

bewusst gesund

1 | 2026

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



„Achte auf Dich.“ Stärke Dein
seelisches Immunsystem

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT BKK



Inhalt

Seite 5

Versicherung

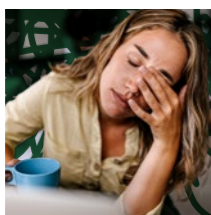
Berufsstarter 2026 aufgepasst!



Seite 6 – 7

Gesundheit

Fatigue 101 – erschöpft vom Dauer-Input



Seite 10 – 11

Gesundheit

Isabells Gesundheitstipps: gesund durch Verzicht



Seite 12

Aktuelles

Informationen zur Steuerbescheinigung



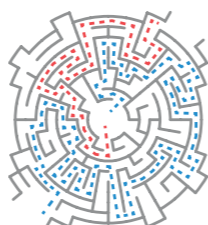
- 3 Editorial
- 4 Unser Team „Mitglieder, Beiträge und Arbeitgeberservice“ stellt sich vor
- 5 Berufsstarter 2026 aufgepasst!
- 6 – 7 Fatigue 101 – erschöpft vom Dauer-Input
- 8 – 9 „Achte auf Dich.“ Stärke Dein seelisches Immunsystem**
- 10 – 11 Isabells Gesundheitstipps: gesund durch Verzicht
- 12 Informationen zur Steuerbescheinigung
- 13 Basteltipp: schnippeln & kleben
- 14 Rezeptidee: Frühlings-Frittata
- 15 Rätselspaß für Groß und Klein

Lösungen von Seite 15

Frühlingswörter-Chaos

Fahrrad	Eichhörnchen
Biene	Vogel
Ausflug	Marienkäfer
Ostern	Schmetterling
Blume	Frühlingsduft
Frühling	Gänseblümchen
Temperatur	Sonne
Hase	Sonnenschein

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling steht für Aufbruch, Zuversicht und neue Energie – Werte, die uns gerade in bewegten Zeiten besonders wichtig sind. Diese Gelegenheit möchten wir nutzen, um Ihnen von Herzen Danke zu sagen: für Ihre Treue, Ihr Vertrauen und Ihre Verbundenheit mit unserer Betriebskrankenkasse. Wir sehen dies als Ansporn, auch künftig verantwortungsvoll zu handeln, transparent zu informieren und uns mit voller Kraft für Ihre Gesundheit einzusetzen.

Denn gerade dann, wenn sich vieles im Wandel befindet, zeigt sich, wie wichtig verlässliche Begleitung im Alltag ist. Trotz des neuen Schwungs im Frühjahr bleibt dieser für viele dicht getaktet: Arbeit, Familie, Termine – und zwischendurch der Wunsch, gut für sich selbst zu sorgen. Gesundheit entsteht dabei nicht nur in Arztpraxen oder im Krankenhaus, sondern vor allem im täglichen Leben: in kleinen Entscheidungen, in Routinen und in den Momenten, in denen Erschöpfung, Stress oder Sorgen spürbar werden.

Gerade deshalb rücken Vorsorge, Bewegung, Ernährung und mentale Stärke mehr und mehr in den Fokus. Nicht als Projekt, das perfekt gelingen muss, sondern als Haltung: Schritt für Schritt, passend zum eigenen Leben. Oft sind es die einfachen Dinge, die langfristig tragen – ein bisschen mehr Schlaf, mehr Bewegung im Alltag, bewusste Pausen, ein verlässlicher Rhythmus. Gesundheitskompetenz bedeutet dabei auch, Informationen einordnen zu können und zu wissen, welche Unterstützung es gibt.

Gleichzeitig schreitet die Digitalisierung voran. Digitale Angebote können Wege vereinfachen, etwa die elektronische Patientenakte. Seit 2025 gibt es sie für Versicherte automatisch als digitales Ablagefach für Befunde und Arztbriefe. Seit Oktober 2025 stellen Praxen und andere Leistungserbringende relevante Unterlagen dort ein, sofern Versicherte nicht widersprechen. Sie behalten dabei die Kontrolle über Zugriffe und Inhalte. Und weil digital das persönliche Gespräch nicht ersetzt, sehen wir hier unsere Aufgabe: Wir begleiten Sie, ordnen ein und helfen Ihnen, den Überblick zu behalten.

In dieser Ausgabe finden Sie aktuelle Informationen, die Vorstellung unseres Mitgliederbereichs und alle diesjährigen Webinare im Rahmen unserer Gesundheitskampagne „Achte auf Dich.“ Nutzen Sie unsere praktischen Impulse, um gesunde Routinen zu schaffen, so dass Gesundheit sich alltagstauglich anfühlt.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein Frühjahr voller Energie.

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
viermal jährlich

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: miniserries

BKK Groz-Beckert/CORINNA sPitzBARTH

Unser Team „Mitglieder, Beiträge und Arbeitgeberservice“ stellt sich vor

Beschäftigte, Selbstständige, Studierende, Rentner, Familienangehörige und viele mehr – für die korrekte Versicherung aller Gruppen gibt es in der gesetzlichen Krankenversicherung unterschiedlichste Voraussetzungen und Berechnungsgrundlagen für Beiträge.

Für Sie als Versicherte ergeben sich in den Leistungen keinerlei Unterschiede. Für uns ist es jedoch essenziell, Sie der richtigen Personengruppe zuzuordnen und die passende Versicherungsart festzustellen. Denn je nach Einordnung erfolgt dann die Berechnung der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung. Einige Versicherte zahlen ihre Beiträge direkt an uns. Bei anderen wiederum übernimmt der Arbeitgeber, die Agentur für Arbeit oder eine andere Zahlstelle die Zahlung. All dies erfordert eine fehlerfreie Einstufung und eine korrekte Beitragsberechnung. Unsere Kolleginnen aus dem Team Mitglieder und Beiträge kümmern sich täglich um diese Themen und fungieren bei Fragen oder Unklarheiten häufig als Schnittstelle zu den jeweiligen Zahlstellen.

Gleiches gilt für unseren Arbeitgeberservice, der als Bindeglied zwischen Arbeitgebern und der BKK Groz-Beckert angesehen werden kann. An- oder Abmeldungen seitens der Arbeitgeber bilden die Grundlage für die Mitgliedszeiten und unsere entsprechenden Beurteilungen. Auch bei sozialversicherungsträgerübergreifenden Fragestellungen steht der Arbeitgeberservice beratend zur Seite.

Doch wer kümmert sich um welche Angelegenheiten?

Ihre Ansprechpartnerinnen



Sabrina Lukoschek
Mitgliederservice
 | Freiwillige Versicherung
 | Versorgungsbezüge
 Telefon 07431 89345 -31
 sabrina.lukoschek@bkk-gb.de



Irene Knobel
Mitgliederservice
 | Rentner
 | Studenten
 | Familienversicherung
 Telefon 07431 89345 -32
 irene.knobel@bkk-gb.de



Mariana Baskaric
Arbeitgeberservice
 Telefon 07431 89345 -33
 mariana.baskaric@bkk-gb.de

Herzlich Willkommen im Team der BKK Groz-Beckert

Seit Dezember 2025 haben wir Verstärkung in unserem Mitgliederbereich. Vielleicht hatten Sie bereits Kontakt zu unserer neuen Kollegin Frau Sabrina Lukoschek? Sie steht Ihnen in allen Fragen rund um das Thema Freiwillige Versicherung und Versorgungsbezüge zur Verfügung.

Berufsstarter 2026 aufgepasst!

Die Kolleginnen aus dem Team Mitglieder und Beiträge sind genau die richtigen Ansprechpartnerinnen, wenn du dich erstmals selbst bei uns versichern möchtest.

Mit dem Beginn einer Ausbildung startet ein ganz neuer Lebensabschnitt. Wir haben für dich zusammengefasst, worauf es in Bezug auf deine Krankenversicherung jetzt ankommt.

Krankenversicherung und Leistungen

Mit dem Start ins Berufsleben verändert sich so einiges. Ab Ausbildungsbeginn bist du nicht mehr über deine Eltern versichert, sondern als eigenständiges Mitglied deiner Krankenkasse. Damit du auch weiterhin von dem exklusiven Leistungsangebot der BKK Groz-Beckert profitieren kannst, hast du mit dem Wechsel ins Berufsleben die einmalige Chance, bei uns versichert zu bleiben. Diese Möglichkeit hat nicht jeder, da wir eine traditionelle Betriebskrankenkasse sind, bei der nur Berufsstarter versichert werden können, die bisher schon bei uns familienversichert waren oder ihre Ausbildung bei der Groz-Beckert KG, oder einem Tochterunternehmen am Standort Albstadt starten.








Vorteile für Mitglieder der BKK Groz-Beckert

Erweitertes Leistungsangebot: Unsere Aufgabe ist es, für jede Person in unserer Krankenkasse da zu sein und maßgeschneiderte Lösungen anzubieten, die genau auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Mehr Service: Neben einem überdurchschnittlichen Leistungsangebot bieten wir auch einen exklusiven und persönlichen Service. Als erfahrene Gesundheitsexperten stehen wir dir in allen Fragen rund um deine Gesundheit und die Sozialversicherung zur Seite.

Bonusprogramm: Ab 16 Jahren belohnen wir dein gesundheitsbewusstes Verhalten mit bis zu 80 Euro pro Jahr.

Weitere Vorteile:

- Mit der Service-App und unserer Online-Geschäftsstelle sind wir rund um die Uhr schnell, bequem und in Sachen Datenschutz sicher für dich erreichbar 
- Haut-Screening auch vor dem 35. Lebensjahr 
- Kostenübernahme für Schutzimpfungen bei privaten Auslandsreisen 
- BKK Hausarzt- und Facharztprogramme 
- Zuschüsse für deinen Aktivurlaub aus dem „AKON fit for well“-Programm – auch im Ausland 
- Zusatzversicherungen in Kooperation mit der Barmenia Krankenversicherung a. G., die unser Leistungsangebot sinnvoll ergänzen 
- Gesundheitsprogramm **bewusst gesund** mit sieben Bausteinen für mehr Gesundheitsschutz und Lebensqualität, unter anderem mit Kostenerstattung für professionelle Zahnreinigung, Osteopathie und viele zusätzliche Gesundheitsuntersuchungen 



Fazit

Der Beginn einer Ausbildung ist eine spannende Zeit mit vielen neuen Erfahrungen. Mit der richtigen Unterstützung durch deine BKK Groz-Beckert bist du bestens gerüstet, um diesen wichtigen Schritt in deine berufliche Zukunft erfolgreich zu meistern. Besuche gerne unsere Webseite www.bkk-gb.de für weitere Informationen oder vereinbare einen persönlichen Termin zur Beratung.

Deine Ansprechpartnerin

Du hast Fragen?
 Ich helfe dir gerne weiter



Sabrina Lukoschek
 Telefon 07431 89345 -31
 sabrina.lukoschek@bkk-gb.de

Fatigue 101

Erschöpft vom Dauer-Input

Wenn zu viele Reize dauerhaft erschöpfen – und was wirklich hilft

Erschöpfung fühlt sich heute oft nicht mehr wie „zu wenig Schlaf“ an, sondern wie ein Dauerzustand. Der Kopf ist voll, die Konzentration bricht weg, selbst einfache Entscheidungen strengen an. Viele beschreiben das Gefühl, ständig „on“ zu sein – durch Arbeit, Familie, Nachrichten, E-Mails, Chats, Termine. Diese Form der Erschöpfung wird häufig unter dem Begriff Fatigue zusammengefasst.

Was Fatigue von normaler Müdigkeit unterscheidet

Dabei geht es nicht um gelegentliche Müdigkeit, sondern um eine tiefe, anhaltende Erschöpfung von Körper und Geist. Eine, die auch dann bleibt, wenn eigentlich alles „normal“ läuft, und genau deshalb so schwer greifbar ist.

Müde zu sein, kennen wir alle. Fatigue fühlt sich anders an. Sie verschwindet nicht nach einer guten Nacht oder einem freien Wochenende. Stattdessen bleibt ein Gefühl von innerer Leere, Überforderung oder permanenter Anspannung. Der Akku scheint dauerhaft im roten Bereich.

Typisch ist: Die Erschöpfung steht in keinem klaren Verhältnis zur Belastung. Ein Arbeitstag, ein Einkauf oder ein Telefonat können sich unverhältnismäßig anstrengend anfühlen. Viele funktionieren weiter, auf Kosten ihrer Energie.

Warum Dauer-Input so erschöpfend ist

Unser Alltag ist geprägt von ständiger Reizverarbeitung. Das Gehirn wechselt pausenlos zwischen Aufgaben, Informationen und Emotionen. Selbst vermeintliche Pausen sind oft keine echten Erholungsphasen, sondern werden mit Scrollen, Nachrichten oder neuen Eindrücken gefüllt.

Der Körper kennt dieses Dauerfeuer nicht. Er braucht Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe. Bleibt dieser aus, schaltet das Nervensystem nicht mehr richtig herunter. Stresshormone bleiben erhöht, Regeneration findet kaum statt, Erschöpfung wird zum Dauerzustand.



Wie sich Fatigue im Alltag zeigen kann

Fatigue äußert sich sehr unterschiedlich, hat aber wiederkehrende Muster:

- ! Anhaltende körperliche und mentale Müdigkeit
- ! Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- ! Schnelle Reizüberforderung
- ! Reduzierte Belastbarkeit
- ! Emotionale Erschöpfung oder Gleichgültigkeit
- ! Das Gefühl, nie richtig erholt zu sein

Wichtig: Fatigue ist kein Zeichen von Schwäche oder mangelnder Disziplin. Sie ist ein Warnsignal des Körpers.

Erschöpfung ist kein persönliches Versagen

Viele Betroffene machen sich selbst Druck. Sie vergleichen sich mit anderen, fühlen sich „nicht belastbar genug“ oder versuchen, die Erschöpfung zu ignorieren. Doch Fatigue entsteht nicht durch fehlenden Willen – sondern durch dauerhaft überschrittene Grenzen.

Der Körper zieht die Notbremse, wenn Erholung fehlt. Wer diese Signale ernst nimmt, kann gegensteuern. Wer sie übergeht, riskiert, dass Erschöpfung chronisch wird.

Was wirklich hilft: Energie bewusst einteilen

Bei Fatigue geht es nicht darum, „wieder leistungsfähig zu werden“, sondern mit Energie anders umzugehen. Ein hilfreicher Ansatz ist das **Energie-Management**: Energie wie ein begrenztes Budget betrachten.

Das bedeutet:

- ! Prioritäten setzen und Aufgaben reduzieren
 - ! Multitasking vermeiden
 - ! Feste Pausen ohne Reize einplanen
 - ! Bildschirmzeiten bewusst begrenzen
 - ! Schlaf und Erholung schützen
- Nicht alles, was möglich ist, muss auch getan werden.

Kleine Schritte statt großer Veränderungen

Radikale Vorsätze helfen selten. Sie erzeugen zusätzlichen Druck. Wirksam sind kleine, realistische Anpassungen:

- ! Kurze Spaziergänge statt Sportprogramme
 - ! Bewusste Ruhezeiten ohne Handy
 - ! Feste Zeiten ohne Input
 - ! Klare Grenzen im Alltag
- Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität.

Wann es sinnvoll ist, genauer hinzuschauen

Hält die Erschöpfung über Wochen an oder verschlimmert sich, sollte sie ärztlich abgeklärt werden. Auch Stress, Schlafprobleme oder psychische Belastungen können eine Rolle spielen. Früh darüber zu sprechen, ist kein Zeichen von Schwäche – sondern von Selbstfürsorge.

Erholung braucht Raum

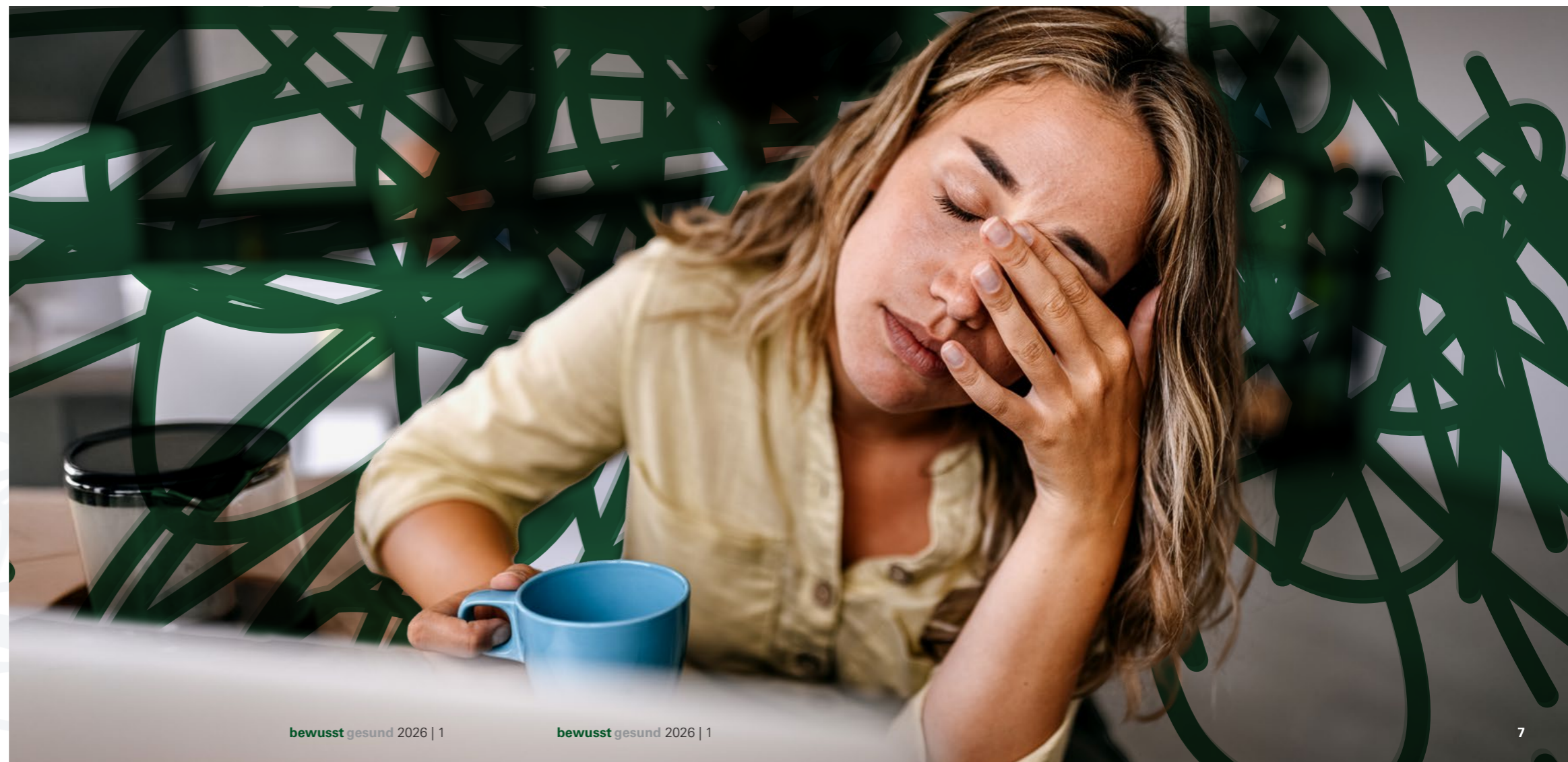
Fatigue ist kein Endpunkt, sondern ein Signal. Ein Hinweis darauf, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wer lernt, Reize zu reduzieren, Grenzen zu respektieren und dem Körper echte Pausen zu geben, kann Schritt für Schritt wieder zu mehr Energie finden. Nicht durch noch mehr Optimierung – sondern durch bewusste Entlastung.



Unterstützung im Alltag

Wir unterstützen Angebote zu Stressbewältigung, Entspannung und Achtsamkeit. Sie können helfen, besser mit Erschöpfung umzugehen und neue Kraft zu schöpfen.

! Finden Sie hier Ihren passenden Kurs



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem mit Deiner BKK

Melden Sie sich schon jetzt für unsere kommenden Webinare an

Unsere Gesundheitskampagne „Achte auf Dich.“ geht in die zweite Runde. Das Thema seelische Gesundheit soll auch in diesem Jahr weiterhin im Fokus stehen.

Worum geht es?

Tag für Tag bringen wir Familie, Freunde, Hobbys, Beruf und viele andere Verpflichtungen unter einen Hut. Nicht immer funktioniert das reibungslos, trotzdem: Wir meistern ständig große und kleine Ausnahmesituationen, ohne dabei den Halt zu verlieren.

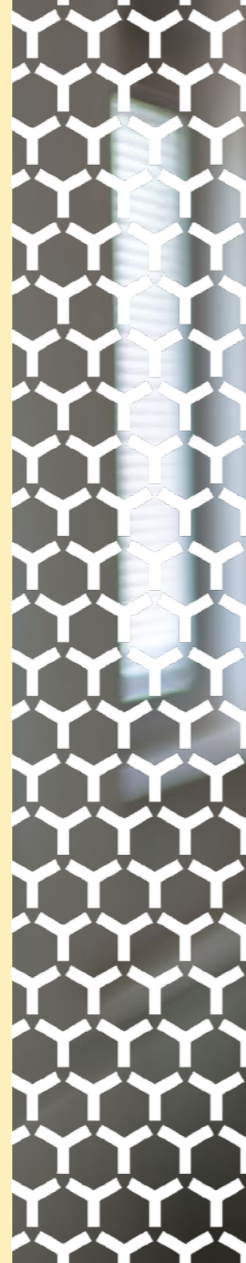
Das verdanken wir unserem seelischen Immunsystem – der sogenannten Resilienz. Sie schützt uns vor Krankheiten der Psyche, so wie unser biologisches Immunsystem den Körper schützt. Psychische Erkrankungen betreffen jedes Jahr etwa ein Viertel aller Menschen in Deutschland. Meistens ist unsere Resilienz aber stärker.

Niemand wird mit einer starken oder weniger starken Resilienz geboren. Das seelische Immunsystem lässt sich trainieren wie ein Muskel. Wer sich bewusst darauf einlässt, stärkt die eigene Gesundheit und erhöht das persönliche Wohlbefinden.

Möchten Sie wissen, wie stark Ihr seelisches Immunsystem ausgeprägt ist?

Über unsere Kampagnenseite erhalten Sie durch die Beantwortung von 25 Fragen sofort eine Einordnung durch eine Punktzahl, eine Auswertung sowie eine persönliche Empfehlung zur Stärkung der Resilienz.

Hier gelangen Sie zum Resilienz-Test



Zu müde zum Schlafen – wie Kopf und Körper wieder ins Gleichgewicht kommen

Schlaflos trotz Müdigkeit, Druck im Kopf, Angst zu verschlafen – Schichtarbeit kann emotional anstrengend sein. Wir zeigen Wege, um sich selbst zu stabilisieren und kleine mentale Pausen im Alltag zu schaffen.

Termin: 22.04.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Referent: André Alesi (Schlafwissenschaftler & M.A. Health Science)

Resilient & ready: mentale Tools für Young Professionals

Erster Job, neue Stadt, Fernbeziehung – der Start ins Arbeitsleben bringt einiges durcheinander. In diesem interaktiven Webcast geht's um die mentale Seite dieses Umbruchs: Wie bleibst du gelassen, wenn alles neu ist, und wie findest du deinen eigenen Rhythmus? Gemeinsam entdecken wir, was hilft, um stark, fokussiert und mit Spaß anzukommen.

Termin: 10.06.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Lisa Christ (Psychologische Psychotherapeutin)

Wirksam führen in schwierigen Zeiten

Krisen zeigen oft, was gute Führung ausmacht. In diesem Webcast erfährst du, wie du auch unter Druck klar bleibst, Entscheidungen mit Weitsicht triffst und dein Team sicher durch herausfordernde Phasen begleitest. Du lernst Strategien kennen, um mit Empathie, Klarheit und innerer Stabilität zu führen.

Termin: 23.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Dr. Eva Schneider (Psychologin, Speakerin und Autorin)

Persönliche Krisen verhindern und überwinden

Persönliche Krisen treffen uns oft wie Unfälle: überraschend und verheerend. Trotzdem gibt es viel, was wir tun können – einerseits präventiv, um sie zu verhindern, und andererseits aktiv während und nach der Krise, um sie möglichst gut zu überwinden.

Termin: 14.10.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Referent: Sina Haghiri (Psychologischer Psychotherapeut)

Team-Resilienz stärken: gemeinsam durch Veränderungen gehen

Resiliente Teams sind das Rückgrat jeder Organisation, besonders in Zeiten des Wandels. Dieser Webcast zeigt dir, wie ihr mentale Stärke im Team aufbauen könnt und eine Kultur des Zusammenhalts fördert. Damit aus der nächsten Herausforderung gemeinsames Wachstum entstehen kann.

Termin: 09.12.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Dr. Eva Schneider (Psychologin, Speakerin und Autorin)

„Achte auf Dich.“ soll jeden Versicherten ansprechen:

Jeder Mensch ist anders und so fühlt sich auch jeder Mensch durch unterschiedliche Dinge seelisch belastet. Umso mehr freut es uns, dass wir Ihnen im Laufe des Jahres mehrere Webcasts anbieten können, die Sie zu verschiedenen Themen informieren. Wir haben Ihnen eine Jahresübersicht aller kommenden Webcasts zusammengestellt. Nutzen Sie die Chance und melden Sie sich direkt zu einem oder mehreren Themen an.

Hier geht's zur Anmeldung



Isabells Gesundheitstipps: gesund durch Verzicht Fasten als bewusste Pause für Körper, Geist und Stoffwechsel

Stellen Sie sich vor, Essen wäre plötzlich freiwillig – zumindest für eine bestimmte Zeit. Genau hier beginnt das Fasten. Eine bewusste Pause von Überfluss und „noch schnell etwas essen“

Fasten lässt uns innehalten. Der Kopf wird wacher und plötzlich entsteht Raum: für Gedanken, neue Perspektiven und Achtsamkeit.

Die uralte Kunst des Fastens

Das Fasten hat eine Jahrtausende alte Geschichte und wurde in vielen Kulturen aus religiösen, spirituellen oder medizinischen Gründen praktiziert.

Im Christentum ist die Fastenzeit eine Zeit des Verzichts von Aschermittwoch bis Ostersonntag. Die Christen bereiten sich in dieser Zeit auf Ostern vor und erinnern an Jesus, der 40 Tage in der Wüste gefastet hat.

Im Mittelalter war das Fasten fester Bestandteil der Klostermedizin und hat sich bis heute zu einer wissenschaftlich untersuchten Gesundheitsmaßnahme entwickelt.

Zwischen Lifestyle-Versprechen und Tradition zeigt sich, dass Fasten heute sowohl gesundheitliche Effekte als auch gesellschaftliche Trends vereint.

Heilfasten

Beim Heilfasten handelt es sich um die intensivste Form des Fastens. Es wird eine begrenzte Zeit komplett auf die Nahrungsaufnahme verzichtet.

Als Pionier des Heilfastens gilt der Arzt Dr. Otto Buchinger. Er erkrankte selbst an Gelenkrheuma, was ihn in seiner Beweglichkeit stark einschränkte. Konventionelle Behandlungen brachten ihm keine Besserung. Er unterzog sich selbst einer 19-tägigen Fastenkur, die ihm nach eigenen Aussagen half, seine Beschwerden zu lindern und wieder beweglicher zu werden. Diese persönliche Erfahrung trieb ihn an, sich sein Leben lang mit dem Fasten als therapeutische Methode zu beschäftigen. Er entwickelte sein eigenes Konzept des Heilfastens und eröffnete 1920 seine erste Fastenklinik. Im Jahr 1953 eröffnete er mit seiner Tochter eine weitere Klinik in Überlingen am Bodensee, die bis heute zu den bekanntesten Fastenzentren gehört.

Dr. Buchinger verstand das Fasten als Methode, die sowohl körperliche Selbstheilungskräfte aktiviert als auch zu innerer Ruhe und Achtsamkeit führt.



Sie möchten zum ersten Mal Heilfasten? Dann informieren Sie sich vorab gut und führen Sie das Heilfasten am besten in Begleitung eines Experten durch. Es gibt einiges zu beachten.

Basenfasten

Beim Basenfasten wird nicht komplett auf Nahrung verzichtet, sondern auf säurebildende Lebensmittel. Über einen Zeitraum von mehreren Tagen werden ausschließlich Nahrungsmittel verzehrt, die im Körper basisch wirken. Diese Methode gilt als eine besonders schonende Form des Fastens.

Sie soll den Säure-Basen-Haushalt des Körpers unterstützen, um Krankheiten zu verhindern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Der Säure-Basen-Haushalt beschreibt das Gleichgewicht zwischen sauren und basischen Stoffen im Körper. Dieses Gleichgewicht ist lebenswichtig, da viele Körperfunktionen nur in einem bestimmten pH-Wert optimal ablaufen können. Eine gesunde Ernährung und ein ausgeglichener Lebensstil helfen, dieses sehr komplexe System im Gleichgewicht zu halten und so den Körper zu unterstützen und zu entlasten.

Intervallfasten

16 Stunden nichts essen und trotzdem leistungsfähig sein? Bei der 16:8-Methode handelt es sich um eine Form des Intervallfastens, bei der täglich 16 Stunden gefastet wird. Die Mahlzeiten werden im achtstündigen Zeitfenster eingenommen.

Beispiel Essenszeit von 12 Uhr bis 20 Uhr
Fastenzeit von 20 Uhr bis 12 Uhr nächster Tag

oder Essenszeit von 8 Uhr bis 16 Uhr
Fastenzeit von 16 Uhr bis 8 Uhr nächster Tag

Nach mehreren Stunden ohne Nahrungsaufnahme sinkt der Insulinspiegel im Blut und der Körper stellt schrittweise von Zuckerverbrennung auf Fettverbrennung um. Außerdem können nach zwölf bis 16 Stunden Reparaturprozesse in unseren Zellen angeregt werden. Entzündungen im Körper werden positiv beeinflusst.

Verzichtsfasten

Viele kennen das Verzichtsfasten besonders aus der Fastenzeit vor Ostern. Traditionell wird auf Fleisch oder Genussmittel verzichtet. Viele Menschen entscheiden sich aber auch zu anderen Zeiten für einen Verzichtsmonat, ganz unabhängig von Ostern.

- Alkohol
- Fertigprodukte
- Handy am Abend
- Zucker
- Fast Food
- Online-Shopping
- Fleisch
- Kaffee
- Multitasking
- Zigaretten
- Social Media

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



Informationen zur Steuerbescheinigung Steuerfreibetrag für die „bewusst gesund“-Gesundheitsprämie in Höhe von 150 Euro

Gesundheitsbewusstes Verhalten und die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen wird von uns seit Jahren im Rahmen unserer „**bewusst gesund**“-Gesundheitsprämie mit bis zu 80 Euro je Kalenderjahr belohnt.

Für alle Versicherten, die im Jahr 2025 eine Bonuszahlung von unter 150 Euro erhalten haben, erfolgt durch uns keine Meldung an das Finanzamt. Sie können also Ihre vollen Beiträge zur Kranken- und

Pflegeversicherung als Vorsorgeaufwendungen bei der Steuererklärung geltend machen. Zu Bonuserstattungen von über 150 Euro kann es nur dann kommen, wenn mehrere Bonusjahre in einem Jahr zur Erstattung bei uns eingereicht wurden.

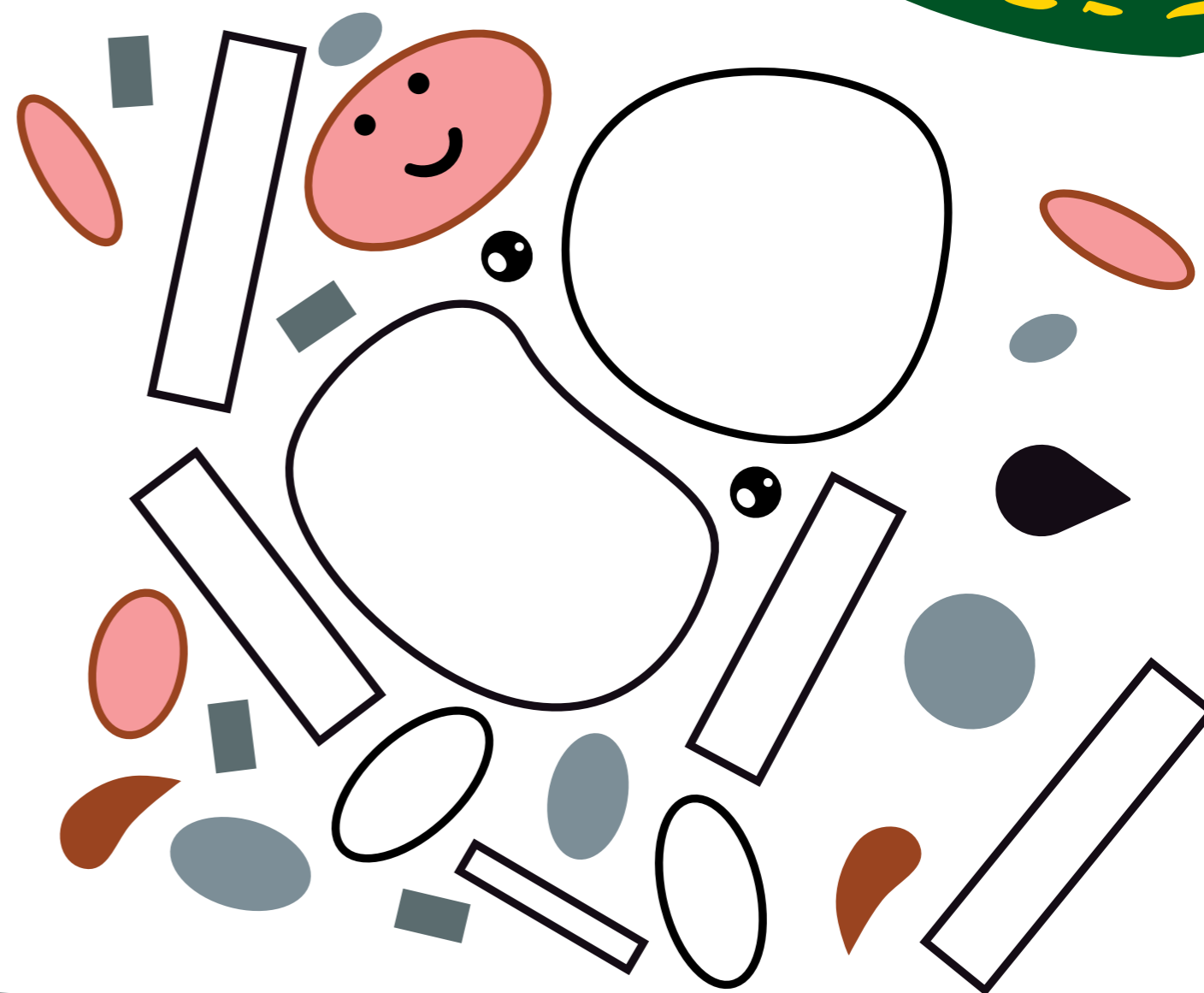
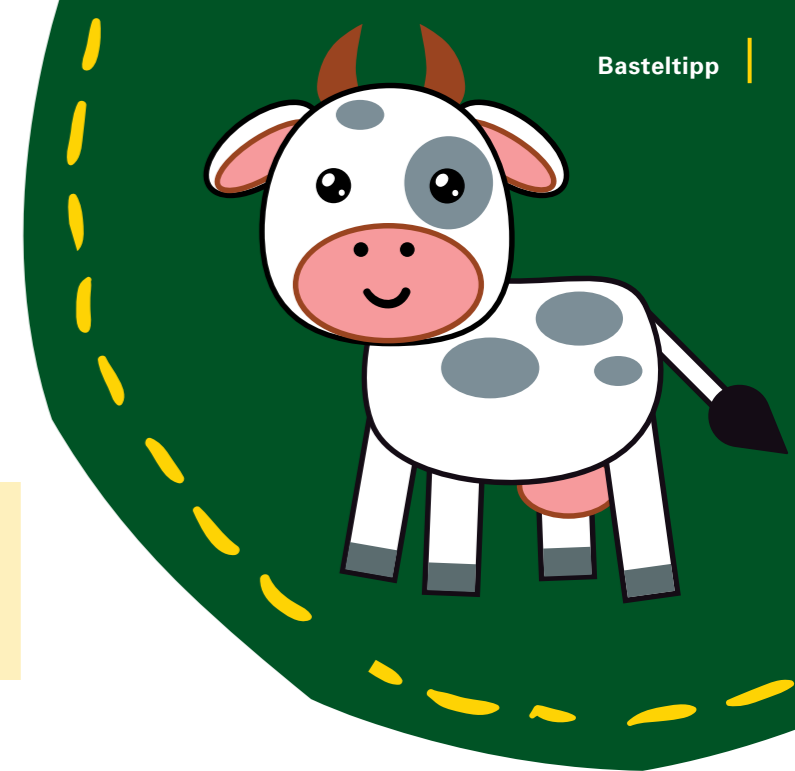
Hier gilt das Zuflussprinzip, wonach die Erstattung dem Kalenderjahr zugeordnet wird, in dem die Auszahlung vorgenommen wurde. Versicherte, die diesen Betrag im Jahr 2025 überschritten haben, wurden von uns bereits über die Meldung beim Finanzamt informiert.

Schnippeln & kleben Bastelidee für Kinder – den Umgang mit Schere und Kleber lernen

So könnte Berta aussehen.

Gerne kannst du auch deine eigene Berta gestalten.

Tipp: Falls möglich, fertigst du vor dem Ausschneiden Farbkopien an. So kannst du eine ganze Herde gestalten. Oder du paust die Teile auf farbiges Kartonpapier und gestaltest so verschiedene Kühe.



Für Berta
benötigst du:

- ! Schere
- ! Papierkleber
- ! dünnes Kartonpapier, evtl. auch farbig

1. Trenne die Seite ab und klebe sie vollflächig auf dünnes Kartonpapier.
2. Schneide alle Teile exakt aus und lege sie beiseite.
3. Lege die Teile – ohne zu kleben – einmal aufeinander, um zu sehen, wie deine Berta aussehen könnte. Unser Beispielbild hilft dir dabei.
4. Klebe nun die Teile so zusammen, wie es dir gefällt.



Frühlings-Frittata



Tipp
Eine besondere Note verleiht die Verwendung von Fenchelgewürz – nach Belieben.

Zubereitung

- Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden – je nach Sorte. Knoblauch abziehen und hacken.
- Etwas Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Karotten und Lauch dazugeben und für ca. 2 Minuten alles zusammen garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Nun den Spargel und die Paprika hinzufügen und alles für weitere 10 bis 12 Minuten kochen lassen. Dann eine Suppenkelle Wasser dazugeben und alles gut vermengen. Mit den Kräutern würzen.
- In der Zwischenzeit Eier aufschlagen, verquirlen und würzen. Wenn das Gemüse gar ist, die Eiermasse darüber gießen, stocken lassen und mit Hilfe eines Tellers nach circa 6 bis 7 Min. wenden. Die andere Seite ebenfalls für weitere 3 Minuten braten.
- Die Frittata vorsichtig aus der Pfanne lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

Zutaten

- 4 Eier
- 200 g grüner Spargel
- 300 g gelbe Paprika
- 300 g rote Paprika
- 1 Karotte
- 100 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Majoran
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Rätselspaß

Frühlingswörter-Chaos

Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, um frühlingshafte Wörter zu bilden!



_____ FHARADR BEENI _____
 _____ ALSFUUG _____
 BMLEU _____ OTNSER _____
 _____ FRGLÜINH ENSON _____
 _____ TEUPMEARTR _____
 EASH _____ ENCHHRNÖCHIE _____ VGEOL _____
 _____ EKFRÄNIERMA _____
 GINLERTTCHSME _____ TFUDHÜRENISGL _____
 _____ ISCHENENNONS _____
 _____ MBCÜHNELESNÄG _____



Zahlenlogik

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

Schwierigkeitsgrad: mittel

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

Spatzen-Labyrinth

Hilf den zwei Spatzen, den Weg zurück ins Nest zu finden!



Wir wünschen Ihnen
und Ihrer Familie
ein Frühjahr voller Energie

Ihr Team der

GROZ-BECKERT BKK

