



An Ihrer Seite.

Das **Kundenmagazin**
der BKK EWE

- 🕒 **Kinder- und Jugenduntersuchungen**
- 🕒 **Das Problem mit dem Quartalsende**
- 🕒 **Fit in jedem Alter**

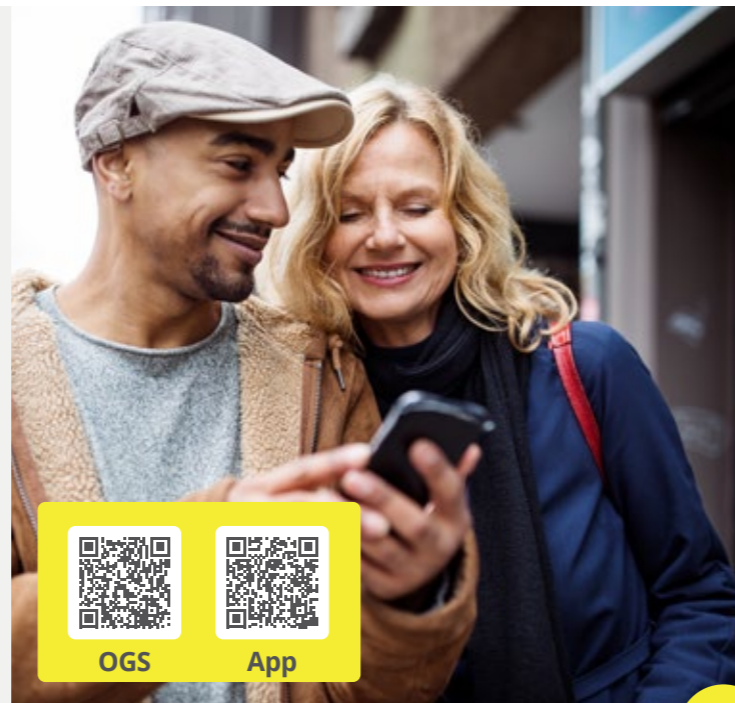
Zahnerkrankungen vorbeugen

Jährliche Bezuschussung der professionellen Zahnreinigung

Gegen hartnäckige bakterielle Zahnbeläge, die Hauptverursacher von Karies und Parodontitis, reicht die tägliche Zahnpflege mit Zahnbürste und -seide nicht immer aus. Die professionelle Zahnreinigung, abgekürzt PZR, beseitigt sämtliche harten und weichen Beläge sowie Bakterien. Karies und Zahnbetterkrankungen wird damit effektiv vorgebeugt.

Wussten Sie schon, dass wir die Kosten der professionellen Zahnreinigung einmal jährlich bis zu 70 Euro übernehmen?

Reichen Sie uns hierfür einfach die Rechnung der professionellen Zahnreinigung über unsere BKK EWE ServiceApp oder unsere Onlinegeschäftsstelle (OGS) ein. Wenn Sie die OGS noch nicht nutzen, beantragen Sie heute noch Ihr persönliches Passwort und nutzen Sie die Vorteile der verschiedenen digitalen Prozesse. Schnell, unkompliziert und einfach!



Und so geht's: Anmeldung – Schritt für Schritt

Sie melden sich auf Ihrem Smartphone über unsere BKK EWE ServiceApp oder unsere 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 Versichertendaten.

Hautkrebs-Früherkennung

Wir möchten, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen

Hautkrebs ist in Deutschland die häufigste Krebserkrankung. Laut der Kassenärztlichen Bundesvereinigung erkranken jedes Jahr 260.000 Menschen neu, 30.000 davon am sogenannten „schwarzen Hautkrebs“, einem malignen Melanom.

Ab dem Alter von 35 Jahren haben gesetzlich Krankenversicherte alle zwei Jahre Anspruch auf die „Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs“. Dabei geht es darum, frühzeitig zu entdecken, ob ein Patient an Hautkrebs erkrankt ist. Denn früh erkannt ist dieser in den meisten Fällen gut heilbar. Jedoch nutzen nur rund 30 Prozent der Anspruchsberechtigten das Angebot der Hautkrebs-Früherkennung. Bei uns wird Vorsorge großgeschrieben, daher bieten wir unseren Versicherten mehr Sicherheit bei der so wichtigen Hautkrebs-Früherkennung.

Die Kosten übernehmen wir einmal jährlich und altersunabhängig für alle Versicherten.

In einzelnen Bundesländern erfolgt die Abrechnung nicht über die Gesundheitskarte. In dem Fall erstatten wir Ihnen einen Betrag von 22 Euro.

Wir alle wissen, dass es nicht einfach ist, einen Facharzt-Termin zu erhalten. Das gilt natürlich auch für die Hautarztpraxen. Lassen Sie sich davon bitte nicht abschrecken. Nehmen Sie den nächsten freien Termin für die Vorsorgeuntersuchung – Ihrer Gesundheit zuliebe!



Das Problem mit dem „Quartalsende“

Sind die Kapazitäten für Heilmittel wirklich begrenzt?

Ob Rückenschmerzen, Grippe, Bluthochdruck oder Allergie – jeder von uns muss ab und an zum Arzt und bekommt dann ein Rezept – oder auch nicht.

Ärzte verfügen über gewisse Kontingente für Arzneimittel, Ergotherapie oder Krankengymnastik. Wenn die vorgegebene Menge des Quartals ausgeschöpft ist, ist Schluss. Stimmt das überhaupt?

Hingegen der Aussage einiger Arztpraxen liegt es nicht im Ermessen der einzelnen Krankenkassen, wann ein Rezept ausgegeben wird. Und nicht jede Überschreitung der orientierenden Behandlungsmenge führt zwangsläufig zu einer Überprüfung oder sogar zu einer Rückforderung an den Arzt.

Bedingt ist das richtig:

Ärzte haben bestimmte Richtwerte, nach denen sie Rezepte ausstellen. Diese Regelfallmengen werden zwischen den Kassenärztlichen Vereinigungen und den Krankenkassen auf regionaler Ebene vereinbart. Für die Richtgrößen dieser Mengen gibt es eine Vielzahl an Berechnungsfaktoren. Diese orientieren sich aber mittlerweile sehr stark am medizinischen Bedarf, den ein Patient hat. Und dabei handelt es sich nur um einen Richtwert, nicht um eine starre Grenze. Bei regelmäßigen Überschreitungen werden die Praxen zunächst beraten und können ihre Situation gegenüber der Prüfstelle erklären. Hat sich die Struktur der Patienten verändert? Gab es außergewöhnlich viele kostenintensive Behandlungen?

Keine Krankengymnastik – was nun?

Auch bei uns gibt es derzeit verstärkt Nachfragen zu diesem Thema. **Selbstverständlich übernehmen wir auch weiterhin die Zuschüsse zu den Kosten, sofern die ärztliche Verordnung vorliegt.** Auch wenn das Praxisbudget erschöpft ist, haben Sie weiterhin Anspruch auf die Versorgung mit Heilmitteln.

Bitte sprechen Sie nochmal mit Ihrem Arzt. Die BKK EWE kann keine Genehmigung ausstellen und auch keine Rechnungen erstatten. Nur Ihr Arzt entscheidet allein nach dem medizinischen Bedarf.

Kinder- und Jugenduntersuchungen

Die Grundlage für die Gesundheit Ihres Kinds

Die ersten beiden U-Untersuchungen geschehen fast wie von selbst, oft noch im Krankenhaus. Doch ab der U3 sind die Eltern gefragt, die nächsten Termine zur Vorsorgeuntersuchung mit dem Kinderarzt zu vereinbaren. In diesem Artikel zeigen wir Ihnen, was bei welchem U-Termin passiert und warum diese Untersuchungen so entscheidend für die gesunde Entwicklung Ihres Kinds sind.

Warum sind die U-Untersuchungen so wichtig?

Die U-Untersuchungen sind mehr als nur Routineuntersuchungen. Sie dienen dazu, die körperliche und psychische Gesundheit Ihres Kinds von Geburt an bis zur Adoleszenz zu überwachen. Die frühzeitige Erkennung von Entwicklungsstörungen, Krankheiten oder sozialen Problemen ermöglicht eine rechtzeitige Intervention und optimale Unterstützung. Die U-Untersuchungen sind somit ein entscheidender Baustein in der präventiven Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind.



Kinderuntersuchungsheft im aktuellen Design

Was hat es mit dem gelben Kinderuntersuchungsheft auf sich?

In diesem Heft, auch als „Gelbes Heft“ bezeichnet, werden nicht nur die Ergebnisse der U-Untersuchungen festgehalten, sondern auch Informationen zu Impfungen und anderen wichtigen Gesundheitsdaten.

Es dient als Nachweis für die durchgeführten Untersuchungen und bildet die Grundlage für eine kontinuierliche Gesundheitsüberwachung bis zur Adoleszenz. Stellen Sie sicher, dass es gut gepflegt und stets bei den U-Untersuchungen vorgelegt wird, um eine lückenlose Dokumentation zu gewährleisten. Sie erhalten es nach der Geburt Ihres Kinds.



J1 J2 J3

Vorsorgetermine für ältere Kinder sowie Jugendliche (J1, J2, J3)

Vorsorgetermine für ältere Kinder und Jugendliche sind ebenso entscheidend wie die U-Untersuchungen in jüngeren Jahren. Die J1-Untersuchung im Alter von zwölf bis 14 Jahren markiert den Übergang zur Pubertät und überwacht körperliche und psychische Veränderungen. Weitere Untersuchungen wie J2 (16 bis 17 Jahre) und, falls erwünscht, J3 (18 bis 20 Jahre) sind im Jugendalter wichtig, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und Ihrem Kind beim Heranwachsen zu helfen. Planen Sie diese Vorsorgeuntersuchungen rechtzeitig und regelmäßig ein.



Wann und wo finden die Untersuchungen statt?

Die U-Untersuchungen sind in Deutschland standardisiert und kostenfrei. Sie werden von Kinderärzten durchgeführt und sollten in den jeweils angegebenen Alterszeiträumen stattfinden. Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist es wichtig, keine U-Untersuchung zu versäumen.

Tipp: individuelle Terminberechnung online

Um die Termine für die U-Untersuchungen im Blick zu behalten und individuell zu berechnen, können Sie den Terminrechner auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung verwenden: www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/frueherkennung-vorsorge/



Die U-Untersuchungen schützen Ihr Kind

Die Kinder- und Jugenduntersuchungen sind unverzichtbar für die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kinds. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihr Kind regelmäßig untersuchen zu lassen, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Verwenden Sie den Online-Terminrechner, um die Untersuchungstermine im Auge zu behalten. Eine sorgfältige Betreuung während der U-Untersuchungen legt den Grundstein für ein gesundes und glückliches Leben Ihres Kinds.

Alle U-Untersuchungen auf einen Blick

Diese U-Untersuchungen durchläuft Ihr Kind während seiner Entwicklung (... und das wird dabei untersucht):

U1 U2 U3

Die ersten Lebenswochen

- U1:** direkt nach der Geburt (Herz, Atmung, Kreislauf, Puls)
- U2:** 3. bis 10. Lebenstag (Körpermaße, Haut, Beweglichkeit)
- U3:** 4. bis 5. Lebenswoche (Entwicklung der Organe, Reaktionen)

U4 U5 U6

Die ersten Lebensmonate

- U4:** 3. bis 4. Lebensmonat (Bewegung, Sinne, soziale Entwicklung)
- U5:** 6. bis 7. Lebensmonat (Ernährung, Entwicklung der Zähne)
- U6:** 10. bis 12. Lebensmonat (Motorik, Sprache, Sozialverhalten)

U7/a U8 U9

Die ersten Lebensjahre

- U7:** 21. bis 24. Lebensmonat (Koordination, Sinnesorgane)
- U7a:** 34. bis 36. Lebensmonat (Sozialverhalten, Sprachentwicklung)
- U8:** 46. bis 48. Lebensmonat (Motorik, soziale Kompetenz)
- U9:** 60. bis 64. Lebensmonat (Schulreife, körperliche Entwicklung)



Das elektronische Kinderuntersuchungsheft (eU1 – eU9)

Das elektronische Kinderuntersuchungsheft ist Teil der elektronischen Patientenakte (ePA) und bietet den Vorteil, dass es jederzeit verfügbar ist. Dies ermöglicht einen einfachen und sicheren Zugriff auf die Gesundheitsdaten Ihres Kinds, was besonders in Notfällen von großer Bedeutung sein kann.

www.gesund.bund.de/das-elektronische-kinderuntersuchungsheft

Fit in jedem Alter

Wie man seiner Gesundheit etwas Gutes tut – ein Leben lang

Der Körper und seine Bedürfnisse ändern sich im Laufe der Jahre. Auf die eigene Gesundheit zu achten, ist in jedem Alter wichtig – aber wie es am besten funktioniert, verändert sich mit den Lebensphasen. Hier sind einige praktische Tipps für verschiedene Altersgruppen.

20–30

Grundlagen schaffen

In den Zwanzigern geht es darum, solide Grundlagen für die Gesundheit im späteren Leben zu schaffen.

- 1 Ausgewogene Ernährung:** Reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, unterstützt die Gesundheit.
- 2 Regelmäßige Bewegung:** Ob Laufen, Schwimmen oder Yoga – Hauptsache, man bleibt aktiv.
- 3 Stressmanagement:** Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung wie Meditation ist hilfreich.

30–40

Auf den Körper hören

Die Dreißiger sind eine Zeit des Wandels und es ist wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören.

- 1 Regelmäßige Check-ups:** Routineuntersuchungen beim Arzt können eventuelle Probleme frühzeitig erkennen lassen.
- 2 Flexibilität im Training:** Der Körper braucht vielleicht etwas mehr Zeit zur Erholung. Das sollten Sie im Trainingsplan berücksichtigen.
- 3 Familienplanung:** Wenn ein Kinderwunsch besteht, ist eine gute Vorbereitung essenziell.

40–50

Mit Veränderungen umgehen

In den Vierzigern können sich neue gesundheitliche Herausforderungen ergeben.

- 1 Auf Herz und Gelenke achten:** Das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke sind oft die ersten Stellen, die „Verschleißerscheinungen“ zeigen. Schützen Sie sie besonders und achten Sie auf Warnsignale.
- 2 Gewicht im Auge behalten:** Der Stoffwechsel verlangsamt sich, reduzieren Sie daher Ihren Kalorienkonsum und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- 3 Psychische Gesundheit pflegen:** Beruflicher und familiärer Stress kann zunehmen; vergessen Sie dabei nicht, sich auch Zeit für sich selbst zu nehmen.



Gesundheit ist ein lebenslanger, sich verändernder Prozess.

Indem wir die Bedürfnisse unseres Körpers verstehen und respektieren, unser Sportprogramm und unsere Ernährung anpassen, können wir in jedem Alter fit bleiben.

50–60

Vorbeugen und Pflegen

In den Fünfzigern wird die Prävention immer wichtiger.

- 1 Knochendichte überprüfen:** Osteoporose kann ein Thema werden.
- 2 Chronische Erkrankungen managen:** Bei Bedarf den Lebensstil anpassen.
- 3 Soziale Kontakte pflegen:** Freundschaften und soziale Netzwerke erhalten.

60–70

In Würde altern

In den Sechzigern treten die meisten Menschen allmählich kürzer. Schonende, aber konstante Gesundheitspflege ist nun die Devise.

- 1 Sportarten anpassen:** Wandern oder Schwimmen kann gelenkschonender sein.
- 2 Geistig aktiv bleiben:** Hobbys und Ehrenamt können im Ruhestand das Gehirn fit halten.
- 3 Medikamenten-Management:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Wechselwirkungen und entwickeln Sie gemeinsam einen sinnvollen Plan.

Trainingspläne für altersgerechte Fitness-Workouts

Was sich über die Lebensphasen am meisten verändert, ist, welche Art von Bewegung dem Körper guttut. Wir haben daher für jedes Alter ein speziell abgestimmtes Fitness-Workout zusammengestellt. Diese Vorschläge berücksichtigen die Bedürfnisse und Fähigkeiten, die für verschiedene Lebensphasen typisch sind. Wie immer ist es jedoch ratsam, vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms einen Arzt oder Fitness-Profi zu konsultieren, insbesondere, wenn es spezifische gesundheitliche Bedenken oder Einschränkungen gibt.

A (Aufwärmen: 5 Minuten)
B (Übung: 20 Minuten)
C (Abkühlen: 5 Minuten)

20–30

High-Intensity-Training

In diesen Jahren ist der Körper oft auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit, so dass intensivere Workouts möglich sind. Wer jetzt Muskeln aufbaut, hat es später leichter, sie zu erhalten.

- ⓐ **A:** leichtes Joggen und Dehnen
- ⓑ **B:** hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit Übungen wie Burpees, Kniebeugen, Ausfallschritten, Liegestützen und Planks
- ⓒ **C:** sanftes Dehnen und Atmen

30–40

Ganzkörpertraining

In diesem Alter sind Ganzkörperübungen gut, um die Fitness aufrechtzuerhalten und Verletzungen vorzubeugen.

- ⓐ **A:** Fahrradfahren oder leichtes Laufen
- ⓑ **B:** eine Mischung aus Kraft- und Cardio-Training, z. B. Kettlebell-Schwünge, Ruderübungen und Fahrradfahren
- ⓒ **C:** Dehnung und Entspannung

40–50

Kraft- und Flexibilitätstraining

In diesem Lebensabschnitt ist es besonders wichtig, die Muskelmasse zu erhalten und die Gelenke geschmeidig zu halten.

- ⓐ **A:** Spaziergang oder sanftes Dehnen
- ⓑ **B:** Übungen mit Gewichten oder Widerstandsbändern, Yoga-Posen für Flexibilität
- ⓒ **C:** Dehnen und Tiefenentspannung

50–60

Niedrig-Intensitäts-Cardio und Stärkung

Herzgesundheit und Knochendichte werden in diesem Alter wichtiger.

- ⓐ **A:** sanftes Gehen oder Radfahren
- ⓑ **B:** Niedrig-Intensitäts-Cardio wie Schwimmen oder Radfahren, leichte Gewichtsübungen
- ⓒ **C:** sanftes Dehnen und Atmen

60–70

Sanfte Bewegung und Balance

In diesem Alter ist es besonders wichtig, auf den Körper zu hören und die Beweglichkeit und Balance zu fördern.

- ⓐ **A:** sanftes Gehen oder leichte Bewegungen im Stehen
- ⓑ **B:** Tai-Chi, sanftes Yoga/Pilates, Übungen zur Verbesserung der Balance
- ⓒ **C:** Dehnen und Entspannung



Fitnesscoach online – Fit in 10 Wochen

Sie suchen ein Training, das nichts kostet, kaum Zeit braucht, überall absolviert werden kann und für schnell sichtbare Erfolge sorgt? Der neue Online-Fitnesscoach macht's möglich!

Mental Load

Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der Freude, des Zusammenseins und der Entspannung – zumindest sollte sie das sein. Doch häufig stellt sich heraus, dass die Realität anders aussieht: Der Stresspegel steigt, die To-do-Liste wird länger und die Vorfreude weicht der mentalen Belastung. Der Stress durch Planungs- und Organisationsarbeit ist als „Mental Load“ bekannt. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie die unsichtbare Last des Mental Load erkennen und reduzieren können, um die bevorstehenden Festtage wirklich entspannt und in vollen Zügen genießen zu können.

Was versteht man unter Mental Load?

Mental Load: Dieser Begriff mag auf den ersten Blick abstrakt klingen, beschreibt jedoch eine allzu reale Erfahrung. Es handelt sich um die Summe all jener unsichtbaren, geistigen Aufgaben und Verantwortlichkeiten, die auf unseren Schultern lasten. Im Kontext der Weihnachtszeit beinhaltet dies die Planung von Geschenken, die Organisation von Feierlichkeiten, die Abstimmung von Terminen und vieles mehr. Dieser mentale Ballast kann sich wie ein Schatten über die vermeintlich besinnlichen Feiertage legen und das eigentliche Fest in den Hintergrund drängen.

Die Unfähigkeit, „Nein“ zu sagen

In der oft hektischen Weihnachtszeit, geprägt von zahlreichen Einladungen zu Feiern, sozialen Verpflichtungen sowie zusätzlichen Aufgaben, überfordern wir uns leicht selbst. Viele von uns zögern, „Nein“ zu sagen, aus Angst, andere zu enttäuschen oder Konflikte zu verursachen. Doch die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und realistisch zu sein, ist entscheidend, um den Mental Load in Schach zu halten. Es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht nur akzeptabel, sondern auch gesund ist, „Nein“ zu sagen, wenn man sich überlastet fühlt, um sich selbst und seine mentale Gesundheit zu schützen.

So erkennen Sie mentale Überlastung

Nicht jede mentale Belastung muss automatisch zu einer Überforderung führen. Ein gewisses Maß an Planungsarbeit ist normal und notwendig. Die folgenden Anzeichen zeigen aber, dass Ihr Mental Load zu schwer wird:

- ☉ anhaltender Stress
- ☉ Ungeduld und Reizbarkeit
- ☉ Schlafstörungen
- ☉ das Gefühl, ständig an tausend Dinge denken zu müssen
- ☉ das Gefühl der Überforderung

Nehmen Sie diese Symptome als Warnsignal, dass Sie etwas verändern sollten. Denn dauerhafte mentale Überforderung kann zu Schlafstörungen, Energieverlust, Depressionen und im Extremfall zu einem Burnout führen. Sie kann außerdem eine Paarbeziehung belasten, wenn der Eindruck besteht, dass das Mental Load ungleich zwischen den Partnern aufgeteilt ist.

☉ Mentale Belastung – oft ungleich verteilt

Die traurige Realität ist, dass Frauen immer noch häufiger von einem hohen Mental Load betroffen sind als Männer. Dies hat tief verwurzelte soziale und kulturelle Gründe. Traditionelle Geschlechterrollen haben dazu geführt, dass Frauen oft als die Hauptverantwortlichen für die Planung und Organisation von Feiertagen angesehen werden. Dies beinhaltet die Auswahl von Geschenken, die Zubereitung von Mahlzeiten, die Dekoration des Hauses und vieles mehr. Diese unausgesprochene Erwartung setzt Frauen einem höheren Stressniveau aus und belastet ihre psychische Gesundheit.

☉ Wie klappt die Aufgabenteilung bei Paaren?

Die Aufgabenteilung bei Paaren scheitert oft in der Realität aus verschiedenen Gründen. Zum einen sind traditionelle Geschlechterrollen noch immer tief verwurzelt und es fällt vielen Paaren schwer, diese Muster zu durchbrechen. Zum anderen kann mangelnde Kommunikation ein Hindernis sein. Oft nehmen Partnerinnen an, dass ihre Männer intuitiv wissen sollten, was zu tun ist, während diese sich vielleicht nicht bewusst sind, wie viel mentale Arbeit hinter den Kulissen geleistet wird. Ein weiteres Problem ist Zeitmangel: Da viele Paare bereits im Alltag unter Zeitdruck stehen und die Feiertage zusätzlich Stress verursachen, nehmen sie sich vielleicht nicht mehr Zeit, um Dinge oder den Ablauf detailliert zu besprechen.

☉ Leiden auch Männer unter Mental Load?

Ja, Männer können ebenso unter Mental Load leiden, wenn auch in unterschiedlichem Maße. In modernen Partnerschaften und Familien beteiligen sich viele Männer an der Planung und Organisation der Weihnachtstage sowie anderer Lebensbereiche. Gemeinsame Lösungen können dazu beitragen, die Belastung für alle Beteiligten zu reduzieren.



„Die Weihnachtszeit sollte eine Zeit der Freude und des Zusammenseins sein, nicht der ständigen mentalen Belastung. Gemeinsames Teilen der Aufgaben schafft Raum für wahre Festtagsfreude.“

Raus aus der Mental-Load-Falle!

- ☉ **Kommunikation ist der Schlüssel:** Sprechen Sie offen und ehrlich mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle und Erwartungen in Bezug auf die Weihnachtszeit. Die gemeinsame Entscheidungsfindung und Aufgabenteilung ermöglicht es, den Mental Load zu teilen.
- ☉ **Priorisierung:** Erstellen Sie eine Liste der wichtigsten Aufgaben und Prioritäten für die Weihnachtszeit. Fokussieren Sie sich auf das Wesentliche und delegieren Sie, wenn möglich, weniger wichtige Aufgaben.
- ☉ **Zeitmanagement:** Nutzen Sie effizientes Zeitmanagement, um den Stress zu minimieren. Planen Sie frühzeitig, um eine Last-Minute-Hektik zu vermeiden, und schaffen Sie Pufferzeiten für unerwartete Ereignisse.
- ☉ **Selbstfürsorge:** Vergessen Sie nicht, sich selbst während der Weihnachtszeit zu verwöhnen. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannungstechniken wie Meditation sowie Spaziergänge an der frischen Luft und ausreichend Schlaf.

Mental Load reduzieren, die Feiertage genießen

Die Weihnachtszeit kann wahrhaft besinnlich und entspannt sein, wenn Sie den Mental Load bewusst erkennen und ihm gezielt entgegenwirken. Legen Sie den Fokus auf das Wesentliche – die wertvolle Zeit mit Ihren Lieben während der festlichen Tage. Machen Sie die Weihnachtszeit zu einem wahren Fest der Freude und Entspannung.





Raten mit Rudolph

Weihnachts-Ratespaß für Kinder

Lebkuchen-Zwillinge

Sie haben sich fein gemacht für das Fest. Doch da stimmt etwas nicht – es sind ja gar keine echten Zwillinge! Finde sechs Unterschiede im rechten Bild.



Weihnachts-Quiz „Wer bin ich?“

- Nach außen ein echter Kerl, aber innen ganz weich, rauche gerne ein Tonpfeifchen und hin und wieder habe ich schon einmal ein paar Rosinen im Kopf.
- Fast hätte man mich Reginald oder Rollo getauft – oh weh! Berühmt wurde ich zuerst durch ein Malbuch, dann durch ein Weihnachtslied. Viele Jahre später war ich sogar der Star in einem Zeichentrickfilm! Mein ungewöhnliches Äußeres mochte ich erst nicht, aber es wurde später sogar zu meinem ganz besonderen Markenzeichen und alle lieben mich so, wie ich bin!
- Meine Kleidung ist zwar ausgesprochen farbenfroh, dafür schaue ich aber immer recht grimmig drein, denn mein Job ist zugegeben echt hart.
- Wir sind klein, ziemlich klein sogar, und kommen aus dem hohen Norden. „Santa“ wäre ohne uns echt verloren, weil wir so fleißig sind. Großes Vergnügen bereitet es uns, in der Vorweihnachtszeit heimlich Geschenke zu verteilen.

Sudoku – mittel

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.

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

Geschenke für Rudolph & Co.

Jeder hat ein tolles Geschenk bekommen! Nur welches gehört wem? Du kannst ihnen sicher helfen, die richtige Spur im Schnee zu finden.



Das alles gehört zu Weihnachten

Die genannten neun Begriffe verstecken sich hier von links nach rechts oder von oben nach unten. Findest du auch noch den zehnten Weihnachtsbegriff?

Maria ~ Josef ~ Jesus ~ Bethlehem ~ Stall ~ Krippe ~ Geschenke ~ Weihnachten ~ Christen

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

Stab-Wichtel und mehr ...

Weihnachtliche Bastelideen für Kinder – einfach, lustig, schön

Wir stellen dir hier verschiedene Ideen vor, wie du kleine Geschenke oder Dekoartikel ohne großen Aufwand selbst herstellen kannst.

Material:

- Holzspatel/-stäbchen in verschiedenen Breiten und Längen
- Alleskleber, Filzstifte
- Bastelfarben für Kinder
- Schere, Schnur
- Muffin-Förmchen, Bastelpapier, Pappe, Wackelaugen etc.



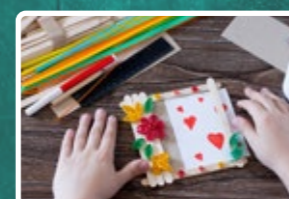
Deko-Krippe zum Aufhängen

- Aus drei Holzstäbchen ein Dreieck bilden und auf ein gleich großes, farbiges Pappdreieck kleben.
- Aus Bastelpapier Mutter, Vater und das Kind in der Krippe sowie den Stern freigestalten, ausschneiden und aufkleben.
- Mit etwas Schnur eine Schlaufe bilden und diese oben hinter die Pappe kleben – fertig ist deine Weihnachtsbaum-Deko.



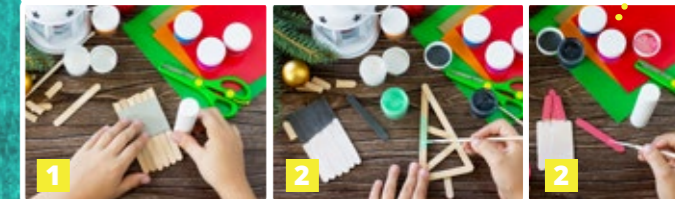
Persönlicher Bilderrahmen

- Klebe zwei der Holzstäbchen auf ein Stück Pappe, wie abgebildet – sie bilden das Gerüst.
- Die restlichen Stäbchen – auch wie abgebildet aufkleben – fertig ist der Rahmen. Trocknen lassen.
- Nun noch die breite Seite nach Geschmack bemalen und/oder dekorieren.
- In den Schlitz (zw. Pappe und Rahmen) kannst du ein passend zurechtgeschnittenes Bild/Foto schieben – fertig ist dein sehr individuelles Geschenk!



Stab-Figuren und -Baum

- Klebe jeweils mehrere Holzstäbchen auf ein Stück Pappe, wie abgebildet – sie bilden das Gerüst für die Figuren. Einige Stäbchen – je nach Figur – kürzen, wie abgebildet. Vor dem Zusammenkleben lose zusammenlegen und testen – dann erst zusammenkleben.
- Die betreffenden Stäbchen anmalen, trocknen lassen und dann zusammenkleben.
- Etwas Deko oder ein witziges Gesicht geben den Figuren den nötigen Pfiff.



Weihnachtswichtel und Rentier

- Ein Dreieck für den Körper und für die Mütze einen Kreis sowie einen Streifen ausschneiden und auf ein Holzstäbchen kleben – wie abgebildet.
- Als Bart wird das Muffinförmchen passend abgeschnitten und aufgeklebt.
- Zeichne noch ein Gesicht – fertig ist der Wichtel!
- Ähnlich geht man beim Rentier vor: Dreieck für den Körper, Kreis für die Nase ausschneiden. Ohren und Geweih nach Abbildung ausschneiden und alles am Stäbchen ankleben. Wackelaugen dazu – muh!



Rehrückenfilet mit Süßkartoffelstampf

Dieses Gericht besticht durch den leicht herben Geschmack der Blaubeeren. Der selbstgemachte Süßkartoffelstampf kommt als Ergänzung dazu.

Zubereitung

1 Vorbereiten

Für den Süßkartoffelstampf Zimtstange und Kardamomkapseln in einen Kaffeefilter geben und mit Küchengarn verschließen (Gewürzsäckchen). Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit etwa 300 ml Wasser bedeckt zum Kochen bringen. 1 TL Salz und Gewürzsäckchen hinzufügen und in etwa 20 Min. mit Deckel gar kochen. **Für den Spitzkohl:** Spitzkohlblätter waschen und den mittleren Strunk entfernen; anschließend in mundgerechte Stücke reißen. Diese in kochendem Salz-Natron-Wasser 1 Min. blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Backofen vorheizen (Rost vorher herausnehmen) / Ober- und Unterhitze: etwa 90 °C (Heißluft: etwa 70 °C)

2 Rehrückenfilet braten

Die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen. 1 EL Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Erst 4 Rehrückenfilets von jeder Seite 2 bis 3 Min. darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann von beiden Seiten salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und auf den Backofenrost legen. Die restlichen 4 Filets in dem restlichen Öl entsprechend anbraten und würzen. Rosmarin- und Thymianzweige kurz mitbraten. Das Rehrückenfilet mit den Kräutern auf den Rost legen und im Backofen weitergaren. Zum Auffangen des Bratensafte unten in den Backofen ein Blech schieben.

Hinweis: Wenn das Filet etwas länger im Backofen bleibt, kann bei dieser Temperatur nichts passieren. **Einschub:** Mitte / **Garzeit:** etwa 25 Min.

3 Blaubeersoße zubereiten

Blaubeeren verlesen. Die Stärke mit Wasser in einem Schälchen mit einem Schneebesen verrühren. Portwein, Zucker, Zimt und die geriebene Zitronenschale in die Pfanne geben und aufkochen. Blaubeeren dazugeben und so aufkochen, dass sie noch als ganze Beeren zu erkennen sind. Die angerührte Speisestärke sowie den aufgefangenen Bratensaft einrühren und kurz aufkochen; mit Salz abschmecken.

4 Süßkartoffelstampf zubereiten

Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Crème fraîche und Olivenöl unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.

5 Spitzkohlblätter braten

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Blätter von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Muskat würzen.

6 Anrichten

Filets in schräge Stücke schneiden und mit der Blaubeersoße, dem Spitzkohl und dem Süßkartoffelstampf anrichten. Auf die Blaubeersoße ein paar Crème-fraîche-Kleckse setzen.

Nährwerte pro Portion (8 Port.)

545 kcal, 27 g Eiweiß, 23 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 95 mg Cholesterin

~ 8 Portionen / etwas Übung erforderlich / Dauer: ~ 80 Min

Zutaten

■ Süßkartoffelstampf

1 Zimtstange
2 Kardamomkapseln
1 kg Süßkartoffeln
~ 300 ml Wasser
Salz
150 g Crème fraîche
2 EL Olivenöl
Muskatnuss

■ Spitzkohlblätter

8 Spitzkohlblätter (etwa 500 g)
Salz
1 Msp. Natron
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
Muskatnuss

■ Rehrückenfilet

~ 800 g Rehrückenfilets (8 Stck.)
2 EL Speiseöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige frischer Thymian

■ Blaubeersoße

250 g Heidel-/Blaubeeren
2 TL Speisestärke
4 EL Wasser
200 ml Portwein (alternativ: Brühe)
100 g Zucker
1 Msp. gemahlener Zimt
1 Pck. geriebene Zitronenschale
Salz
75 g Crème fraîche



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE
WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560



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

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 Ehegattenwahlrecht. Es lohnt sich!

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

Und so funktioniert es

Ihr Coupon geht, von Ihnen und dem neuen Mitglied unterschrieben, zusammen mit der Beitrittserklärung des neuen Mitglieds – spätestens 14 Tage später – 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