

bewusst gesund

3 | 2025

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Menschen hinter der BKK –
wir helfen bei Ihren Anliegen

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT **BKK** 

Inhalt

Seite 4 – 5

Aktuelles

Wunschgewicht per Spritze?



Seite 6 – 7

Gesundheit

Der Herbst ruft, die Grippe nicht



Seite 10 – 11

Gesundheit

Isabells Gesundheitstipps: zwei (t)olle Knollen



Seite 12

Aktuelles

Gesund und motiviert in die Ausbildung gestartet



- 3 Editorial
- 4 – 5 Wunschgewicht per Spritze?
- 6 – 7 Der Herbst ruft, die Grippe nicht
- 8 – 9 Menschen hinter der BKK – wir helfen bei Ihren Anliegen**
- 10 – 11 Isabells Gesundheitstipps: zwei (t)olle Knollen
- 12 Gesund und motiviert in die Ausbildung gestartet
- 13 Basteltipp: Blatt für Blatt zum Kunstwerk
- 14 Rezeptidee: Risotto mit gebratenen Pilzen
- 15 Rätselspaß für Groß und Klein: Bäume – stark und schön

Lösungen von Seite 15

Alt wie ein Baum
29 Jahre

- 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

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	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	U
H	N	W	N	B	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	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	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



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn die Tage kürzer werden und der Herbst bei uns einzieht, rückt ein Thema wieder stärker ins Bewusstsein: unsere Gesundheit. Der Wechsel der Jahreszeit lädt dazu ein, einen Moment zur Ruhe zu kommen – für den Blick nach innen und für Entscheidungen, die unser Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen. Auch in dieser Ausgabe unseres Mitgliedermagazins möchten wir Sie dabei unterstützen, informiert und selbstbestimmt für Ihre Gesundheit zu sorgen.

Ein Thema, das derzeit viele Fragen aufwirft und auch emotional stark diskutiert wird, ist der Einsatz von Medikamenten zur Gewichtsreduktion – insbesondere die Anwendung von Ozempic. Was ursprünglich zur Behandlung von Diabetes entwickelt wurde, wird mittlerweile auch zur Unterstützung beim Abnehmen eingesetzt. Doch was kann die sogenannte „Abnehmspritze“ tatsächlich leisten und mit welchen Risiken ist der Einsatz verbunden? In unserem Artikel nähern wir uns dem Thema differenziert und mit dem Anspruch, Orientierung zu bieten, statt schnelle Versprechen zu machen.

Gleichzeitig rückt mit dem Herbst auch eine gesundheitliche Vorsorgemaßnahme in den Vordergrund, die für viele zur jährlichen Routine geworden ist – und für andere vielleicht noch mit Unsicherheit verbunden ist: die **Gripeschutzimpfung**. Gerade in

dieser Zeit, in der Atemwegserkrankungen wieder vermehrt auftreten, ist der Schutz vor einer schweren Grippe, insbesondere für bestimmte Zielgruppen, wichtiger denn je. Deshalb informieren wir Sie ausführlich über das Thema Gripeschutz.

Ein weiterer Impuls in eigener Sache: In unserer Beratung rund um das Thema Gesunderhaltung im Krankheits- oder im Pflegefall hat sich in den vergangenen Monaten viel bewegt. Neben strukturellen Veränderungen ist es uns besonders wichtig, als erster Ansprechpartner und als aktive Schnittstelle zwischen Versorgung, Beratung und individueller Unterstützung für Sie da zu sein. Lernen Sie unser Selbstverständnis und die Menschen dahinter kennen – als Partnerinnen und Partner an Ihrer Seite.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und einen gesunden, achtsamen Start in die kühlere Jahreszeit.

Herzlichst,
Ihr Ralf Feyrer

Impressum

Herausgeber
BKK Groz-Beckert
Unter dem Malesfelsen 72
72458 Albstadt
Telefon 07431 89345-0
Telefax 07431 89345-99
info@bkk-gb.de
www.bkk-gb.de

Bildnachweis
Corinna sPitzBARTH
www.istock.com
siehe einzelne Seite

Gestaltung · Druckvorstufe
DSG1 GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 9
74076 Heilbronn
Telefon 07131 61618-0
www.dsg1.de

Redaktion
Ralf Feyrer (V.i.S.d.P.)

Druck · Vertrieb
KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10

Projektidee
SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Telefon 09857 9794-10
Telefax 09857 9794-50
info@sdo.de, www.sdo.de

Erscheinungsweise
vierteljährlich

Auflage
4.500

Bezugsquelle
direkt bei der BKK Groz-Beckert

Anzeigen
Preise und Informationen unter
www.bkkanzeige.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, die 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: vopDa

BKK Groz-Beckert/CORINNA sPitzBARTH

Wunschgewicht per Spritze?

Das steckt hinter Ozempic & Co.

Medizinischer Durchbruch oder gefährlicher Trend?

Einmal pro Woche spritzen, abnehmen ohne Diät oder Sport – was klingt wie ein Wunschtraum, ist derzeit einer der größten Trends in der Welt der Medizin und Selbstoptimierung. In sozialen Medien kursieren Vorher-Nachher-Bilder, Promis sprechen offen über ihre „Abnehmspritze“. Doch was ist wirklich dran am Hype und welche Risiken gibt es?

Was genau steckt hinter Ozempic & Co.?

Bei den sogenannten „Abnehmspritzen“ handelt es sich um Medikamente mit dem Wirkstoff Semaglutid (Ozempic/Wegovy) oder Tirzepatid (Mounjaro). Diese sind eigentlich für Menschen mit Diabetes Typ 2 entwickelt worden, werden aber inzwischen vermehrt zur Gewichtsreduktion eingesetzt. Sie ahmen ein körpereigenes Hormon nach, das im Darm produziert wird und unter anderem den Blutzuckerspiegel reguliert.

Die Medikamente sorgen dafür, dass das Sättigungsgefühl stärker einsetzt und der Magen langsamer entleert wird. Viele Nutzer essen dadurch automatisch weniger. Studien zeigen: In Kombination mit einer Änderung des Lebensstils können übergewichtige Menschen ihr Gewicht deutlich reduzieren, im Schnitt zwischen 10 und 15 Prozent des Ausgangsgewichts.

Zwischen Hoffnung und Hype

Für Menschen mit starkem Übergewicht oder Folge- und Begleiterkrankungen wie Diabetes kann das eine echte Hilfe sein. Viele, die mit klassischen Diäten oder Programmen gescheitert sind, erleben zum ersten Mal einen dauerhaften Gewichtsverlust. Das kann nicht nur das Selbstwertgefühl stärken, sondern auch Blutwerte, das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke entlasten.

Gleichzeitig warnt die medizinische Fachwelt vor einem unkritischen Einsatz: Die Medikamente sind keine Lifestyle-Produkte. Sie sind verschreibungspflichtig, müssen ärztlich begleitet werden und sind aktuell nur für bestimmte Indikationen zugelassen. Der Trend, sich die Mittel rein zur Figurformung online zu besorgen, ist deshalb riskant.

Risiken und Nebenwirkungen

Wie jedes Medikament haben auch die Abnehmspritzen ihre Nebenwirkungen. Häufig berichten Patienten von Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung. In Einzelfällen kann es zu ernsthaften Komplikationen wie Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung) kommen.

Zudem ist nicht abschließend geklärt, welche Langzeitwirkungen die dauerhafte Anwendung hat, besonders dann, wenn keine medizinische Notwendigkeit besteht.

Ein weiteres Problem: Setzen Nutzer das Medikament ab, ohne ihren Lebensstil nachhaltig verändert zu haben, kommt es oft zum sogenannten Jo-Jo-Effekt. Denn die ursprünglichen Essgewohnheiten kehren zurück und mit ihnen das Gewicht.

Risiken im Überblick

- Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung als häufige Nebenwirkungen
- Risiko für Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung)
- Unklarheit über Langzeitfolgen bei dauerhafter Einnahme
- Gefahr des Jo-Jo-Effekts nach Absetzen ohne Lebensstiländerung
- Psychische Belastung durch unrealistische Schönheitsideale
- Steigender gesellschaftlicher Druck zur Selbstoptimierung
- Online-Handel mit gefälschten oder unsachgemäß verwendeten Präparaten
- Verharmlosung durch Prominente & soziale Medien

Kein Ersatz für gesunde Gewohnheiten

So wirkungsvoll die Abnehmspritzen auf den ersten Blick sein können: Sie ersetzen keine gesunde Ernährung, Bewegung oder den reflektierten Umgang mit dem eigenen Körper. Wer dauerhaft Gewicht verlieren und gesund bleiben möchte, braucht Strategien, die ins echte Leben passen: ausgewogene Mahlzeiten, Genuss ohne Übermaß, Stressbewältigung und ausreichend Bewegung.

Experten betonen: Der langfristige Erfolg hängt nicht allein vom Medikament ab, sondern vom Gesamtpaket. Abnehmen bedeutet nicht nur weniger Kilos, sondern auch mehr Bewusstsein für sich selbst. Deshalb ist die begleitende Beratung durch Ärzte, Ernährungsfachleute oder psychologische Unterstützung entscheidend.



Der Haken an der Sache

Neben der medizinischen Begleitung wirft der Trend rund um die Abnehmspritzen auch gesellschaftliche Fragen auf: Wird hier ein Körperbild befeuert, das auf schnelle Ergebnisse statt nachhaltiger Gesundheit setzt? Entsteht ein neuer Druck, „nachzuhelfen“, obwohl viele Ursachen für Übergewicht tiefer liegen, etwa in sozialen, psychischen oder strukturellen Faktoren?

Zudem warnen Experten vor einem Schwarzmarkt, auf dem gefälschte oder unsachgemäß dosierte Präparate verkauft werden. Wer Medikamente ohne Rezept oder Aufsicht einnimmt, riskiert ernsthafte Gesundheitsschäden. Die Spritze darf keine einfache Antwort auf komplexe Probleme sein.

Der wahre Weg zu einem gesunden Körper

Die Spritze ist kein Ersatz für gesunde Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge. Wer ohne medizinischen Grund auf schnelle Erfolge hofft, verkennt die Risiken. Nachhaltige Veränderungen im Lebensstil bleiben der Schlüssel zu einem gesunden Körper.

Gesund abnehmen

Wir beteiligen uns an zahlreichen Gesundheitskursen für einen langfristig gesunden Lebensstil, darunter Programme zur Ernährungsberatung, Bewegung oder Entspannung. Alle Kurse finden Sie über den nebenstehenden QR-Code.



Der Herbst ruft, die Grippe nicht So überstehen Sie die Grippesaison gesund

Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter und kühlere Temperaturen, sondern auch eine erhöhte Gefahr durch Grippeviren.



Die Ursprünge der Grippe

Die Grippe, medizinisch als Influenza bekannt, wird durch Influenza-Viren verursacht. Diese verbreiten sich hauptsächlich durch Tröpfcheninfektion, wenn infizierte Personen husten, niesen oder sprechen. Ein besonderes Merkmal der Influenza-Viren ist ihre Fähigkeit zur schnellen Mutation.

Bei diesen Symptomen sollten die Alarmglocken läuten

Die Symptome treten meist plötzlich auf und sind in der Regel intensiver als bei einer Erkältung.

Typische Anzeichen sind:

- Hohes Fieber (über 38 °C)
- Starke Kopf- und Gliederschmerzen
- Trockener Husten
- Schüttelfrost
- Müdigkeit und Schwäche

Besonders bei älteren Menschen oder solchen mit geschwächtem Immunsystem können diese Symptome zu ernsthaften Komplikationen wie einer Lungenentzündung führen.

Wie Sie Grippe behandeln

Die Behandlung der Grippe konzentriert sich auf die Linderung der Symptome. Dazu gehören:

- Bettruhe und ausreichend Flüssigkeitszufuhr
- Schmerz- und Fiebermittel
- Antivirale Medikamente, die innerhalb der ersten 48 Stunden nach Symptombeginn eingenommen werden sollten

Stärken Sie Ihr Immunsystem, da ein absoluter Schutz nicht möglich ist.

Vorsicht ist besser als Nachsicht: die Grippeimpfung

Die jährliche Gripeschutzimpfung ist die effektivste Methode zur Vorbeugung. Sie wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) besonders für Risikogruppen, wie ältere Menschen, chronisch Kranke, Schwangere, Bewohner von Alters- und Pflegeheimen und medizinisches Personal, empfohlen. Die Vorteile einer Impfung umfassen:

■ Reduzierung des Krankheitsrisikos

Die Wahrscheinlichkeit, an Grippe zu erkranken, wird gesenkt.

■ Schutz von Risikogruppen

Besonders gefährdete Personen profitieren stark von der Impfung.

■ Vermeidung von Komplikationen

Die Impfung kann schwere Verläufe und Komplikationen verhindern.

■ Beitrag zur Herdenimmunität

Eine hohe Impfquote hilft, die Verbreitung des Virus zu kontrollieren.

Der beste Zeitpunkt für die Impfung ist im Herbst, zwischen September und November. Der Schutz tritt etwa zwei Wochen nach der Impfung ein und wird jährlich angepasst, um den sich verändernden Virus-Varianten gerecht zu werden.



INFO

Für Beschäftigte der Groz-Beckert KG findet am 05. November und am 12. November 2025 jeweils von 08.00 bis 16.30 Uhr eine betriebsinterne Impfkation beim werksärztlichen Dienst statt. Alle weiteren Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in der Mitarbeiter-App oneGB.



Gesund durch den Herbst

Kälte, Regen, Schnee und Heizungsluft schaffen ideale Bedingungen für Grippeviren. In geschlossenen Räumen, wo sich viele Menschen aufhalten, wird es in der Herbst- und Winterzeit eine Herausforderung, gesund zu bleiben. Eine rechtzeitige Impfung kann helfen, aber auch andere Maßnahmen tragen zur Gesundheit bei.

■ Regelmäßiges Stoßlüften

Frische Luft senkt die Keimbelastung und verbessert die Raumluftqualität.

■ Gute Hygienemaßnahmen

Regelmäßiges Händewaschen mindert das Ansteckungsrisiko erheblich.

■ Bewegung und Ernährung

Viel Bewegung an der frischen Luft und eine vitaminreiche Ernährung unterstützen das Immunsystem optimal.

■ Richtige Husten- und Niesetikette

Husten oder Niesen in die Armbeuge und nicht in die Hand minimiert die Verbreitung von Viren.

■ Ausreichend Schlaf

Ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus ist entscheidend für ein starkes Immunsystem. Erwachsene sollten mindestens sieben bis acht Stunden pro Nacht schlafen.

■ Stressreduktion

Chronischer Stress schwächt das Immunsystem. Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation oder Spaziergänge in der Natur können helfen, das Belastungsniveau zu senken.

Ein vollständiger Schutz vor einer Grippeinfektion ist nicht möglich. Zur Risikominimierung sollten Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems ergriffen werden. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und die Vermeidung schädlicher Umwelteinflüsse. Ergänzend trägt das Befolgen grundlegender Hygieneregeln, insbesondere gründliches Händewaschen, zur Verringerung des Ansteckungsrisikos bei.

Impfempfehlungen der STIKO können Sie hier bequem nachlesen:





Menschen hinter der BKK

Unsere Beratung rund um das Thema **Gesunderhaltung im Krankheits- oder im Pflegefall** wurde in den vergangenen Monaten **neu strukturiert – für mehr Orientierung und Unterstützung in jeder Lebenslage.**

Im Zuge interner Weiterentwicklungen wurde der **Fachbereich Leistungen unserer Krankenkasse teilweise neu aufgestellt.** Ziel dieser organisatorischen Anpassungen ist es, die Abläufe innerhalb der Abteilung noch stärker an den Bedürfnissen der Versicherten auszurichten – über alle Leistungsbereiche hinweg: **Geldleistungen, sonstige Leistungen und Pflegeleistungen.**

Unterstützung statt nur Bearbeitung

Mit der neuen Ausrichtung geht eine inhaltliche Schwerpunktsetzung einher: Wir wollen nicht ausschließlich als Bearbeitungsstelle von Anträgen verstanden werden, sondern als **Anlaufstelle zur Klärung individueller Anliegen im Zusammenhang mit Gesundheitsleistungen.** Die Orientierung der Versicherten im komplexen Leistungs- und Sozialversicherungsrecht rückt dabei stärker in den Fokus.

Versicherte sollen frühzeitig und gezielt zu bestehenden Leistungsansprüchen informiert und – wo erforderlich – durch den Prozess begleitet werden. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um einmalige Anfragen, langfristige Leistungen oder komplexe Versorgungssituationen handelt.

Zusammenarbeit und Zuständigkeiten angepasst

In diesem Rahmen haben wir auch **interne Zuständigkeiten angepasst**, um die Arbeit der einzelnen Leistungsbereiche zu stärken. Durch kurze Wege bleibt eine Abstimmung bei übergreifenden Anliegen weiterhin bestehen – etwa dann, wenn mehrere Leistungen gleichzeitig notwendig werden.

Die Kommunikation mit Versicherten soll durch diese Änderungen nicht nur effizient, sondern auch transparent und für Sie erklärlich erfolgen. Für Versicherte bedeutet dies klare Ansprechpartner sowie eine nachvollziehbare Bearbeitung ihrer Anliegen.

Verlässliche Beratung – für alle Lebenslagen

Trotz der Veränderungen bleiben unsere zentralen Grundprinzipien bestehen: Die Leistungsabteilung versteht sich, wie auch in der Vergangenheit, als **verlässlicher Partner** in Fragen der Gesundheitsversorgung und sozialen Absicherung.

Wir unterstützen Sie gerne bei all Ihren Anliegen und Fragen zu folgenden Themen:

Arbeitsunfähigkeit, Krankengeld, Fahrkosten, Haushaltshilfe, Mutterschaftsleistungen, Rehabilitation, Kuren und Kinderwunschbehandlung



Ihre Ansprechpartnerin
Pia Beuter

Telefon 07431 89345 -52
pia.beuter@bkk-gb.de



Ihre Ansprechpartnerin
Isabell Dietrich

Telefon 07431 89345 -53
isabell.dietrich@bkk-gb.de

Arzneimittel-, Heil- und Hilfsmittelversorgung, Kostenerstattung von Gesundheitsleistungen, Gesundheitsprämie, Psychotherapie und Soziotherapie, Zahnersatz und kieferorthopädische Behandlung, Befreiung von Zuzahlungen, Leistungen bei Schwangerschaftsabbruch



Ihre Ansprechpartnerin
Nadja Kurz

Telefon 07431 89345 -63
nadja.kurz@bkk-gb.de



Ihre Ansprechpartnerin
Nicole Ammann

Telefon 07431 89345 -64
nicole.ammann@bkk-gb.de

Pflegeversicherung, Häusliche Krankenpflege, Haus- und Facharztprogramme, spezialisierte ambulante Palliativversorgung



Ihre Ansprechpartnerin
Regine Lebherz

Telefon 07431 89345 -62
regine.lebherz@bkk-gb.de



Ihre Ansprechpartnerin
Andrea Staffe

Telefon 07431 89345 -61
andrea.staffe@bkk-gb.de

Sie haben Fragen zu einem nicht aufgeführten Thema? Melden Sie sich gerne über unsere Zentrale, wir leiten Ihr Anliegen dann entsprechend weiter.

Telefon 07431 89345 -0
info@bkk-gb.de



Isabells Gesundheitstipps Zwei (t)olle Knollen – Gesundheit aus dem Vorratskeller

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kälter werden, freut sich unser Körper umso mehr über wärmende Nahrung. In dieser Zeit rücken zwei Knollen, die jeder kennt, in den Mittelpunkt: die Kartoffel und die Zwiebel. Sie gehören nicht nur zu den Grundnahrungsmitteln der herbstlichen und winterlichen Küche – sie werden auch seit Jahrhunderten als natürliche Heilmittel geschätzt.

Die Kartoffel

Ursprünglich stammt die Kartoffel aus den Anden Südamerikas. Indigene Völker haben diese Knolle bereits vor über 7.000 Jahren angebaut und bei Hautleiden und zur Schmerzlinderung eingesetzt. Im 16. Jahrhundert kam die Kartoffel durch spanische Seefahrer nach Europa, wo sie sich aber erst im 18. Jahrhundert als Nahrungsmittel durchsetzte.

Der Kartoffelwickel bei Husten, Gelenkbeschwerden und Verspannungen

Beim Kartoffelwickel handelt es sich um einen warmen Wickel. Kartoffeln können Wärme sehr gut speichern und diese langsam und gleichmäßig an den Körper abgeben. Das fördert die Durchblutung, wirkt schleimlösend und entspannend.

Zerstampfen Sie die gekochten, noch heißen Kartoffeln und lassen Sie diese etwas ausdampfen. Geben Sie die Masse auf ein Tuch und falten ein Päckchen. Testen Sie mit dem Handrücken, ob die Temperatur stimmt. Es darf warm, aber nicht zu heiß sein. Den Wickel bei Husten oder Bronchitis auf die Brust legen und mit einem weiteren Tuch fixieren und warmhalten. Etwa 20 bis 30 Minuten auf der entsprechenden Stelle liegen lassen.

Wickeln Sie sich gesund

Wickeln sind ein bewährtes Hausmittel aus der Naturheilkunde. Sie gelten als sanfte, aber wirkungsvolle Methode zur Linderung verschiedener Beschwerden. Ein Wickel besteht aus mehreren Lagen Tüchern, die feucht, warm oder kalt sind. Durch gezielte Temperaturreize wird der Stoffwechsel angeregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Kalte Wickel

entzündungshemmend,
fiebersenkend und abschwellend

10 – 20 °C

Warme Wickel

durchblutungsfördernd,
muskelentspannend und schleimlösend

35 – 45 °C

Ansteigende Wickel

bringen den Kreislauf in Schwung,
krampflösend und stoffwechsellagernd

langsam erwärmend



Bitte beachten Sie: Kartoffelwickel sollten nicht bei offenen Wunden, Fieber oder akuten Entzündungen angewendet werden. Nicht zu heiß auf die Haut legen. Auf Ihr persönliches Empfinden achten! Nicht bei Kindern unter zwei Jahren ohne ärztlichen Rat.

Nach dem Wickel 30 Minuten ruhen, um dem Körper Zeit zur Regeneration zu geben.

Die Zwiebel

Die Zwiebel ist ein Hausmittel mit Heilkraft. Ihre ätherischen Öle, insbesondere das schwefelhaltige Allicin, sind seit langem für ihre entzündungshemmenden, antibakteriellen und schleimlösenden Eigenschaften bekannt.



Anwendung als Heilmittel

Zwiebelsirup bei Erkältung und Husten

Schneiden Sie die Zwiebel klein und bedecken Sie diese mit Honig oder Zucker. Mehrere Stunden ziehen lassen. Der entstandene Sirup ist reizlindernd und schleimlösend.

Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen

Beim Zwiebelsäckchen wird die Zwiebel kleingehackt, erwärmt und in ein Baumwolltuch gewickelt. Dieses Säckchen auf das schmerzende Ohr legen. Wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.

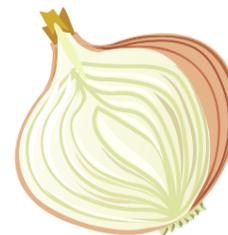
Zwiebeltee für ein starkes Immunsystem

Eine Zwiebel grob zerkleinern (bei einer Zwiebel in Bio-Qualität mit Schale) und in etwa 250 bis 500 ml Wasser für 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Abseihen und mit Honig oder Zitrone verfeinern. So schnell haben Sie einen Booster für das Immunsystem hergestellt.

Natürliche Reinigung der Raumluft in der Erkältungszeit

Die aufgeschnittene Zwiebel gibt ätherische Öle und Schwefelverbindungen an die Luft ab. Diese Stoffe können helfen, die Raumluft zu reinigen. Besonders bei Erkältungen und verstopfter Nase können die Atemwege wieder frei werden. Legen Sie dazu eine halbierte Zwiebel neben das Bett. Die Zwiebel reduziert die Keime in der Luft, erleichtert die Atmung und lindert den Hustenreiz.

An den Geruch muss man sich gewöhnen, aber viele schwören auf die spürbare Wirkung – ganz ohne Chemie.



Bei anhaltenden Beschwerden oder Allergien setzen Sie sich bitte mit Ihrem Arzt in Verbindung.

*Manchmal steckt die größte Wirkung
in den einfachsten Dingen.
Ihre Isabell Dietrich*



Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen oder wünschen einen Gesundheitstipp?
Ich helfe Ihnen gerne weiter.



Isabell Dietrich

Telefon 07431 89345 -53
isabell.dietrich@bkk-gb.de

Gesund und motiviert in die Ausbildung gestartet Ein gelungener Auftakt für die neuen Auszubildenden – mit der Gesundheit im Fokus

Der Start in die Ausbildung ist für viele junge Menschen ein aufregender und prägender Moment. Im Trägerunternehmen unserer BKK, der Groz-Beckert KG, wurden die neuen Auszubildenden in ihrer ersten Ausbildungswoche im September nicht nur mit wichtigen Informationen rund um ihren neuen Arbeitsplatz versorgt – auch das Thema **Gesundheit** spielte eine zentrale Rolle.



Ein Nachmittag ganz im Zeichen des gesunden Berufsstarts

In Kooperation mit verschiedenen Akteuren wurde ein abwechslungsreicher Gesundheitsnachmittag in Form einer Azubi-Rallye gestaltet, der bei den Auszubildenden auf großes Interesse stieß. Neben den Vertretern zum Thema Gesundheit im Betrieb war auch ein externer Gesundheitsexperte eingeladen, der mit einem spannenden Vortrag das Bewusstsein für ein oft unterschätztes Thema schärfte: **Schlafgesundheit bei jungen Erwachsenen.**

Der Vortrag bot wertvolle Impulse und praxisnahe Tipps, wie erholsamer Schlaf gelingt – ein Thema, das bei vielen jungen Menschen für Aha-Momente sorgte. Denn, wer gut schläft, lernt besser, bleibt konzentrierter und fühlt sich insgesamt ausgeglichener.



Gesundheit hat einen festen Platz im Unternehmen

Auch das **Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)** stellte ihr umfassende Angebot vor. Die Auszubildenden erfuhren, welche Akteure im Unternehmen das Thema Gesundheit aktiv mitgestalten und wie sie selbst davon profitieren können – von präventiven Angeboten bis hin zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement.

Ein besonderes Highlight: der kurze Besuch im betriebseigenen **Fitnessstudio TAF.** Die jungen Nachwuchskräfte zeigten sich beeindruckt von der modernen Ausstattung und der Möglichkeit, direkt vor Ort etwas für ihre Fitness zu tun.

Unsere BKK – ein verlässlicher Gesundheitspartner

Wir waren ebenfalls vor Ort vertreten und nutzten die Gelegenheit, uns persönlich bei den neuen Auszubildenden vorzustellen. Dabei erklärten wir, welchen **konkreten Mehrwert** unsere BKK den Mitarbeitenden in Bezug auf die betriebliche Gesundheitsförderung bietet – sei es durch Beratung, digitale Angebote oder maßgeschneiderte Präventionsprogramme.

Fazit: Der Start in die Ausbildung wurde durch den gelungenen Nachmittag nicht nur informativ, sondern auch besonders nachhaltig gestaltet. Die neuen Auszubildenden starten mit einem starken Bewusstsein für ihre Gesundheit in diesen neuen Lebensabschnitt – ein Gewinn für sie selbst und für das gesamte Unternehmen.

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

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

Beispiele:



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



Mit guter Vorbereitung gelingt's leichter



Es geht auch ohne Wackelaugen



Risotto mit gebratenen Pilzen

Veganes Reisgericht mit einer leichten Safran-Note

Für Pilz-Liebhaber, Risotto-Fans – und solche, die es werden möchten – bietet dieser köstliche Klassiker herbstlich-kulinarischen Hochgenuss.

~ 4 Portionen
Dauer: ~ 40 Minuten
etwas Übung erforderlich

Zutaten

- Risotto:**
~ 900 ml Gemüsefond
2 – 3 Schalotten
6 EL Olivenöl
300 g Risotto-Reis
150 ml Weißwein
1 Msp. Safran-Fäden
150 g vegane Alternative zu Crème fraîche
Limettensaft
Pfeffer, frisch gemahlen
Salz

- Pilze:**
1 Schalotte
400 g Pilze, frisch (z. B. Kräuterseitlinge, Austernpilze, Champignons ...)
4 EL Olivenöl
1 EL Thymian, gehackt
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Vorbereitung

Gemüsefond zum Kochen bringen. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Risotto

Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Risotto-Reis hinzufügen und dünsten, bis der Reis glasig wird. Dann mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den heißen Gemüsefond hinzufügen. Immer nur so viel heiße Flüssigkeit zugeben, wie der Reis aufnehmen kann. Risotto schwach köcheln lassen, ab und zu mit dem Kochlöffel umrühren, so dass immer Bewegung im Topf ist. Das Risotto braucht etwa 20 Minuten. Die vegane Crème fraîche unterrühren, mit Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Pilze

Schalotte abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte und Pilze darin 5 bis 10 Minuten braten. Die Safran-Fäden gut unterrühren, den Thymian hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren

Das Risotto zusammen mit den Pilzen anrichten und sofort servieren.

Tipp: Dazu passen geschmorte Tomaten hervorragend.

istock.com: onarijw, Dr. August Oetiker Nahrungsmittel KG (Exklusive Nutzungsrechte)

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?!

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 einer**
A Plastiktüte B Bananenschale 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, müsstest 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 1
3				8			6
	8		6		1		2
5				4			8
7	2						6 9
		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.

Aktion mit Fehlern

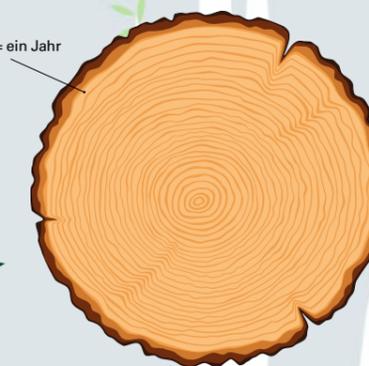
Finde die **neun Unterschiede** im unteren Bild.



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



Angesagtes Herbstfeeling

Finde die angegebenen Worte.

Sie stehen senkrecht und waagrecht; von oben nach unten sowie von links nach rechts.

REGEN · TANNENZAPFEN · HALLOWEEN · DRACHEN · STURM · LAUB · HERBST · EICHEL · BASTELN · SONNENSCHNITT · KASTANIE · EICHHÖRNCHEN ·

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	V	F	N	S	I
J	E	D	E	G	L	V	D	F	V	U	F	Z	S	W	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	U	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	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



Jetzt ePA-App downloaden und registrieren

- **Zentrale digitale Gesundheitsakte:** Alle medizinischen Daten wie Befunde, Rezepte und Impfpässe an einem Ort – jederzeit für Sie einsehbar und sicher gespeichert. In Notfällen oder bei Arztbesuchen ermöglicht dies eine schnellere und zielgerichtete Behandlung.
- **Einfacher Austausch mit Ärzten und Therapeuten:** Dank der ePA können medizinische Informationen schnell, unkompliziert und sicher zwischen Leistungserbringern ausgetauscht werden.
- **Seit 1. Oktober 2025 gesetzliche Pflicht für Ärzte: Alle Ärzte sind verpflichtet, die ePA mit aktuellen medizinischen Inhalten zu befüllen.**
- **Förderung einer besseren Gesundheitsversorgung:** Eine vollständige ePA trägt dazu bei, die Behandlung durch genauere Informationen und eine höhere Effizienz zu verbessern.
- **Individuelle Kontrolle und Datenschutz:** Als Versicherte haben Sie die Kontrolle über Ihre Daten und können entscheiden, welche Informationen mit wem geteilt werden.

ePA-App BKK Groz-Beckert

