischen Beitragssatzsteigerungen mit einem leichten Überschuss von 1,8 Milliarden Euro begonnen, doch das täuscht über die eigentliche Entwicklung hinweg: Die Ausgaben wachsen weiter deutlich schneller als die Einnahmen. Die Rücklagen der Kassen liegen mit 3,6 Milliarden Euro nur noch bei der Hälfte der gesetzlich vorgesehenen Mindestreserve.

Was uns besonders beschäftigt: Es fehlt nicht an Warnzeichen, sondern an entschlossenen Reformen. Arzneimittelkosten, Klinikbudgets, Fachkräftemangel, all das treibt die Kosten in die Höhe. Gleichzeitig bleiben strukturelle Antworten aus. Der tatsächlich erhobene durchschnittliche Zusatzbeitragssatz stieg auf 2,9 Prozent. Die Versicherten spüren das unmittelbar.

Wir als BKK EWE leisten unseren Beitrag: Prozesse verschlanken, Angebote digitalisieren, Leistungen prüfen. Doch ohne den politischen Mut zu grundlegenden Veränderungen greifen unsere Möglichkeiten zu kurz. Es braucht mehr als punktuelle Hilfen oder zusätzliche Darlehen, es braucht einen verlässlichen Plan für morgen.

Denn ein solidarisches Gesundheitssystem darf keine Frage des Geldes werden. Es muss funktionieren, auch in Krisenzeiten. Auch für die Schwächeren. Und auch in Zukunft.

Wer dabei nie vergessen werden darf: Sie.

Nicht nur als Beitragszahlende, sondern als Menschen mit Sorgen, Hoffnungen, Zielen. Als Ihre BKK EWE ist es unser tiefes Anliegen, dass Sie gesund bleiben. Und wenn das einmal nicht gelingt, dann möchten wir an Ihrer Seite stehen, mit echter Unterstützung, persönlicher Beratung und dem Gefühl, dass Ihre Familie und Sie bei uns gut aufgehoben sind.

Gesundheit für Groß und Klein – wir haben das Rund-um-gesund-Paket für die ganze Familie geschnürt. Unsere Leistungen gehen weit über das gesetzliche Maß hinaus. Lesen Sie auf den Seiten 4 bis 5, welche Angebote wir Ihnen in allen Lebensphasen bieten.

Sie sind als Mitglied der BKK EWE von unseren Leistungen und unserem Service überzeugt? Dann empfehlen Sie uns gerne weiter. Für Mitglieder, die ab dem 01.01.2026 bei uns versichert sein werden, erhöht sich die Prämie auf 30 Euro. Mehr dazu finden Sie auf der Rückseite des Magazins.

Wir wünschen Ihnen eine goldene Herbstzeit – bleiben Sie achtsam und gestalten Sie Ihren Alltag gesund.

Ihr Vorstand
 Torsten Greulich



Familie

Gesundheit für Groß und Klein



Vom Bonus bis zu Vorsorge-Extras – wir haben das Rund-um-gesund-Paket für die ganze Familie geschürt. Der Abschluss der Familienversicherung bei uns hält viele Vorteile für Sie bereit.

Ihre familienversicherten Angehörigen zahlen keine eigenen Beiträge, trotzdem genießen sie den vollen Versicherungsschutz.

Ein Beispiel für eine gesetzliche Leistung ist das Kinderkrankengeld, das Eltern gewährt wird, wenn sie ihr krankes Kind zu Hause betreuen müssen und deshalb nicht arbeiten können. Es wird gezahlt, wenn das Kind unter zwölf Jahren alt ist oder eine Behinderung hat und auf Hilfe angewiesen ist. Darüber hinaus sind familienversicherte Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren von allen Zuzahlungen außer den Fahrkosten befreit. Unsere Leistungen für die ganze Familie gehen weit über das gesetzliche Maß hinaus.

Ihre Vorteile auf einen Blick

● BKK Family Plus – das große Plus für starke Familien

Für Versicherte ist es heutzutage nicht leicht, im Dschungel der Krankenkassen mit ihren zahlreichen Leistungen den Durchblick zu behalten. Wir möchten es Ihnen so leicht wie möglich machen. Deshalb haben wir auf diesem Portal alle Leistungen für Familien gebündelt, die wir über die gesetzlichen Vorgaben hinaus bezahlen – aufgeteilt in unterschiedliche Lebensphasen. Weil Sie und Ihre Gesundheit es uns wert sind.



● Ihr+Bonus Vorsorge

Gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen wir mit bis zu 15 Euro je durchgeführter Maßnahme. Dazu gehören Vorsorgeuntersuchungen, sportliche Aktivitäten in Vereinen und Fitnessstudios, Präventionsmaßnahmen und Impfungen. Die Durchführung der jeweiligen Maßnahmen weisen Sie im Ihr+Bonus Vorsorge-Heft nach.



● Ihr+Bonus Baby

Ihr Baby soll gesund aufwachsen. Wir unterstützen daher Eltern, die sich von Beginn an für die Gesundheit ihres Kindes stark machen mit einem Babybonus von aktuell bis zu 150 Euro.

Ein Bonus kann im ersten Jahr nach der Geburt ausgezahlt werden, wenn Ihr Baby zum Zeitpunkt der Bonuseinlösung bei uns versichert ist und die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U6 durchgeführt wurden.



● Ihr+Bonus Osteopathie und Chiropraktik

Auch Familienversicherte haben die Möglichkeit, sich osteopathisch und chiropraktisch behandeln zu lassen. Erstattet werden 90 Prozent des Rechnungsbetrages, bis zu 50 Euro pro Sitzung.

Bezuschusst werden die Kosten für maximal sechs Sitzungen je Kalenderjahr und Versicherten. Voraussetzung hierfür ist, dass der Behandler Mitglied eines entsprechenden Berufsverbandes ist.



● Elterntelefon

Das Elterntelefon ist ein telefonischer Informationsservice speziell für Rat suchende Eltern sowie für „werdende“ Eltern und Paare, deren Kinderwunsch bisher unerfüllt geblieben ist.

Mit diesem Angebot bieten wir Ihnen rund um die Uhr einen Wegweiser und Begleiter, der medizinisch fundiert die ganz persönlichen Probleme des Eltern-Seins und -Werdens berücksichtigt.

Telefon: 0441 35028 5111



● Sportmedizinische Untersuchung

Für die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein oder auch die Aufnahme in eine Sportklasse auf der weiterführenden Schule wird für Kinder oftmals ein Attest über die unbedenkliche Teilnahme an der entsprechenden Sportart bzw. sportlichen Betätigung gefordert. Insbesondere vor der Aufnahme eines leistungsbezogenen Trainings ist die sportärztliche Untersuchung für Kinder und Jugendliche wichtig und sinnvoll. Daher bezuschussen wir diese auch für Kinder.



● Schutzimpfungen

Wir übernehmen zusätzlich für ärztlich empfohlene Schutzimpfungen, die nicht über die Gesundheitskarte abgerechnet und Ihnen daher von Ihrem Arzt in Rechnung gestellt werden, 90 Prozent der Kosten.



● neolexon App

Diese App eignet sich für Kinder im Alter zwischen drei und sieben Jahren mit einer ärztlich diagnostizierten Artikulationsstörung. Sie bietet in der Sprachtherapie eine zur logopädischen Behandlung ergänzende Unterstützung an, die Ihrem Kind dabei hilft, das tägliche Übungspensum spielerisch zu meistern. Die Kosten werden übernommen, wenn ein therapeutisch bestätigter Antrag vorliegt.



Wie kann ich meine Familienangehörigen mitversichern?

Für die Antragstellung gelten keine besonderen Fristen. Den Antrag können Sie uns ganz einfach über die Onlinegeschäftsstelle zusenden oder hier downloaden und mit der Post schicken. Die Familienversicherung für Kinder ist grundsätzlich bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.



Ein Anspruch über das 18. Lebensjahr hinaus ist gegeben, wenn ...

- die Kinder nicht bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres erwerbstätig sind,
- sie sich in Schul- oder Berufsausbildung befinden oder ein freiwilliges soziales oder ein freiwilliges ökologisches Jahr leisten, bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres.

Kinder sind nicht versichert, wenn ...

- der mit den Kindern verwandte Ehegatte oder Lebenspartner des Mitglieds nicht Mitglied einer Krankenkasse ist und
- sein Gesamteinkommen regelmäßig im Monat 1/12 der Jahresarbeitsentgeltgrenze (2025: 6.150 Euro/Monat) übersteigt und
- regelmäßig höher als das Gesamteinkommen des Mitglieds ist.

Für einen Ausschluss der kostenfreien Familienversicherung müssen alle drei Kriterien gleichzeitig erfüllt sein.

**Sie haben Fragen zu unseren Leistungen oder zur Familienversicherung?
Dann rufen Sie uns gerne an: 0441 35028 5101**



Mädchensache

Die erste Mädchensprechstunde für Girls zwischen 12 und 17 Jahren

Bei den meisten Mädchen setzt die Pubertät zwischen 10 und 12 Jahren ein. Vier von fünf Mädchen haben heute mit 13 Jahren ihre erste Regelblutung. Diese Phase ist nicht nur von körperlichen Veränderungen geprägt, sondern auch von emotionalen Herausforderungen, Unsicherheiten und vielen Fragen. Seit rund sechs Monaten bieten wir Mädchen und jungen Frauen zwischen 12 und 17 Jahren frühzeitig die Möglichkeit, Fragen mit einem Arzt zu klären. Mädchensprechstunde M1 heißt dieser Zusatz-Service.

Pubertät – Körper und Geist im Wandel

Während der Pubertät spielen Hormone und Gefühle oft verrückt, der Körper unterliegt radikalen Veränderungen: Äußere und innere Geschlechtsorgane entwickeln sich und die Hormone regen während der Pubertät die Talgproduktion an, was häufig zu unreiner Haut führt. Umbauvorgänge im Gehirn sorgen zusätzlich für eine emotionale Achterbahnfahrt. Viele Jugendliche schwanken während der Pubertät daher sprichwörtlich zwischen „himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt“. Nicht selten kommt es dann auch zu Konflikten im Umfeld, etwa mit den Eltern, der Schule oder den eigenen Freunden.

Offene Fragen und Unsicherheiten

Gerade für Mädchen ist die Pubertät eine Phase, in der sie stark mit Selbstzweifeln zu kämpfen haben, sich und ihr Aussehen oft mit anderen vergleichen; nicht zuletzt auch mit Influencern aus den sozialen Medien, die die Realität oft verzerrt darstellen und Mythen begünstigen.

In dieser Zeit tauchen viele Fragen auf:

- ☉ Wie gehe ich mit Veränderungen in meinem Körper um?
- ☉ Was hilft mir bei Periodenschmerzen?
- ☉ Welche Verhütungsmethoden gibt es?
- ☉ Welche sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es und kann mich die HPV-Impfung davor schützen?
- ☉ Welche Gewohnheiten beeinflussen meine Gesundheit in Bezug auf einen späteren Kinderwunsch?

Leider wissen viele nicht, an wen sie sich wenden können. Vielleicht scheuen sie sich, mit Eltern oder Freunden darüber zu sprechen und suchen stattdessen im Internet nach Antworten, was die Unsicherheit meist noch verstärkt.



Mein Body,
meine Rules!



Die Sprechstunde ist kostenlos und kostenlos erreichbar.

Die Mädchensprechstunde M1

Wertvolle Unterstützung

Um diese Lücke zu schließen, haben die Betriebskrankenkassen (BKK) in Zusammenarbeit mit Ärzten der Frauenheilkunde die Mädchensprechstunde M1 ins Leben gerufen.

Dieses Angebot richtet sich an Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 17 Jahren, und ermöglicht es ihnen, behutsam, ohne besonderen Anlass an die frauenärztliche Versorgung herangeführt zu werden und Fragen zu Sexualität, Menstruation und Gesundheit zu klären.

Das beinhaltet die M1:

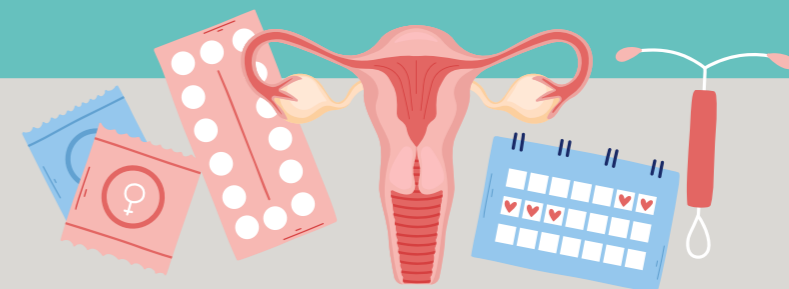
- ☉ Durch einen speziellen Fragebogen, der vorab auszufüllen ist, können diese und weitere Themen in einem vertraulichen Beratungsgespräch angesprochen werden.
- ☉ Eine körperliche Untersuchung ist bei der M1 nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch durchgeführt werden.

Einfache Teilnahme – große Nachfrage

- ☉ Einen Beratungstermin erhalten interessierte Jugendliche direkt bei teilnehmenden Gynäkologie-Praxen. Der Bedarf ist groß: In den ersten sechs Monaten haben bereits mehr als 1.500 Mädchen und junge Frauen das Beratungsangebot in Anspruch genommen und über 3.000 Gynäkologen unterstützen deutschlandweit die M1.
- ☉ Alles Wissenswerte und alle Unterlagen zur Teilnahme an der M1 finden Sie online. Bitte den QR-Code oben auf der Seite dafür nutzen.



Family
by BKK



Schlaganfall ...

Jede Minute zählt – Symptome erkennen und handeln

Wenn plötzlich alles anders ist: lebensrettende Sofortmaßnahmen

Etwa 2,5 Prozent der Erwachsenen in Deutschland haben bereits einen Schlaganfall erlitten – das entspricht jedem 40.! Und: Rund 15 Prozent aller Schlaganfälle treffen Menschen unter 55 Jahren. Ein Schlaganfall kann also jeden treffen – unabhängig vom Alter. Umso wichtiger ist es, die Warnzeichen zu kennen und richtig zu handeln.

Ein Schlaganfall tritt meist plötzlich auf; typische Symptome:

- ☉ einseitige Lähmung
- ☉ herabhängender Mundwinkel
- ☉ Sprachprobleme
- ☉ Sehstörungen
- ☉ Schwindel
- ☉ starker Kopfschmerz

Im Zweifel zählt jede Minute!

Denn je länger das Gehirn nicht ausreichend durchblutet wird, desto größer ist der Schaden. Schon nach wenigen Minuten können Nervenzellen absterben, und das kann lebenslange Folgen haben. Deshalb: nicht zögern, nicht abwarten, sofort handeln!

Die einfache Merkhilfe: FAST

- Face**
Hängt eine Gesichtshälfte?
- Arms**
Können beide Arme gleichzeitig gehoben werden?
- Speech**
Ist die Sprache verwaschen oder undeutlich?
- Time**
Sofort den Notruf 112 wählen!

Je schneller Hilfe erfolgt, desto besser sind die Chancen auf Genesung und desto geringer das Risiko bleibender Schäden.

!Stock.com: bymuradentz/SiberianArt

Zusatzversicherer BarmeniaGothaer

Jetzt auch in der Onlinegeschäftsstelle (OGS)



www.bkk-ewe.de/service/digitale-services/online-geschaeftsstelle

Die BKK EWE arbeitet seit vielen Jahren mit dem Versicherer Barmenia zusammen. Kürzlich schlossen sich Barmenia und Gothaer zu BarmeniaGothaer zusammen.

Versicherte, die unsere Onlinegeschäftsstelle nutzen, können ab sofort darüber auch direkt auf die Seite unseres Partners BarmeniaGothaer gelangen, um sich zu informieren oder Verträge abzuschließen. Und auch das Einreichen der Rechnungen wird über einen direkten Zugang in der Onlinegeschäftsstelle ermöglicht.

Damit bauen wir diesen Service weiter für Sie aus und geben Ihnen die Möglichkeit, Angelegenheiten, die Sie in Zusammenarbeit mit uns als Ihrer Krankenkasse erledigen wollen oder müssen, ohne Wartezeit und Verzögerung durchgängig digital abzuwickeln. Der postalische Weg entfällt; kein Gang zum Briefkasten und keine Portokosten. Das schont nicht nur die Umwelt, es spart auch Zeit und Geld. Selbstverständlich wird auch hier das Thema Datenschutz beachtet.

Viele hilfreiche Serviceangebote stehen Ihnen zur Verfügung wie z. B. ein sicheres Nachrichtenpostfach, die Bestandspflege der Familienversicherung und die Möglichkeit, selbst Versicherungsbescheinigungen für die Arztpraxis zu erstellen.

Darüber hinaus sind rund zwanzig Anträge in digitaler Form in unserer Online-Geschäftsstelle hinterlegt:

- ☉ ambulante und stationäre Vorsorgeleistungen
- ☉ Mutterschaftsgeld
- ☉ Zahnersatz
- ☉ Haushaltshilfe
- ☉ Präventionskurse
- ☉ Kostenerstattung
- ☉ vollstationäre Pflege
- ☉ Pflegehilfsmittel
- ☉ sowie viele weitere Anträge auf Krankenversicherungsleistungen

Mehr als 7.500 Versicherte nutzen bereits diese komfortable Möglichkeit. Wenn Sie die OGS noch nicht verwenden, beantragen Sie Ihr persönliches Passwort und lernen Sie die Vorteile der verschiedenen digitalen Prozesse kennen. Schnell, unkompliziert und einfach!

Und so geht's: Anmeldung – Schritt für Schritt

- ☉ Sie melden sich auf Ihrem Smartphone über unsere BKK EWE ServiceApp oder unserer Homepage www.bkk-ewe.de an.
- ☉ Nach erfolgter Erstregistrierung unter Angabe Ihrer Versichertennummer und Ihrer Handynummer erhalten Sie innerhalb weniger Tage Ihren Zugangscode per Post. Die Versichertennummer finden Sie auf Ihrer Versichertenkarte (eGK). Geben Sie den per Post erhaltenen Zugangscode im Log-in-Bereich des Webportals ein.
- ☉ Die Freischaltung erfolgt umgehend nach einem sicheren Abgleich Ihrer Versicherten-daten.



Bio –

was steckt wirklich dahinter?



Bio-Logo der Europäischen Union



Kritik kommt zudem auch von Verbrauchern

Nur rund ein Drittel vertraut laut Umfragen voll auf Bio-Siegel. Wer sicher gehen will, sollte deshalb auch auf Regionalität und Verarbeitung der Produkte achten.

Bio klingt gesund, nachhaltig und fair – doch nicht alles, was das grüne EU-Siegel trägt, ist automatisch besser.

Bio bedeutet: keine Gentechnik, kein chemischer Dünger, strengere Regeln für Tierhaltung. Studien zeigen: Wer Bio isst, nimmt meist weniger Pestizidrückstände auf, ein Vorteil für Gesundheit und Umwelt.

Aber: Der Nährstoffgehalt unterscheidet sich oft kaum von konventionellen Lebensmitteln. Zudem erfüllen viele Großbetriebe nur Mindeststandards, während Transportwege und Verpackung die Ökobilanz schmälern.

Bio ist kein Freifahrtschein, entscheidend bleibt ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln.



Die Gewinner unseres Gewinnspiels stehen fest.

Im Frühjahr hatten wir mit einem persönlichen Brief alle Versicherten angeschrieben, die die Onlinegeschäftsstelle noch nicht nutzen. Viele von ihnen haben die Möglichkeit genutzt und sich für diesen Service angemeldet.

Ausgelost wurden drei Versicherte. Der Preis – ein Gutschein für ein Fitnessgerät nach Wahl im Wert von je bis zu 250 Euro.

Wir gratulieren

- ☉ Silvie Tatje, Nordenham
- ☉ Malte Böhmichen, Hude
- ☉ Jerk Wehrhahn, Oldenburg

 **Barmenia
Gothaer**

Barfußlaufen – natürlich stark, Schritt für Schritt

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Doch oft stecken sie in Schuhen, die zu eng, zu hart oder zu wenig beweglich sind. Wer stattdessen häufiger barfuß geht, tut seinem Körper und Geist einen Gefallen.

Füße, Haltung, Kreislauf – was Barfußlaufen bewirkt

Beim Barfußlaufen arbeiten Muskeln, Sehnen und Gelenke intensiver mit, um das Gleichgewicht zu halten. Dadurch wird das Fußgewölbe gestärkt, was Fehlstellungen wie Senk-, Spreiz- oder Plattfüßen vorbeugen kann. Eine gesunde Fußstatik wirkt sich wiederum auf die gesamte Körperhaltung aus. Der Rücken richtet sich auf, das Becken wird stabilisiert und der gesamte Bewegungsablauf wird geschmeidiger. Zugleich wird die Durchblutung gefördert und die Sensomotorik verbessert. In den Fußsohlen befinden sich Tausende Rezeptoren, die beim Gehen über natürlichen Untergrund ständig Reize an das Nervensystem senden. Das trainiert die Körperwahrnehmung. So wird jeder Spaziergang ohne Schuhe zu einem Ganzkörpertraining – effizient, gelenkschonend und kostenlos.

Doch nicht nur der Körper profitiert: Auch die Psyche kann beim Barfußgehen spürbar entlastet werden. Die unmittelbare Berührung mit dem Boden – sei es weiches Gras, feuchte Erde

oder warmer Sand – wirkt beruhigend und sinnlich zugleich. Viele empfinden das Gehen mit nackten Füßen als Rückkehr zu etwas Ursprünglichem. Es entschleunigt, schafft Achtsamkeit und hilft, sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen.

Bereits der Naturheilkundler Sebastian Kneipp nutzte diese Effekte gezielt: Beim sogenannten „Tautreten“ empfahl er, frühmorgens barfuß durch nasses Gras zu laufen – als sanfte Kreislaufanregung, zur Abhärtung und Stärkung der Immunabwehr. Die Kombination aus Kältereiz, Muskelarbeit und Hautstimulation galt für ihn als natürliches Heilmittel, das bis heute in vielen Kneipp-Kuren Anwendung findet.

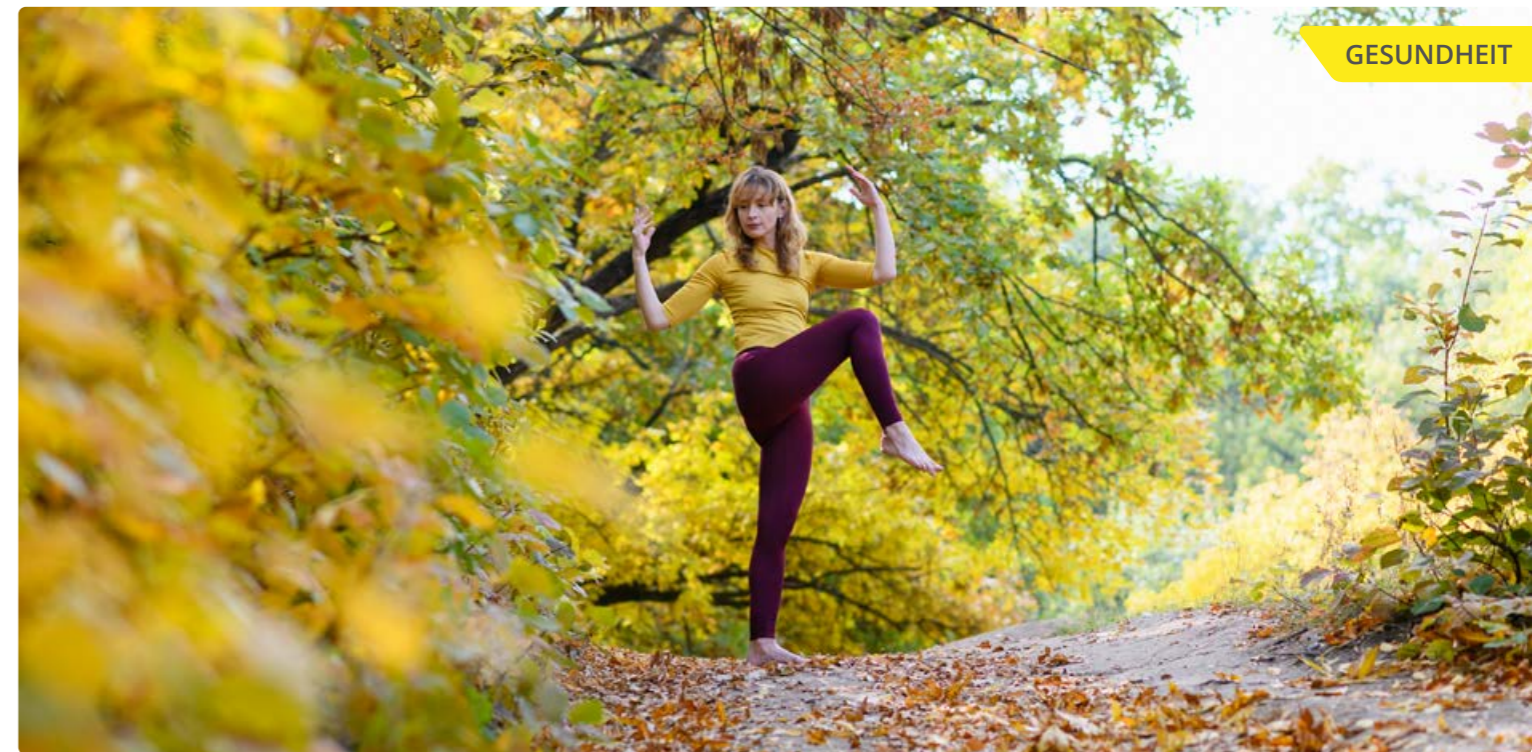
Auch moderne Ansätze wie das sogenannte „Earthing“ greifen diese Idee auf: Barfuß Kontakt zur Erde aufnehmen, um die Verbindung zur Natur bewusster zu erleben. Wissenschaftlich ist vieles davon noch nicht abschließend belegt – doch es kann eine wohltuende Praxis sein.

Von klein auf gut zu Fuß

Gerade Kinder profitieren vom Barfußgehen. Ihre Fußmuskulatur entwickelt sich besser und die Haltung wird stabiler. Studien belegen: Kinder, die oft barfuß laufen, haben ein stärkeres Fußgewölbe, bessere motorische Fähigkeiten und sie leiden seltener unter Fehlstellungen.

Barfußpfade oder Sinnesparcours im Garten machen das Thema spielerisch erlebbar. Einfach verschiedene Naturmaterialien – Sand, Moos, Holz – nebeneinander auslegen und gemeinsam ausprobieren, wie sich jeder Untergrund anfühlt. So wird Bewegung zum Abenteuer für Groß und Klein.

iStock.com: Daniel Balakow/MelkNimages/O_Lypa/Itz



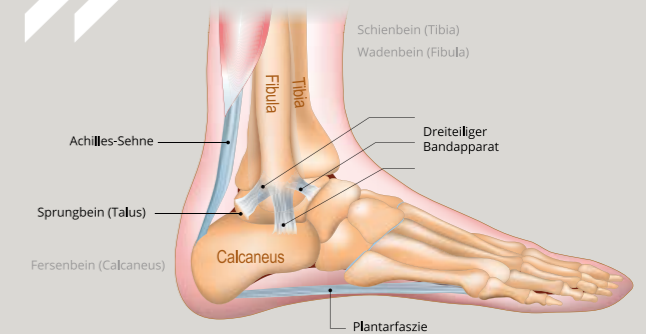
Sanft starten: Tipps für Einsteiger

- Der Einstieg ins Barfußgehen gelingt am besten langsam und bewusst – idealerweise auf weichen Naturböden wie Wiesen, Waldböden oder Sand. Schon wenige Minuten täglich genügen, um die Füße schrittweise an die neue Belastung zu gewöhnen.
- Wer sensibel ist, kann mit Barfußschuhen beginnen. Sie haben eine flexible, dünne Sohle, schützen vor Verletzungen und lassen den Zehen mehr Platz als herkömmliche Schuhe.
- Achten Sie beim Gehen auch auf Ihren Laufstil: Ohne Schuhe setzen viele den Fuß automatisch etwas flacher auf – meist über den Mittel- oder Vorderfuß statt über die Ferse. Dieses natürliche Abrollen dämpft den Aufprall besser und kann die Gelenke schonen.
- Der Körper signalisiert, was ihm guttut: Muskelkater ist anfangs normal, anhaltende Schmerzen oder Druckstellen sind hingegen Warnzeichen. Dann gilt: lieber kürzertreten und regelmäßig üben, statt zu viel auf einmal zu wollen.

Wann Vorsicht geboten ist

- So gesund Barfußlaufen auch ist – es gibt Situationen, in denen Zurückhaltung sinnvoll ist. Auf harten, steinigen oder unbekanntem Böden kann das Verletzungsrisiko durch Scherben oder spitze Gegenstände erhöht sein. Hier ist Aufmerksamkeit gefragt.
- Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen – etwa Diabetes mit eingeschränkter Schmerzempfindung oder chronischen Fußproblemen – sollten vorab medizinischen Rat einholen. Auch bei akuten Verletzungen oder Entzündungen der Füße gilt: Schuhe lieber anlassen und den Heilungsprozess abwarten.
- Wer achtsam startet und auf seinen Körper hört, kann das Barfußgehen ganz unbeschwert für sich entdecken – Schritt für Schritt.

Aufbau des Sprunggelenks



Schon gewusst?

In den Füßen eines gesunden Erwachsenen befinden sich **je 26 Knochen**; damit stellen die Fußknochen zusammen etwa ein Viertel der insgesamt 206 bis 215 Knochen des menschlichen Körpers dar!

Sie sind über 33 Gelenke miteinander verbunden und über 100 Bänder halten sie zusammen. 20 Muskeln mit ihren starken Sehnen sorgen für die Bewegung und für festen Stand.

Bewegung tut gut – wir unterstützen Sie

Unsere zertifizierten Gesundheitskurse bieten passende Angebote für jedes Alter.

Hier den QR scannen und Kurse in Ihrer Nähe entdecken!



Bäume – stark und schön

Im Herbst verzaubern uns ihre farbigen Kronen, sie können uralt werden und ... sie haben Superkräfte

Du kannst dir im Geäst ein Haus bauen, in ihren Kronen nisten Vögel, ihre Blätter spenden Schatten, ihr Holz liefert uns wertvolles Baumaterial, sie produzieren unseren benötigten Sauerstoff u. v. m. Bäume können sehr stark sein, aber auch sehr flexibel und sie kommunizieren unterirdisch miteinander. Fantastisch oder?!

Im Herbst bei kaltem Wetter fallen vom Baum die Blätter – Donnervetter! Im Frühjahr dann sind sie wieder dran. Sieh mal an.

Heinz Erhardt

Waldexperten und Baumgeister aufgepasst!

Bäume stehen zumeist in Wäldern und diese haben zu fast 50 Prozent private Eigentümer – hättest du das gedacht? Denke daran beim nächsten Waldspaziergang. Auch gehört kein Müll – egal welcher Art – in den Wald.

1. Apropos Müll ... – Wie lange „kämpft“ der Wald beispielsweise wohl mit:
 - A Plastiktüten B Bananenschalen C Glas allgemein? Schätze die Jahre.
2. Wie heißt der Vorgang, bei dem Bäume unter anderem Sauerstoff produzieren?
 - A Photovoltaik B Photosynthese C Photosphäre
3. Warum werfen Laubbäume im Herbst ihre Blätter ab?
 - A Um nicht zu verdursten B Um nicht zu erfrieren C Um sich von Parasiten zu befreien
4. Was wächst nicht auf Bäumen?
 - A Geld B Schokolade C Ananas D Weintrauben E Quitten
5. Wenn du (Mensch) ein Baum wärst, müsste dein Kopf im Boden stecken. Stimmt das?
 - A Ja B Nein
6. Die Frucht des afrikanischen Affenbrotbaums wird als Superfood geschätzt und hat einen ulkigen Namen. Hast du eine Idee?
 - A Bambam B Obama C Baobab

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

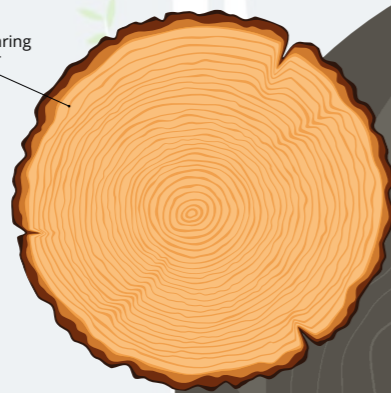
Sudoku – „Hartholz“

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.

Alt wie ein Baum ...

Einige Arten bei uns können mehrere Hundert Jahre alt werden. Das wahre Alter lässt sich anhand der Baumringe bestimmen. Wie alt wurde dieses Exemplar?

Ein Baumring = ein Jahr



Aktion mit Fehlern

Finde die neun Unterschiede im unteren Bild.



Alle Lösungen auf Seite 2

Angesagtes Herbstfeeling

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

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

REGEN · TANNENZAPFEN · HALLO-WEEN · DRACHEN · STURM · LAUB · HERBST · EICHEL · BASTELN · SONNENSCHIEIN · KASTANIE · EICHHÖRNCHEN ·

Blatt für Blatt zum Kunstwerk

Blätter gibt es im Herbst zuhauf. Nutze unsere kleine Ideen-Sammlung als Anregung für deine Kreativität.

Material:

- Blätter, Äste, Gräser, Nusschalen etc.
- Schere
- Bleistift/Filzstift
- Papier, Bastelkarton
- Klebstoff
- (• Wackelaugen)



Step-by-Step zur Giraffe

Tiere zu basteln, macht wohl am meisten Spaß – dabei kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Beispiele:



Gut vorbereitet gelingt's leichter



Natur pur ...



... mit Bastelkarton



Ideen für echte Experten



Es geht auch ohne Wackelaugen



Schlafende Nuss-Mäusebabys



Step-by-Step zur „Blatt-Maus“





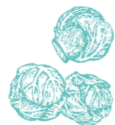
Rosenkohl- Risotto

Zubereitung (Mengenangabe für vier Portionen)

3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
300 g Risottoreis
3 EL Apfelessig
circa 1,2 Liter heiße Gemüsebrühe



800 g Rosenkohl, frisch*
Salz



40 g Haselnüsse, gehackt

2 EL Zitronensaft
Pfeffer
30 g Parmesan (oder vegane Alternative)
Muskatnuss, frisch gerieben

* Variante: TK-Ware als Alternative verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

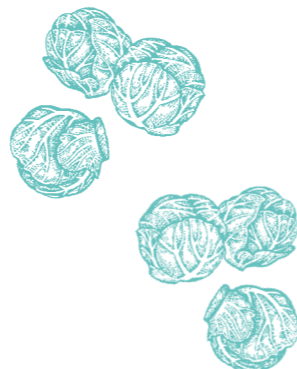
496 kcal, 18 g Eiweiß, 15 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 5 mg Cholesterin (vegan: 0 mg Cholesterin)



Schalotten und Knoblauch abziehen und hacken.
In einem Topf in 1 EL Öl andünsten,

Reis unterheben und mitbraten.
Reis mit Essig und 2 Schöpflöffel Brühe ablöschen.

Risotto ~ 25 Minuten köcheln lassen, dabei
gelegentlich umrühren und immer so viel Brühe zugießen,
dass der Reis knapp bedeckt ist.
Inzwischen den Rosenkohl putzen, Röschen kreuzweise einschneiden.
In einem Topf in leicht gesalzenem Wasser 8 bis 12 Minuten (je nach Größe)
bissfest garen, dann abschütten und abtropfen lassen.
Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten,
herausnehmen.
Rosenkohlröschen halbieren und in der Pfanne in 1 EL Öl kurz anbraten.
Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
Sobald der Reis gar ist, Rosenkohl und
Parmesan untermischen und mit Muskatnuss,
Salz und Pfeffer abschmecken.
Risotto mit Haselnüssen garnieren und servieren.



 Barmenia
Gothaer




ab 6,14 EUR
im Monat

Im Krankenhaus bestens versorgt – Ihr ExtraPlus für Komfort und beste Behandlung.

Bei einem stationären Krankenhausaufenthalt
ist unser Tarif BKKST erste Klasse.

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



**Mitglieder
werben
Mitglieder**

- NEU -
Ab dem
1. Januar 2026
30 Euro
erhalten!

istock.com: mijko

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 Werbeprämie.
>> Zum Jahreswechsel erhöhen wir die Prämie auf 30 Euro (siehe Seite 3) <<

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 Werbeprämie 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
Werbeprämie
sichern**