

MGZN

DIE
TECHNIKER
DAS
MAGAZIN
2022

DER
SCHWERPUNKT

GLAUB AN DICH!



DER SPORTCOACH

Fit, fitter, TK-Fit – du entscheidest,
wann du startest

ICH UND MEINE TK

Versicherte berichten von
ihren Erfahrungen

DER FASTFOODIE

Schnelle Gerichte für die
erste Zeit als Familie



10



Inhalt

4

DER TK-NEWSFEED

Das ist in der TK-Welt los

6

DER FASTFOODIE

Schnelle Gerichte für die erste Zeit als Familie



Das komplette MGZN – plus Videos und noch mehr Infos – ist online unter tk.de/mgzn verfügbar und kann dort auch abonniert werden.

8

DER SCHWERPUNKT GLAUB AN DICH!

PROLOG

Das erwartet euch in unserem Schwerpunkt

10

ZURÜCK INS LEBEN

So klappt der Alltag nach der schlimmsten Corona-Phase

13

ENDLICH GUT SCHLAFEN!

Wie die Nacht nicht zum Albtraum wird

14

DAS GRÜBELN ABSTELLEN!

Mit diesen Tipps bekommt ihr endlich den Kopf frei

16

DER BLOG

Poetry-Slammerin Sandra Da Vina graut es vor dem Vorstress

18

LONG COVID IM GRIFF

Julia probiert nach ihrer Corona-Erkrankung die Fimo-Health-App aus



IMPRESSUM

Die Techniker Das Magazin 03/2022 wird herausgegeben von: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Geschäftsbereich Marke und Marketing, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, TK-Serviceteam: 0800 285 85 85 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands – rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr), E-Mail: redaktion@tk.de
Team Dialog- und Content-Marketing: Melanie Leitloff (verantwortlich) **Redaktion:** Britta Surholt (TK), Peter Teschke (TK), Jana Samsonova, Anna Busch, Thomas Claßen **Grafik:** Daisy Latussek (Leitung), Silke Schlösser **Bildredaktion:** Karin Aneser, Heike Heijnk **Produktion:** Oliver Kühl (TK) **Anzeigen:** Peter Teschke **Litho:** brandport GmbH, Hamburg
Druck: Frank Druck GmbH & Co. KG, Preetz

Das Magazin erscheint quartalsweise. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen.

Fotos Cover: Getty Images/Maskot (1), Stocksy/Miquel Llonch (1), privat (1), Anne Peter (1)



GU9

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert

20

DIE KASSE

Versicherte berichten von
ihren Erfahrungen

22

**DER
SPORTCOACH**

Fit, fitter, TK-Fit –
du entscheidest, wann
du startest

24

**DER
GESUNDHEITS-
COACH**

Die App „Living Well Clinical“
unterstützt Krebspatientinnen
und -patienten

26

**DAS
INTERVIEW**

TV-Mediziner Dr. Johannes Wimmer
erklärt, wie ihr im Homeoffice
gesund bleibt

28

DIE TECHNIKER

Macht mit und wählt bei der
Sozialwahl die Menschen,
die die TK lenken

29

DIE TECHNIKER

Dank unseres Partners
Envivas mit einem Lächeln zur
Zahnbehandlung

30

**UNSERE
BESTEN FÜR ...**

... den Urlaub. Mit diesen
TK-Services gut geschützt
auf Reisen.

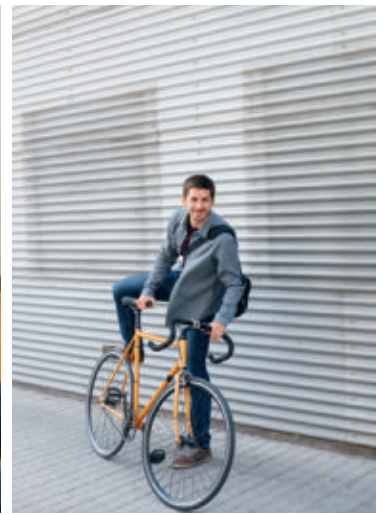


**Wie gefällt euch
das MGZN
der Techniker?**

Sendet euer Feedback gern an:
redaktion@tk.de



18



22



26



Dr. Jens Baas,
Vorsitzender des Vorstands

Ihr habt Fragen zu Corona?

Die wichtigsten Informationen
rund um Covid-19 sowie die
schnellsten Kontaktwege zur TK
findet ihr auf tk.de unter der
Suchnummer 2080582.

Hallo aus Hamburg,

an sich selbst zu glauben, während
drum herum „die Welt zusammen-
bricht“, fällt nicht gerade leicht.
Ob Jugendliche oder Studierende,
Familienväter oder -mütter – wir
sind alle gerade unsicher, oftmals
sprachlos und auch fassungslos
angesichts des Weltgeschehens.
Das belastet und wirkt sich auf
unseren Alltag aus.

Mit zahlreichen Online-
Angeboten unterstützen wir Euch,
für mehr Resilienz und gesunden
Ausgleich zu sorgen. Wie etwa mit
unserem kostenlosen Schlaftrain-
ning, dem Kurs „Achtsamkeit und
Meditation“, TK-Fit und anderen
wissenschaftlich evaluierten Be-
gleitprogrammen. Damit steht die
TK in diesen unsicheren Zeiten ver-
lässlich zur Seite. Viel Spaß beim
Ausloten, wie „gesünder leben“ für
Euch aussehen könnte.

DIGITALE GESUNDHEIT

ONLINE- TRAINING PER APP BEI „RÜCKEN“

Schon mal etwas von eCovery, dem Online-Training bei Schmerzen des Bewegungs-Apparates, gehört? Egal, ob bei Hüft- oder Knie-Beschwerden oder jetzt auch bei Rückenschmerzen: Mit der Therapie-App unseres Partners eCovery könnt ihr vieles selbst tun, um wieder schmerzfrei zu werden.

Rückenschmerzen sind in Deutschland die Hauptursache für Krankschreibungen. Doch denen bietet ihr mit dem mitlernenden Physiotherapie-Training für zuhause jetzt die Stirn. Denn über die App helfen euch Videos, interaktive Übungen und ein Schmerztagebuch dabei, eure Fitness zurückzubekommen. Alle Übungen sind medizinisch getestet und kommen ohne zusätzliche Geräte aus. Versicherte der TK, die an Hüft-, Knie- oder Rückenschmerzen leiden, können diese App kostenlos nutzen. Viele weitere Informationen findet ihr auf tk.de unter [Suchnummer 2117766](https://tk.de). ■



JUUUPORT.DE

ONLINE-BERATUNG FÜR JUNGE MENSCHEN

Situationen wie zum Beispiel der langandauernde Ukraine-Krieg sowie die damit zusammenhängende Energie- und Wirtschaftskrise beschäftigen die Menschen weltweit. Die Flut an Bildern und Nachrichten – insbesondere über Social Media – löst große Ängste und Stress aus. Betroffen sind vor allem auch Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die beim Medienkonsum stetig mit Zerstörung, Gewalt und Krisennachrichten konfrontiert werden.

Hilfestellung bei Fragen und Überlastung liefert euch das Beratungsportal JUUUPORT.DE, das von der TK unterstützt wird. Auf dieser Beratungsplattform könnt ihr euch gegenseitig helfen bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress oder Problemen in Social Media & Co. Außerdem gibt es Tipps zu den Themen Sexting, Hass im Netz, Mediensucht, Fake News und vielem mehr ... Die Kontaktaufnahme erfolgt anonym und direkt über die angegebene Portaladresse im Internet. Die Beratung kann auf Wunsch auch über WhatsApp erfolgen. ■

Tschüss „Gelber Schein“!

Wenn ihr von eurem Arzt oder eurer Ärztin krankgeschrieben werdet, kennt ihr das Prozedere bereits: Der Durchschlag des „Gelben Scheins“ für die Krankenkasse ist passé. Die Kassen bekommen die AU-Bescheinigung (Krankmeldung) nämlich seit Oktober 2021 in digitalisierter Form als eAU direkt aus der Software der Arztpraxen. Sollte es von einigen Praxen in Einzelfällen dennoch einen Ausdruck in Papierform für die TK geben, muss dieser der Techniker als Foto über die TK-App, den passwortgeschützten Bereich „Meine TK“ oder im Original per Post zugeschickt werden.

Der Arbeitgeber hingegen muss noch bis Ende dieses Jahres mit einer Bescheinigung beliefert werden. Ab dem 1. Januar 2023 ist er dann dazu verpflichtet, Arbeitsunfähigkeitszeiten sowie Zeiten stationärer Krankenhausaufenthalte bei den Krankenkassen abzurufen. Dann gibt es diese Bescheinigung nur noch auf Wunsch.

Die Ausfertigung des „Gelben Scheins“ für eure Unterlagen erhaltet ihr allerdings weiterhin in Papierform.

Mehr Infos zur Krankmeldung und eAU gibt's auf tk.de unter der [Suchnummer 2114222](https://tk.de) oder dem [Suchbegriff eAU](https://tk.de). ■

264

So viele Tagesdosen Arzneimittel bekam ein erwerbstätiger Mann 2021 durchschnittlich in Deutschland verordnet. Eine erwerbstätige Frau erhielt 256 Tagesdosen. Männer bekommen also im Durchschnitt mehr Arzneimittel verschrieben als Frauen.

Das war nicht immer so. Zehn Jahre zuvor, im Jahr 2011, bekamen Männer mit 220 und Frauen mit 219 Tagesdosen im Schnitt nahezu gleich viele Medikamente von ihren Ärztinnen und Ärzten verordnet. In den Jahren davor erhielten stets Frauen mehr Arzneimittel auf Rezept.

Bei Männern sind Herz-Kreislauf-Medikamente die mit Abstand am meisten verordnete Arzneimittelgruppe. Sie machen fast die Hälfte aller verordneten Tagesdosen aus (48 Prozent). Bei Frauen entfällt mit 26 Prozent etwa ein Viertel der insgesamt verschriebenen Präparate auf Herz-Kreislauf-Medikamente, gefolgt von Hormonpräparaten mit 15 Prozent.

Die Daten stammen aus dem TK Gesundheitsreport 2022, für den unter anderem die Arzneimittelverordnungen der rund 5,5 Millionen bei der TK versicherten Erwerbspersonen ausgewertet wurden. Diesen Report gibt es auf tk.de, [Suchnummer 2033766](https://tk.de). Hintergründe zum Thema „Geschlechtersensible Medizin“ gibt's im Podcast, [Suchnummer 2121490](https://tk.de). ■

TK-MIGRÄNE-APP



Weniger Leid mit Kopfschmerzen

Ihr leidet unter Migräne? Mit der TK-Migräne-App werden die Symptome einfach erfasst, damit Ärztinnen oder Ärzte wissen, wann die Attacken auftreten und wie stark sie sind. Auf diese Weise lassen sich die Beschwerden besser und effektiver behandeln.

Die App verfügt über ein digitales Kopfschmerztagebuch und einen Schmerzkalender, eine Auswertungsfunktion sowie verschiedene Tests und Informationen, wann der Einsatz von Akutmedikamenten bei einer Migräneattacke sinnvoll ist. Zudem bietet diese App eine Expertensuche und Übungen zur progressiven Muskelentspannung.

Übrigens: Zur TK-Migräne-App befragte Nutzerinnen und Nutzer leiden im Schnitt rund drei Tage im Monat weniger an Kopfschmerzen als Menschen, die die App nicht benutzen. Das besagt eine Studie der Schmerzlinik Kiel aus 2018 von Professor Dr. Hartmut Göbel. Weitere Informationen gibt's auf tk.de unter der [Suchnummer 917996](https://tk.de). ■

HALLO BABY!

Die ersten Tage und Wochen als Familie haben einen magischen Zauber inne, sind aber gleichzeitig sehr herausfordernd. Der Körper ist von der Geburt noch sehr erschöpft und muss gleichzeitig für ein neues Leben mit vielen Bedürfnissen sorgen. Deshalb kommen hier ein paar schnelle Gerichte, für die ihr nicht mehr als 15 Minuten Zeit investieren müsst, die besonders nahrhaft und gesund sind und die euch viel Kraft und Energie bringen.

Text und
Fotos

Anne Peter

HILFE ÜBERS TELEFON

Ob frischgebackene Baby-Mama oder frischgebackener Baby-Papa – wer Nachwuchs hat, hat auch jede Menge Fragen. Was zum Beispiel tun, wenn das Kind nachts nicht schlafen kann? Und wie wird noch gleich eine Schürfwunde gereinigt? Für solche und weitere Fragen rund um die Gesundheit von Babys, Kindern und Jugendlichen gibt es das TK-FamilienTelefon.

Unter der Telefonnummer 040 - 46 06 61 91 10 erreichen TK-Versicherte 24 Stunden täglich, 365 Tage im Jahr unabhängige Ärztinnen und Ärzte verschiedener Fachrichtungen. Mehr dazu auf tk.de, Suchnummer 2009668.

KINDERSPIEL

Diese gesunden
Rezepte habt ihr im Nu
nachgekocht.

**WOHL
BEKOMM'S!**
Polenta ist leicht
bekömmlich und
sättigt im Nu.

POLENTA-BOWL MIT GEMÜSE

Warme Speisen im Wochenbett tun gut. Trotzdem sollten die Gerichte ausgewogen und gesund sein. Die Polenta-Bowl liefert durch den Maisgrieß gut bekömmliche und sättigende Kohlenhydrate, die Energie bringen. Das bunte Gemüse enthält viele Vitamine, Proteine und Mineralstoffe. Tomaten sind reich an Vitamin C, Zuckerschoten haben besonders viel Eiweiß und sind eine wertvolle Proteinquelle. Edamame bringen Ballaststoffe und Paprika Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Zink auf den Tisch.

Das brauchst du (für 2 Portionen):

1 rote Zwiebel
Olivenöl
1 rote Paprika
100 g Zuckerschoten
50 g Edamame (TK)
Salz
400 ml Gemüsebrühe
100 g Polenta
Thymian
200 g kleine, bunte Tomaten
1 EL Butter
1/4 Feta

So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Ist diese glasig, die gewürfelte Paprika sowie Zuckerschoten und Edamame dazugeben, salzen und circa 5 Minuten garen.
2. Derweil Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, die Polenta einrühren und 5 Minuten quellen lassen.
3. Thymian zupfen und mit den kleinen, bunten Tomaten kurz zum restlichen Gemüse geben. Die Tomaten sollen nur ganz leicht erwärmt werden, aber nicht platzen.
4. Die Butter unter die Polenta rühren, die Polenta auf dem Teller mit dem Gemüse servieren und mit Feta bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert (kcal/kJ) 475,5 kcal / 1.992,4 kJ
Fett 18,9 g
Kohlenhydrate 54,7 g
Eiweiß 16,8 g



MÜSLI-SMOOTHIE MIT BEEREN

Nach einer kurzen Nacht braucht man möglichst schnell Energie, um positiv in den Tag zu starten. Ein Müsli-Smoothie ist in nur wenigen Minuten zubereitet, lässt sich super mit einer Hand im Bett trinken (wenn man z. B. parallel stillt), sättigt durch die Ballaststoffe der Haferflocken lange und bringt durch die zuckerarmen Beeren einen extra großen Vitaminbooster. Beeren enthalten neben viel Vitamin C nämlich auch Eisen, Zink, Calcium, Phosphor und Magnesium und stärken somit das Immunsystem. Buttermilch unterstützt außerdem durch die Milchsäurebakterien eine gesunde Darmflora.

Das brauchst du (für 2 Portionen)

200 g Beeren, gemischt (TK)
50 g Haferflocken, fein
1 EL Leinsamen
1 EL Sesam
1 EL Dattelsirup
500 ml Buttermilch

So wird's gemacht:

1. Die Beeren auftauen lassen.
2. Alle Zutaten gemeinsam in den Mixer geben und so lange pürieren, bis eine feine Konsistenz erreicht ist.
3. Für eine vegane Alternative die Buttermilch einfach gegen Mandelmilch tauschen

Nährwerte pro Portion:

Brennwert (kcal/kJ) 294,0 kcal / 1.236,0 kJ
Fett 7,6 g
Kohlenhydrate 38,1 g
Eiweiß 14,5 g

PROTEINBOMBE

Die Linsen im Dal
versorgen den Körper mit
reichlich Eiweiß.

ROTE-LINSEN-DAL

Eine Schale Dal am Abend, mit Reis, Brot oder einfach pur, erwärmt Körper und Seele. Ingwer ist ein echter Alleskönner, denn er wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Die rote Linse ist eine großartige Proteinquelle und zudem ist sie gut bekömmlich, weil sie bereits geschält ist. Cumin enthält B-Vitamine, die sich positiv auf das Herz auswirken, Zimt kurbelt den Stoffwechsel an und Koriandersamen wirken verdauungsfördernd. Die perfekte Kombination, um den Körper im Wochenbett zu unterstützen.

Das brauchst du (für 2 Portionen):

1 rote Zwiebel
Olivenöl
100 g rote Linsen
2 TL Tomatenmark
1 Dose Kokosmilch
500 ml Wasser
30 g Ingwer
Je 1 TL gemahlener Cumin, gemahlene Koriandersamen, Curry
Je 1/2 TL Zimt, Salz

So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Olivenöl glasig braten. Anschließend die Linsen und das Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten.
2. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und mit geriebenem Ingwer und den Gewürzen würzen.
3. Das Dal nun circa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Zeit kann genutzt werden, um Reis zu kochen, das Dal schmeckt aber auch hervorragend mit etwas Brot oder pur als Suppe.
5. Dal kann man auch sehr gut vorkochen/einfrieren.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert (kcal/kJ) 780,1 kcal / 3.240,1 kJ
Fett 56,1 g
Kohlenhydrate 44,9 g
Eiweiß 18,6 g



Pandemie, Ukraine-Krieg, explodierende Preise. Die Welt steht in der letzten Zeit kopf. Wir fühlen uns unsicher. Denn wer weiß schon genau, welche Probleme morgen wieder auf uns einprasseln? Was wir aber beeinflussen können, ist unser Lebensstil. Und zwar jeden Tag aufs Neue. Möchtest du dich gesünder ernähren? Aktiver sein? Dich mehr bewegen? Du entscheidest, wann du

damit loslegen willst. Wir unterstützen dich jederzeit bei deinem Weg – ob digital, persönlich oder mit unserem MGZN. Im Schwerpunkt zeigen wir dir, wie du nach der schlimmen Corona-Phase wieder zurück ins Leben findest. Und wie du es schaffst, endlich aus dem Grübeln herauszukommen. Außerdem erfährst du, warum guter Schlaf so wichtig für deine Gesundheit ist.

10 ZURÜCK INS LEBEN

So klappt der Alltag nach der schlimmsten Corona-Phase

13 ENDLICH GUT SCHLAFEN!

Tipps, wie die Nacht nicht zum Albtraum wird

14 DAS GRÜBELN ABSTELLEN!

Mit diesen Tipps bekommt ihr endlich den Kopf frei

16 DER BLOG

Poetry-Slammerin Sandra Da Vina graut es vor dem Vorstress

18 LONG COVID IM GRIFF

Julia probiert nach ihrer Corona-Erkrankung die Fimo-Health-App aus



DER
SCHWERPUNKT

GLAUB AN DICH!

Von der Rückkehr ins Leben,
dem Anfang von guten Nächten und
dem Ende der endlosen Grübeleien.

Text
Katharina Hamacher
Fotos
Anna Damm

Zurück ins Leben

**SOZIALE
KONTAKTE**
waren für Nele nur
noch über den Bild-
schirm möglich.

Keine Verabredungen,
Homeoffice statt Büro,
Online-Kurse statt Hörsaal –
während der Hochphase der
Pandemie stand das Leben
zeitweise still. Inzwischen geht
es in vielen Bereichen zurück
zum Alltag. Doch der Weg
dahin fällt nicht allen leicht.
Nele und Jonas erzählen, wie
sie in ihre Tagesstruktur zu-
rückgefunden haben und
warum sich vieles noch immer
anders anfühlt als früher.

A

Als Nele Hampel endlich wieder durchstarten will, legt die Pandemie den Alltag auf Eis. Dabei hat die damals 23-Jährige ihren persönlichen Lockdown gerade erst hinter sich. 2019 wird bei der Studentin ein bösartiger Darmtumor diagnostiziert. Operationen und wochenlange Krankenhausaufenthalte folgen. Nach der Reha fühlt sie sich mental und körperlich gestärkt, freut sich auf ihre Freunde in Düsseldorf und den Wiedereinstieg in die Uni. Stattdessen kommt der Lockdown. „Erst hatte ich ein Jahr Pause und direkt danach der Rest der Welt“, blickt Nele zurück. „Das war für mich ein sehr surreales Gefühl.“

Dieses Gefühl begleitet die angehende Sozialwissenschaftlerin durch die Pandemie. Studium und Nebenjob laufen von einem Tag auf den anderen ausschließlich online, der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen und Kommilitoninnen und Kommilitonen ist nur über den Bildschirm möglich. Für die aktive junge Frau, die vor ihrer Erkrankung ständig mit anderen unterwegs war und sich meistens eher zu viel vorgenommen hat, ist das eine große Umstellung. Am schwersten fällt es ihr, sich aus ihrem sozialen Umfeld zurückzuziehen – „auch wenn sich mir zu keinem Zeitpunkt die Frage gestellt hat, ob das richtig ist. Ich wusste, ich hatte einfach keine andere Wahl.“

VERSUCHEN, DAS BESTE DARAUS ZU MACHEN

Das Bewusstsein, dass sie zur Risikogruppe gehört und ihr im Falle einer Infektion ein heftiger Verlauf droht, setzt ihr zu. Dennoch macht sie das Beste draus und verabredet sich digital. Regelmäßige Spieleabende, gemeinsam kochen, essen und Wein trin-



**IDEEN UND
GEDANKEN**
schreibt Nele immer
in ihr Notizbuch,
das sie überallhin
mitnimmt.

DIE TK UNTERSTÜTZT EUCH MIT KOSTENLOSEN ONLINE-ANGEBOTEN

Pandemie, Krieg und Inflation machen vielen Menschen zu schaffen. Um ihre Versicherten bestmöglich zu unterstützen, bietet die TK ein umfassendes Angebot an Online-Kursen an.

Im TK-Online-Kurs „Achtsamkeit und Meditation“ leiten meditative Übungen an, Körper und Geist bewusst wahrzunehmen, und zeigen, wie ihr im Alltag Stress und anderen Gefühlen achtsam begegnen könnt. Das kann zu Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit schwierigen Situationen verhelfen. tk.de (Suchnummer 2038038)

Mit Achtsamkeit zu mehr Entspannung: Beim Body-Scan geht es darum, schrittweise den ganzen Körper zu spüren und dabei zu entspannen – von den Füßen bis zum Kopf. Übungen zum Download oder zum Online-Hören gibt es unter tk.de (Suchnummer 2007110).

„Erst hatte ich ein Jahr
Pause und direkt danach
der Rest der Welt.“

Nele Hampel,
Studentin der Sozialwissenschaften

„Ungeplante Treffen sind weniger geworden. Irgendwie sind alle viel durchgetakteter als früher.“

Jonas Stark,
Soziologie-Student

STRUKTUR SCHAFFEN ODER IM CHAOS UNTERGEHEN

Die Pandemie hat auch das Leben von Jonas Stark verändert. Als der Lockdown beginnt, hat der Soziologie-Student gerade die Klausuren des ersten Semesters hinter sich. „Ich bin zum Studienbeginn nach Konstanz gezogen und war gerade dabei, mich in das Uni-Leben einzufinden“, erinnert sich der 21-Jährige. Er ist viel auf dem Campus unterwegs und genießt spontane Treffen mit Freundinnen und Freunden. Zusammen in die Mensa oder abends in die Kneipe – all das fällt im März 2020 von einem Tag auf den anderen weg. Stattdessen startet das Sommersemester mit zweiwöchiger Verspätung und läuft ausschließlich online – genau wie Jonas neuer Nebenjob in der Redaktion eines großen Medienunternehmens. „Sich von null auf hundert auf remote umzustellen, das war schon heftig“, blickt er zurück. „Ich wusste genau: Wenn ich mir nicht selbst eine Struktur schaffe, gehe ich unter.“

Also schreibt er sich eine Art Stundenplan, um seinen Tagesablauf durchzustrukturieren. Früh aufstehen, lernen, arbeiten. Er verbringt viel Zeit in seinem WG-Zimmer, liest und hört Musik. Seine Freundinnen und Freunde trifft er auf Zoom und anderen Plattformen. Dennoch fühlt er sich abgekapselt. Dass die spontanen Begegnungen auf dem Campus wegfallen, ist für ihn am härtesten. „Ich musste mir richtig angewöhnen, auf digitaler Ebene aktiv auf Kommilitoninnen und Kommilitonen zuzugehen, um den Kontakt zu halten“, sagt Jonas. Die Online-Meetings haben durchaus auch Vorteile, findet der 21-Jährige: „Viele Leute aus meinem Freundeskreis wohnen weiter weg. Da wir uns angewöhnt haben, uns regelmäßig digital zu treffen, sind viele Kontakte intensiver geworden.“

Zum Beispiel der zu einem guten Freund aus Leipzig, mit dem er sich einmal die Woche fest vor dem Bildschirm verabredet. Als er ihn zum ersten Mal in der sächsischen Stadt besucht, herrscht tiefer Lockdown. „Beim nächsten Mal war wieder alles vollkommen normal“, erinnert sich Jonas. In der einstigen „Geisterstadt“ plötzlich in engen Clubs feiern zu gehen, kostet anfangs Überwindung – schließlich war das in der Pandemie ja völlig undenkbar. „Trotzdem hat es sich gut angefühlt, wieder Normalität zu spüren“, sagt Jonas – genau wie der erste Besuch eines Cafés, in dem er früher ständig anzutreffen war. Was von der Pandemie geblieben ist? „Ich bin viel strukturierter als früher“, sagt der Baden-Württemberger. Das ist oft hilfreich, geht aber manchmal zu Lasten der Spontanität. „Ungeplante Treffen sind weniger geworden. Irgendwie sind wir alle viel durchgetakteter als früher.“ ■

SPONTANE BEGEGNUNGEN
hat Jonas vor der Pandemie noch deutlich öfter erlebt.

ken: All das funktioniert auch über das Smartphone ganz gut. Und sie nutzt die gewonnene Zeit, um eine Idee anzugehen, die sie schon lange im Hinterkopf hat: „Ich habe während des Lockdowns angefangen, ein Buch zu schreiben. Das hätte ich ohne die Pandemie sicher noch lange aufgeschoben.“

Ob im Lieblingscafé, an der Uni oder auf einer Mauer am Rhein: Ihre dicke Kladde hat die 25-Jährige stets dabei, um auch unterwegs Ideen und Gedanken zu notieren. Enge Kneipen und große Konzerte meidet sie noch immer. Stattdessen trifft sie sich lieber im Biergarten als im Restaurant, besucht Events wie die Düsseldorfer Rheinkirmes nicht zu Stoßzeiten, trägt beim Einkaufen Maske und hält Abstand zu Fremden. Die anfängliche Sorge, sich für ihre Vorsicht rechtfertigen zu müssen, ist unbegründet. „Meine Freundinnen und Freunde reagieren sehr verständnisvoll. Für sie ist es ganz normal, sich zu testen, bevor wir uns treffen.“

MEHR NÜTZLICHES

Abnehmen, mehr Sport treiben oder beruflich durchstarten: Das kann mit WOOP gelingen. Die Strategie zur Selbstmotivation ist eine einfache, wissenschaftlich erforschte Methode, mit der sich innere Hindernisse überwinden lassen. Alle Infos zum TK-WOOP-Online-Kurs unter tk.de (Suchnummer 2096776).

Bei der Vielzahl an Vorlesungen, Hausarbeiten oder Klausuren erinnert das Studium heute an einen Fulltime-Job. Damit sie diese Anforderungen meistern können, bietet die TK allen Studierenden das Seminar TK-MentalStrategien kostenlos an – auch wenn sie nicht bei der TK versichert sind. tk.de (Suchnummer 2010268)

KOPF AUS!

Du wälzt dich von einer Seite auf die andere, kannst aber einfach nicht abschalten. Stattdessen fragst du dich, wie hoch wohl die nächste Strom- und Gasrechnung sein wird. Das wiederum verursacht Stress – einen der Hauptgründe für schlechten Schlaf. Dicht gefolgt von familiären und gesundheitlichen Problemen. Achtsamkeit ist nicht nur ein Buzzword. Wer gut schlafen will, muss auf seine eigenen Bedürfnisse achten und sich vor negativen Einflüssen schützen. Tipps, wie ihr besser schlaft, gibt es hier: **tk.de, Suchnummer 2006862.**



RUHE, BITTE!

Welche Faktoren sind ausschlaggebend für erholsamen Schlaf? Neben einer guten Matratze ist das zum Beispiel die Raumtemperatur. Sie sollte idealerweise bei 17 Grad Celsius liegen. Das Zimmer, in dem man schläft, muss abgedunkelt werden. Dazu gehört auch blaues Licht: also eine Stunde vor dem Zubettgehen Handy weglegen und Fernseher ausschalten. Denn dann kann der Körper am besten das Schlafhormon Melatonin bilden. Stille ist ebenso wichtig. Das Schlafzimmer sollte ein ruhiger Ort sein – fernab von störenden Geräuschen und Straßenlärm.



ENDLICH GUT SCHLAFEN!

Unruhige Zeiten, unruhiger Schlaf. Fast jeder zweite Mensch leidet ständig oder gelegentlich unter Schlafstörungen. Für Hilfe sorgen unser Online-Schlaftraining und andere Tipps.



ENTSPANNT IN DEN SCHLAF

Wer sich tagsüber zu wenig bewegt, ist abends ruhelos. Ein Abendspaziergang und regelmäßiger Sport helfen dem Körper zu entspannen. Durch Yoga, Meditation oder Autogenes Training kann Stress gut abgebaut werden. Körperliche Verspannungen lösen sich. Auch feste Rituale verbessern die Schlafqualität. Das können regelmäßige Schlafenszeiten oder ein wohltuendes Bad sein. Die Ernährung spielt ebenso eine Rolle. Leicht verdauliche Mahlzeiten am Abend sind ideal. Für leichte Schlafstörungen bietet die TK übrigens ein Online-Schlaftraining an (**tk.de, Suchnummer 2010652**).

PROBLEME ERNST NEHMEN

Schlechter Schlaf wirkt sich nicht nur auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Langfristig können Magenprobleme, ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall die Folge sein. Deshalb sollte man chronische Schlafprobleme ernst nehmen und rechtzeitig handeln. Ärztliche Hilfe ist hier notwendig. Schlaf- und Beruhigungsmittel dürfen immer nur eine kurzfristige Lösung sein. Langfristig müssen die Ursachen aus dem Weg geräumt werden, zum Beispiel unter psychologischer Begleitung. Ein Test zeigt euch, wie es um euren Schlaf steht: **tk.de, Suchnummer 2071756.**



Text

Annemarie
Gassen

Abschalten können ist eine Kunst. Die letzten zwei Jahre haben viel Anlass zum Grübeln gegeben. Aber damit ist jetzt Schluss: Die TK hilft dir beim Grübel-Stopp! Fünf Tipps, wie man akzeptiert, was ist, und endlich den Kopf frei bekommt.

DAS GRÜBELN ABSTELLEN!

D

Die letzten zwei Jahre waren für viele Menschen eine enorme Herausforderung. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene kämpften sich durch den pandemischen Alltag. Die Angst vor Krankheit, Jobverlust und Einsamkeit hat ihre Spuren hinterlassen. Aktuell machen uns die wirtschaftliche Lage und der Krieg in Europa zu schaffen. Die Folge: Wir kommen aus dem Grübeln nicht mehr raus. Wir analysieren, kalkulieren und fantasieren – was war, was sein könnte oder sein wird. Oft beschäftigen wir uns mit der Vergangenheit oder der Zukunft. Also mit Dingen, an denen wir nichts mehr ändern können oder die noch gar nicht eingetreten sind. Ganz im Hier und Jetzt zu sein fällt uns oft schwer. Aber nur das kann den zermürbenden Grübelprozess stoppen.

IM HIER
UND JETZT

zu sein fällt den
meisten Menschen
schwer.

TIPP 1: MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Meditation und Achtsamkeit sind der Schlüssel zur Gegenwart. Sie lehren uns, uns ganz intensiv und mit offenen Sinnen auf den Moment zu konzentrieren. Außerdem hilft Achtsamkeit bei der Stressreduktion. Das wurde in vielen Studien nachgewiesen. Alle, die sich schon mal in Meditation versucht haben, können ein Lied davon singen, wie schwer es ist, die Gedanken nicht abschweifen zu lassen. Abschalten können ist eine Kunst. Meditation hat neben mehr Entspannung noch weitere Vorteile: Wer regelmäßig meditiert, ist auch im Alltag konzentrierter und steigert sein Selbstbewusstsein. Das haben Hirnforscher festgestellt. Die beteiligten Hirnareale vergrößern sich bereits nach wenigen Wochen Meditation. Der Neurowissenschaftler und Meditationsforscher Dr. Ulrich Ott erklärt im Interview auf tk.de ([Suchnummer 2007132](https://tk.de)), was Meditieren noch so im Körper auslöst – und warum Abschalten auch ohne Lotussitz funktioniert. ■



TIPP 3: YOGA

Die fernöstliche Philosophie Yoga ist aus unserem Sport-Alltag kaum noch wegzudenken. Mit einer Kombination aus Dehnübungen, Atemtechniken sowie Muskelanspannung und -entspannung können Körper und Geist wieder in Einklang gebracht werden. Viele Menschen schwören darauf. Im Online-Kurs der TK lassen sich ganz einfach die Basics erlernen. Die kurzen Sessions können bestens in den Alltag integriert werden, da die Videos zum Mitmachen nur zwischen 12 und 20 Minuten dauern (tk.de, [Suchnummer 2075370](https://tk.de)). ■

TIPP 4: AUSDAUERSPORT

Manche Menschen können mit Atemübungen, Yoga und Meditation wenig anfangen. Kein Problem. Auch Ausdauersportarten wie Laufen, Inline-Skaten oder Fahrradfahren können helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen. Wer nämlich ein konkretes Ziel oder eine Tätigkeit verfolgt, fokussiert seine Gedanken auf die aktuelle Situation. Manchmal kommen einem sogar plötzlich und ohne Vorwarnung großartige Lösungen in den Sinn. Und das Beste: Bei Ausdauersportarten werden Glückshormone ausgeschüttet (tk.de, [Suchnummer 2004746](https://tk.de)). ■

Schon im Gelassenheitsgebet des US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr heißt es: „Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann.“ Denn gelassen anzunehmen, was man selbst nicht ändern oder beeinflussen kann, spart unglaublich viel Kraft. Für unseren inneren Frieden und Energiehaushalt ist es essenziell, Dinge sein zu lassen, wie sie sind. Aber wie genau akzeptiere ich denn nun Negatives? Dafür gibt es unterschiedliche Techniken. Da wäre einmal das Aufschreiben von quälenden Gedankengängen. So lässt sich einerseits eine gewisse Distanz zu den Gedanken aufbauen, andererseits eröffnet der Schreibprozess vielleicht auch ganz neue Perspektiven. Mehr dazu, wie sich das Grübel-Karussell abstellen lässt, auf tk.de, [Suchnummer 2093330](https://tk.de). Auch das Durch- bzw. Aussprechen von Worst-Case-Szenarien kann helfen. Eine weitere Möglichkeit: sich auf das konzentrieren, was man wirklich ändern kann. ■



TIPP 2: ATEMENTSPANNUNG

Wenn wir uns aufregen und gestresst sind, macht sich das auch körperlich bemerkbar. Das Herz pocht, der Atem geht schneller. Zum Glück gibt es meditative Übungen, die gezielt bei der Atementspannung helfen. Die einfachen Techniken unterstützen dabei, den eigenen Atem in Augenblicken größter Aufregung achtsam wahrzunehmen. Dazu gehört zum Beispiel das Zählen der Atemzüge, das Begleiten des Atems mit einem Wort und das Beobachten des eigenen Atems. Die Übungen kann man mit und ohne Musik machen. Wer regelmäßig trainiert, lebt entspannter und bewusster und begegnet Stress und Belastungen gelassener. Mehr dazu auf tk.de, [Suchnummer 2007126](https://tk.de). ■

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann.“

Reinhold Niebuhr



TIPP 5: AKZEPTANZ

DAS GRÜBELN ABSTELLEN!



**SANDRA
DA VINA**

lebt und arbeitet in Essen-Süd, mit einem Spielplatz vor der Tür und in ihrem Kopf. Sie gewann die NRW-Landesmeisterschaften im Poetry-Slam und hat diverse Bücher veröffentlicht.

VORSTRESS IST DER SCHLIMMSTE STRESS

Das Prinzip der Vorfreude leuchtet mir ein. Ich habe großen Spaß daran, mir vorzustellen, wie ich demnächst Spaß haben werde. Leider funktioniert das auch mit Stress. Und dann bringt die Sache nicht mehr so viel Freude.

P

Plötzlich ist der Kalender wieder gut gefüllt. Und klar, das ist natürlich super! Was habe ich darauf gewartet, dass das Leben wieder Fahrt aufnimmt. Mit der plattgedrückten Nase habe ich am Fenster gelehnt und sehnsuchtsvoll hinausgestarrt, immer nach der Türklingel oder hereinflatternden E-Mails lauschend. Jetzt ist da plötzlich sehr viel Geräusch, sehr viel Leben, das gelebt werden will.

Das ist man ja gar nicht mehr gewohnt. Als müsste man nach monatelangem Rumlümmeln direkt an einer Etappe der Tour de France teilnehmen. Mein Rennrad braucht Stützräder, meine Puste reicht nur bis zur nächsten Ecke. Die Zuschauerin mit dem großen Schild stellt sich mir in den Weg, auf der Pappe steht: „Du schaffst das nicht!“

Denn ich bin aus dem Training. Es fällt mir schwer, Schritt zu halten. Wenn ich die Termine in meinem Kalender näher kommen sehe, wird mir schwindelig. Der Stress ist schon da, bevor ich den Laptop nur aufklappe, die Gedanken an Abgabeterminen und To-dos lähmen mich. Mit fünf Jahren dachte ich, es wäre stressig, dass man den Hamster regelmäßig füttern muss. Jetzt stecke ich selbst im Hamsterrad.

SEHR VIEL OJEMINE

Ich bewundere Menschen, die ihren Alltag gut strukturiert bekommen. Die morgens aufwachen und nicht vor den Aufgaben zurückschrecken. Noch vor dem Mittagessen den Sperrmüll rausgestellt, Kontrolltermin bei der Zahnärztin und fünf Seiten Hausarbeit geschrieben. Ich habe in der Zwischenzeit sehr viel „Ojeme!“ gedacht und mir am Morgentoast den Gaumen verbrannt.

Wenn alles zu viel wird, hilft es mir, die Dinge zu portionieren. Wie mit einem Pizzaschneider teile ich die Aufgaben in kleine Stücke, sodass ich sie gut herunterbekomme. Kein Bauchweh, keine Überforderung. Und zwischen den Deadlines und Terminen lege ich mir bewusst ein paar Verschnaufpausen. Treffen mit Freundinnen und Freunden oder Serienschauen. Etwas, auf das ich mich freuen kann. Am besten schon Wochen vorher. ■

ALLES GEREGELT

Apropos Alltagsstruktur: Um einen Überblick über eure Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen müsst ihr euch nicht selbst kümmern. Auf Wunsch übernimmt die TK das für euch - mit dem Erinnerungsservice. Den findet ihr im passwortgeschützten Bereich „Meine TK“. An welche Untersuchungen ihr erinnert werden möchtet, entscheidet ihr. Dieser Service ist für Versicherte kostenlos. Tipp: Auch familienversicherte Jugendliche ab 15 Jahren können sich für „Meine TK“ registrieren und diesen Service mit einem eigenen Passwort buchen. Weitere Infos unter tk.de, Suchnummer 2010264.

☐ YES
☐ NO
☐ MAYBE

DEAR BODY

SAG HALLO. ZU DEINER GESUNDHEIT.



FREUNDSCHAFTSBAND

Profitieren Sie von unserer Partnerschaft mit der TK.

Denn mit TK-Fit können Sie viele unserer Garmin Smartwatches in Verbindung mit dem TK-Bonusprogramm günstiger erwerben. Also zum Freundschaftspreis.

Starke Müdigkeit, geringe Belastbarkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen – daran leiden viele nach einer Corona-Infektion. Die Fimo-Health-App hilft dabei, Symptome besser zu verstehen, und unterstützt die Behandlung. Unsere Autorin probiert die App aus.

LONG COVID IM GRIFF

Text
Julia Rekitt
Fotos
Anna Damm

**DANK DIGITA-
LER HILFE**
fühlte sich Julia bereits
nach drei Wochen
besser.



H

Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen: Jetzt hat das Coronavirus mich auch erwischt und ich liege mit grippeähnlichen Symptomen flach. Am vierten Tag geht es mir deutlich besser, nur die heftige Müdigkeit macht mir zu schaffen. Nach zwölf langen Tagen verschwindet endlich die zweite Linie auf dem Teststreifen. Das trifft auf die Erschöpfung leider nicht zu. Obwohl ich genügend schlafe, fühle ich mich morgens gerädert. Der Aufstieg in meine Wohnung in der dritten Etage strengt mich plötzlich an. Besonders bei der Arbeit plagen mich Konzen-

trationsprobleme und es fällt mir schwer, mich in komplexere Aufgaben hineinzu-denken. Allmählich mache ich mir Gedan-ken, ob ich unter Long Covid leide. Als ich mit einer Kollegin darüber spreche, erzählt sie mir von der Fimo-Health-App, mit der meine Krankenkasse kooperiert. Ich werde sofort hellhörig. Die App wur-de von führenden Ärztinnen und Ärzten sowie Forscherinnen und Forschern ent-wickelt und ist das einzige zertifizierte Medizinprodukt für die Behandlung bei Long Covid in der EU. Um Betroffene zu unterstützen und Langzeitbeschwerden einer Covid-19-Infektion zu lindern, er-möglicht die TK ihren Versicherten eine kostenlose Nutzung. Über meine TK-App erhalte ich den Freischaltcode und lade mir die App über den Playstore herunter. Ich bin auf Anhieb angetan vom klaren, ansprechenden Aufbau. Ich klicke mich neugierig durch das Menü und gelange zu einer kurzen Video-Anleitung, die mir die wesentlichen Punkte zur Nutzung erklärt. Zunächst soll ich einen kurzen Fragebogen beantworten. Ich trage ein, wann ich positiv getestet wurde, wann ich welche Symptome hatte und ob ich Medikamente nehme. Wenn ich möchte, kann ich Smartphone oder Smartwatch hinzufügen und verbinden.

Dann kann ich im Bereich „Logbuch“ auswählen, nach welchen Punkten mich die App täglich fragt: Wie ist meine Stimmung, wie und wie viel habe ich geschlafen? Was habe ich ge-essen und wie viel Wasser getrunken? Habe ich mich viel bewegt? Wie viele so-ziale Kontakte hatte ich? Was machen die einzelnen Symptome? Das kostet mich nur wenige Minuten am Tag. Span-nend: Am Ende der Woche bekomme ich eine Auswertung, aus der ich ableiten kann, wie sich die verschiedenen Fakto-ren auf mein Befinden auswirken.

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE INFOS

Was mir zudem gut gefällt, ist das tägliche Angebot an schnellen Übungen: Gehirnjogging wähle ich, um meinen Kon-zentrationsschwierigkeiten entgegen-zuwirken. Auch die Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen lassen sich gut in meinen Alltag einbauen. Ob Yoga, Deh-nen oder Einschlaf-Meditation: Ich freue mich über abwechslungsreiche Anregun-gen. Täglich erinnert mich die App daran, mein Logbuch auszufüllen, die Übungen zu machen, und schlägt mir Features vor – etwa die Bibliothek, die spannen-des Hintergrundwissen zu Covid-19,

YOGA UND MEDITATION

wurden für Julia
zum regelmäßigen
Begleiter.



aber auch zu Themen wie Stress, Selbstreflexion und rund um das persön-liche soziale Netzwerk vermittelt. Was dabei für mich besonders wichtig ist: Die Infos sind wissenschaftlich fundiert und verständlich erklärt.

Der spielerische Aufbau macht Spaß und motiviert, dranzubleiben. Das fordert schon Selbstdisziplin, kostet mich aber nicht viel Zeit. Für mein Training plane ich täglich fünf Minuten ein – eben dann, wenn es gerade in meinen Alltag passt. Wenn mir eine Yoga-Übung oder eine Meditation gefällt, bleibe ich auch mal etwas länger dran.

Nach drei Wochen geht es mir deutlich besser. Ich fühle mich fitter, wacher und konzentrierter. Das liegt natürlich nicht nur an der App. Aber ich glaube schon, dass der achtsame Umgang mit mir selbst und meinen Symptomen sowie die regelmäßigen Übungen dazu beigetragen haben. Und nicht zu verges-sen: Die App hat mir ein positives Gefühl gegeben und die Sorge, an Long Covid erkrankt zu sein, gemindert. ■

EINFACH SELBST AUSPROBIEREN

Den Zugang zur kostenlosen Nutzung der Fimo-Health-App erhalten TK-Versicherte über den geschützten Bereich „Meine TK“. Alle Infos rund um das Angebot findet ihr auf tk.de, Suchnummer 2128122.

Neben der Fimo-Health-App bietet die TK auch ein Post-Corona-Coaching an. Das interaktive Video-Coaching des Mediziners und TV-Moderators Dr. Johannes Wimmer bietet Lösungen an, die gut in den Alltag passen und das Leben leichter machen: tk.de, Suchnummer 2120888.



„Ob Yoga, Dehnen oder Einschlaf-Meditation: Ich freue mich über abwechslungsreiche Anregungen.“

Julia Rekitt

Infos zur TK-Doc-App:
tk.de, Suchnummer 2073986.



„Ich fühle mich als Studierender gut bei der TK aufgehoben.“

„Mir gefallen besonders die **umfangreichen digitalen Angebote**. Als ich bei meiner Masterarbeit krank ausgefallen bin und meine Wohnung nicht verlassen konnte, hat mir der medizinische **Video-Chat** mit einem Arzt geholfen. Der funktioniert ganz einfach per **TK-Doc-App** über mein Smartphone, die mit Versichertennummer, Geburtsdatum und einem selbstgewählten Passwort ruckzuck installiert ist. Kein Wunder, dass die TK zum 16. Mal in Folge den Titel **„Deutschlands beste Krankenkasse“** in der gesetzlichen Krankenversicherung geholt hat. Ich fühle mich **als Studierender** gut bei der TK aufgehoben.“

TINO (28)

Ich und meine TK

Die TK ist Deutschlands beste Krankenkasse. Bereits zum 16. Mal in Folge hat uns Focus Money ausgezeichnet. Was sagt ihr? Wir haben unsere Versicherten gefragt, was sie besonders an uns schätzen.



Wie es funktioniert: Um den Online-Hautcheck nutzen zu können, vorher bei „Meine TK“ anmelden. So seid ihr als Versicherte registriert und könnt das Angebot kostenlos nutzen.

„Der **Online-Hautcheck** ist eine super Sache: Ich habe nur ungefähr fünf Minuten Zeit investiert, um meine Anfrage an einen Arzt fertig zu machen und hochzuladen. Und innerhalb von drei Stunden hatte ich dann auch schon eine **Rückmeldung** zu meinem akuten Hautproblem. So kurzfristig einen Termin bei einem Arzt zu bekommen, ist ‚real‘ eigentlich nicht möglich. Deshalb ist der Online-Hautcheck eine **schnelle Alternative zum Arztbesuch in der Praxis**. Kein Termin notwendig, keine langen Wartezeiten, nicht quer durch die Stadt fahren müssen.“

GRETA (27)

Ernährungstipps
auf tk.de,
Suchnummer 2000228.



„Der Online-Hautcheck ist eine super Sache.“



„**Gesunde Ernährung** ist mir wichtig. Deshalb ist es großartig, dass mir die TK dafür **wertvolle Tipps** gibt. Zum Beispiel lasse ich mich gerne von den **veganen Rezepten** inspirieren, die die TK regelmäßig auf **Instagram** teilt. Überhaupt fühle ich mich von der TK gut unterstützt. In meinem Alter hat man noch nicht so viel Erfahrung mit dem Thema Krankenkasse gesammelt. Da ist es sehr hilfreich, dass ich mich mit jeder Frage an die TK wenden kann. Die Mitarbeitenden waren immer freundlich und haben mich bestens beraten.“

JESSICA (22)



„Ich finde super, wie schnell die TK bei An- und Rückfragen reagiert.“

Infos zur TK-App:
tk.de, Suchnummer 2023650.

„Ich finde super, wie schnell die TK bei **An- und Rückfragen** reagiert. Egal, ob ich über die Hotline anrufe oder über die TK-App Kontakt aufnehmen. Überhaupt gefällt mir die unkomplizierte Abwicklung über die App. Ich kann einfach meine **Rechnungen**, beispielsweise für Medikamente, mit dem Handy fotografieren und die Bilder hochladen. Auch **TK-Briefe** kann ich auf diese Weise online empfangen.“

AMELIE (26)

Mehr zum
Gesundheitsschutz
im Ausland lest ihr
auf Seite 30.



„Für meine **sechswöchige Reise** durch Südamerika brauchte ich eine **Auslandsreise-Krankenversicherung**. Ich habe mich bei der TK informiert und bin so auf die **Envivas** aufmerksam geworden. Auf der TK-Internetseite war alles zu dem Thema gut erklärt. Und ich war mit der **Zusatzversicherung** sehr zufrieden. Während der **Pandemie** hat mich die TK dann erneut unterstützt. Ich war gerade in ein neues Bundesland umgezogen. Als ich mich mit Corona infiziert hatte, konnte ich meine Versichertenkarte nicht bei meinem neuen Hausarzt vorzeigen. Die TK hat sofort und ganz unkompliziert eine **Versicherungsbescheinigung** an den Arzt geschickt.“

TARA (29)

„In meiner Elternzeit habe ich TK-Fit für mich entdeckt.“

„In meiner Elternzeit habe ich **TK-Fit** für mich entdeckt. Ich war mit unserer einjährigen Tochter viel unterwegs. So kamen die erforderlichen Schritte schnell zusammen. Die dafür erreichten Punkte habe ich als **Gesundheitsbonus** ausgezahlt bekommen. Das hat mich echt motiviert.“

MORITZ (29)



Mehr zu TK-Fit lest
ihr auf Seite 22.



DIE KASSE

Text
Katharina
Hamacher

Fit, fitter, TK-Fit!



JEDER METER

auf dem Fahrrad wird
dank TK-Fit zu barem
Geld. Bevor unser
Kandidat startet: Helm
auf und Beleuchtung
ans Rad!

FOTOS: STOCKSYMIQUEL LLONCH

Etwas Gutes für die eigene Gesundheit tun und dabei ordentlich punkten: TK-Fit unterstützt mit spannenden Challenges und tollen Prämien dabei, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Du entscheidest, wann es losgeht.

D

Dass regelmäßige Bewegung im Alltag wichtig ist, wissen wir alle. Aber jetzt mal ehrlich: Oft ist es einfach zu verlockend, schnell ins Auto zu steigen statt aufs Rad, den Aufzug in den dritten Stock zu nehmen oder die abendliche Laufrunde auf morgen zu verschieben. Genau da setzt TK-Fit an: Das Fitnessprogramm der TK hilft euch dabei, euren Alltag aktiver zu gestalten. Wie das funktioniert? Ganz einfach: Stellt euch der TK-Fit-Challenge! Die sportliche Herausforderung läuft über drei Monate und hat das Ziel, in zehn der zwölf Wochen das wöchentliche Aktivitätsziel von 60.000 Schritten oder 40 Radfahr-Kilometern zu erreichen. Wer gern zu Fuß und per Rad unterwegs ist, kann beide Aktivitäten ganz einfach verbinden – zum Beispiel 30.000 Schritte laufen und 20 Kilometer Rad fahren.

Zudem gilt es, jede Woche eine Fitness-Frage zu beantworten – und so spannende Lektionen rund um eine gesunde Lebensweise zu erfahren. Das ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch fürs Portemonnaie. Denn die



CHALLENGE GEFÄLLIG?

Wer die Challenge schafft, bekommt 1.000 Punkte gutgeschrieben.

TK-Fit-App verwandelt jeden Schritt und jeden Meter, der beim Radfahren zurückgelegt wird, in bares Geld. Wer die Challenge schafft, hat gleichzeitig 1.000 Punkte gesammelt.

Alles, was ihr zum Starten braucht, ist ein Smartphone mit Fitness-Tracker und die TK-App. In der App ist das TK-Fitnessprogramm integriert und lässt sich ganz einfach mit eurem Fitness-Tracker verbinden. Auf Knopfdruck könnt ihr die Challenge aktivieren, meistern und Punkte kassieren. Anmelden können sich TK-Versicherte ab 16 Jahren.

Im Schnitt laufen wir 4.000 Schritte am Tag – das ist viel zu wenig. Wie leicht es fällt, mehr Schritte im Alltag zurückzulegen, weiß Ingalena Schömburg-Heuck aus erster Hand. Die dreifache deutsche Juniorenmeisterin und deutsche Meisterin im Halbmarathon, die an der TU München Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Reha und Prävention studiert hat, unterstützt TK-Fit als persönlicher Coach. In zwölf Videolektionen zeigt die Sportwissenschaftlerin, wie einfach es ist, mit ein paar kleinen Veränderungen die Anzahl der Schritte im Alltag zu verdoppeln. ■

TK-FIT AUF EINEN BLICK:

Ist euer Ehrgeiz geweckt? Dann nichts wie los: Die TK-App könnt ihr kostenlos herunterladen. In den FAQs zu TK-Fit wird genau erklärt, wie die App aktiviert wird.

Alle ausführlichen Infos rund um die Anmeldung und das vielseitige Angebot von TK-Fit findet ihr auf tk.de, Suchnummer 2066260.

Richtig punkten:

TK-Fit, das Fitnessprogramm der TK, lohnt sich auch finanziell:

Wer die Challenge meistert, kassiert 1.000 Bonuspunkte. Pro Jahr könnt ihr mit TK-Fit bis zu 2.000 Punkte sammeln. Ihr könnt euch einen Sachgutschein für Sportartikel und Fitnesskurse der TK-Kooperationspartner sichern, euch den Gesundheitsbonus auszahlen lassen oder die TK-Gesundheitsdividende als Zuschuss für eine weitere Gesundheitsmaßnahme nutzen – in diesem Fall verdoppelt die TK die Summe. Ausführliche Infos findet ihr auf tk.de, Suchnummer 2024580.

Nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch fürs Portemonnaie.

KREBS, DU KANNST MICH MAL!



DIE GRÜN- DERINNEN

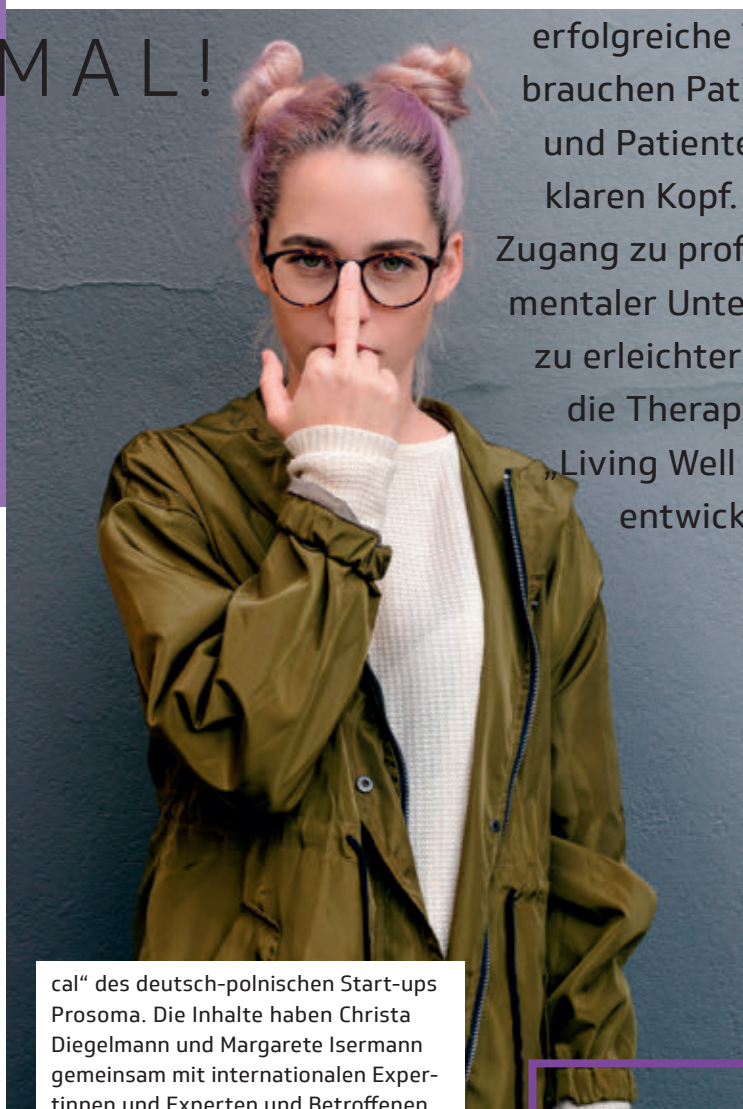
Margarete Isermann
und Christa Diegel-
mann.

Panik, Ohnmacht und das Gefühl, nicht mehr weiterzuwissen – so erleben viele Menschen eine Krebsdiagnose. Eine nachvollziehbare Reaktion, wissen die Psychologinnen Christa Diegelmann und Margarete Isermann aus langjähriger Erfahrung. Seit mehr als 15 Jahren begleiten die beiden Psychotherapeutinnen Menschen durch schwere Lebenskrisen wie eine lebensbedrohliche oder unheilbare Krebserkrankung. Das Problem: „Angst und Stress lähmen das Gehirn und sind kontraproduktiv für den Therapieerfolg und die Lebensqualität“, sagt Diegelmann. Um sinnvolle Behandlungsentscheidungen zu treffen und die richtigen Prioritäten zu setzen, brauchen Betroffene einen klaren Kopf.

Deshalb engagieren sich Diegelmann und Isermann für einen besseren Zugang zu professioneller psychologischer Betreuung für Krebspatientinnen und -patienten. Als Gründerinnen des ID Instituts in Kassel bieten sie psychoonkologische Weiterbildungen für Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und -therapeuten an. Zwar habe sich die psychoonkologische Versorgung an Krankenhäusern und in Reha-Einrichtungen in den letzten Jahren spürbar verbessert, so die Spezialistinnen. Doch seien Betroffene im Alltag noch immer weitgehend auf sich allein gestellt.

ANGST ADE

Diese Lücke könnten wissenschaftlich fundierte E-Health-Angebote künftig füllen. So wie die App „Living Well Clinical“



cal“ des deutsch-polnischen Start-ups Prosoma. Die Inhalte haben Christa Diegelmann und Margarete Isermann gemeinsam mit internationalen Expertinnen und Experten und Betroffenen entwickelt. Anwenderinnen und Anwender lernen beispielsweise, wie sie besser mit Stress, Angst, Schmerz oder Depression umgehen, erfahren, wo sie Informationen und Hilfsangebote finden, und können Kraft und neue Perspektiven aus persönlichen Videos anderer Betroffener schöpfen. „Die Erfahrung, selbst etwas unternehmen zu können und so die Kontrolle über das eigene Leben ein Stück weit zurückzugewinnen, ist extrem wichtig“, sagt Isermann.

Die App kann zusätzlich zur Krebstherapie genutzt werden und soll die persönliche Betreuung ergänzen. „Der Zugang zu professioneller, wissenschaftlich fundierter Unterstützung bei der Krebsbewältigung wird damit unkomplizierter und niederschwelliger.“ ■

Die Diagnose Krebs löst oft negative Gefühle wie Angst, Stress oder Verzweiflung aus – doch für eine erfolgreiche Therapie brauchen Patientinnen und Patienten einen klaren Kopf. Um den Zugang zu professioneller mentaler Unterstützung zu erleichtern, wurde die Therapie-App „Living Well Clinical“ entwickelt.

MEHR ZUR APP?

Die App „Living Well Clinical“ richtet sich an Krebspatientinnen und Krebspatienten, Angehörige von Krebserkrankten und an Versicherte, die eine Krebsdiagnose bereits überstanden haben. Für Versicherte übernimmt die TK ein Jahr lang die Kosten. Weiterlesen auf tk.de, Suchnummer 2122608.

**DEIN VERSICHERER
FÜR ALLES, WAS DIR
AM HERZEN LIEGT.**



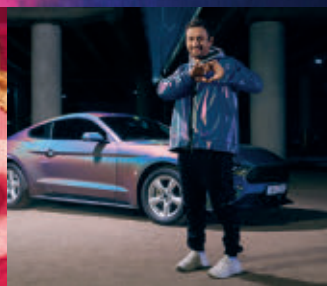
Familie



Haus



Auto



www.cosmosdirekt.de/schuetze-was-du-liebst/

**SCHÜTZE,
WAS DU
LIEBST.**

„MACHT AUCH MAL EINE PAUSE!“

SCHLUSS MIT „ICH HAB RÜCKEN“!

Mit der TK an eurer Seite lernt ihr alles, was ihr über Ergonomie im heimischen Büro wissen müsst.

Auf tk.de unter der [Suchnummer 2009246](#) findet ihr Infos, die euch helfen, am Schreibtisch fit zu bleiben. Kommt die Bewegung im Alltag zu kurz? Dann probiert die TK-Bewegungskurse aus!

Ob ihr eurem Rücken was Gutes tun oder den Körper in Schwung bringen wollt – unter [Suchnummer 2023138](#) findet ihr den Kurs, der zu euch passt.

Während des Lockdowns galt das Homeoffice noch als Notlösung – mittlerweile ist es oft der Normalfall. Doch wer schon mal am Küchentisch gearbeitet hat, weiß: Manchmal plagen einen danach auch Kopf- und Rückenschmerzen.

Im Interview erklärt TV-Mediziner Dr. Johannes Wimmer, wie ihr am heimischen Schreibtisch fit und gesund bleibt.

Text
Kirstin von Elm

ICH HABE LUST AUF HOMEOFFICE, ABER KEINE LUST AUF RÜCKENSCHMERZEN. MUSS ICH MIR NEUE ARBEITSMÖBEL KAUFEN, WENN ICH REGELMÄSSIG ZUHAUSE ARBEITEN WILL?

Ergonomische Möbel wären natürlich am besten: Aber es geht auch ohne, wenn man auf ein paar Dinge achtet, nicht wie ein schlaffer Sack am Esstisch sitzt und stundenlang in dieser Haltung vor sich hin arbeitet.

WIE SITZT MAN DENN AM BESTEN?

Eine gute Orientierung bietet die 90-Grad-Regel. Dazu aufrecht an den Arbeitstisch setzen, Füße auf den Bo-



den und die Arme locker auf die Tischplatte legen. Ober- und Unterschenkel sollten jetzt einen rechten Winkel bilden. Und auch zwischen Unter- und Oberarm sollte der Winkel 90 Grad oder mehr betragen. Aber auch da immer mal wieder bewegen und nicht verkrampten. Gerade am Anfang ist diese Sitzhaltung etwas ungewohnt, also langsam rantasten.

LOHNT SICH EIN HÖHENVERSTELLBARER SCHREIBTISCH? DIE SIND JA GANZ SCHÖN TEUER.

Die nächste Position ist die Beste. Das bedeutet, dass es super ist, wenn man seine Haltung immer mal wieder verändert – und dazu gehört natürlich auch das Stehen oder im Raum auf und ab zu gehen, zum Beispiel beim Telefonieren. Hauptsache, man verharrt nicht acht Stunden in derselben Position. Und ja: Ab und zu im Stehen zu arbeiten, bringt auf jeden Fall Bewegung in die Sache und entlastet die Wirbelsäule. Eine preiswerte Alternative zum teuren, höhenverstellbaren Schreibtisch ist ein Tisch-Aufsatz aus Holz oder Pappe. Im Internet gibt es dafür sogar Bauanleitungen. Oder vielleicht findet sich in der Wohnung noch Platz für ein zusätzliches Stehpult. Die sind leichter zu transportieren, und mit etwas Glück findet man sogar ein günstiges gebrauchtes Modell.

WIE FINDE ICH ZUHAUSE DEN BESTEN PLATZ FÜR MEINEN LAPTOP?

Damit man nicht geblendet wird, sollte sich hinter dem Bildschirm kein Fenster befinden. Wenn möglich, den Arbeitstisch samt Laptop oder Monitor parallel zum Fenster stellen. Der Arbeitstisch sollte außerdem groß genug sein, um ca. 70 bis 80 cm Abstand zum Bildschirm zu ermöglichen. Ruhig mal den Test machen: an den Schreibtisch setzen und die Arme ausstrecken. Der Handballen sollte den Monitor knapp nicht berühren. Super finde ich beim Arbeiten am Laptop ja auch eine externe Maus und Tastatur, dann kann er problemlos weiter weg stehen.

ICH BEKOMME TROTZDEM NACKENSCHMERZEN, WENN ICH ZUHAUSE LÄNGER AM LAPTOP ARBEITE – WORAN KÖNNTE DAS NOCH LIEGEN?

Um Nackenprobleme zu vermeiden, sollte der Blick der natürlichen Neigung des Kopfes folgen. Gerade Laptops stehen aber oft zu niedrig. Auch da gibt es natürlich eine grobe Faustregel: Die obere Bildschirmzeile sollte nur ungefähr 10 cm unter Augenhöhe stehen. Falls der Bildschirm bei ansonsten optimaler Sitzposition zu niedrig ist, sollte man die Höhe anpassen und zum Beispiel ein dickes Buch oder ein Brett darunterlegen. Das geht aber wie gesagt nur mit einer extra Tastatur und Maus, sonst werden die Handgelenke Probleme machen.

GIBT ES IM HOMEOFFICE NOCH MEHR ZU BEACHTEN?

Macht auf jeden Fall auch mal eine Pause. Aber bitte nicht am Schreibtisch essen. Am besten geht ihr an die frische Luft, das stärkt die Konzentration und macht den Kopf wieder frei. Und ihr kommt gar nicht erst in Versuchung, den ganzen Tag nebenbei zu snacken. Überhaupt sollten Snacks in Keks-, Schoki- oder Weingummi-Form lieber die Ausnahme bleiben. Bei Stress oder wenn das



„Wer ständig auf seine Unterlagen blickt, kann nämlich nicht richtig abschalten.“

Dr. Johannes Wimmer,
TV-Mediziner



WEITERE INFOS
zum Thema gibt's von
Dr. Wimmer auch per Video über
diesen QR-Code-Scan.

Nachmittagstief kommt und nach Zucker verlangt: lieber nochmal kurz eine Runde um den Block gehen oder ein großes Glas Wasser trinken.

VIELLEICHT NOCH EIN TIPP ZUM FEIER-ABEND?

Weg mit dem Arbeitskram! Wer ständig auf seine Unterlagen blickt, kann nämlich nicht richtig abschalten. Am besten also die Tür zum Arbeitszimmer schließen und das Arbeits- oder Lernmaterial außer Sichtweite räumen, zum Beispiel in den Schrank oder in einen Karton im Regal. Und dann die freie Zeit genießen, Freunde treffen, Sport treiben oder einem Hobby nachgehen – und nicht gleich ab auf die Couch und Serien schauen. ■

**KLEINE
ÜBUNGEN**
helfen gegen
Verspannungen im
Nacken.



SOZIALWAHL

2023 –

SEI DABEI!

IHR WÄHLT DIE MENSCHEN, DIE DIE TK LENKEN UND GESTALTEN

Denn der Verwaltungsrat bestimmt die Grundzüge der Unternehmenspolitik und trifft alle Entscheidungen, die für die TK von grundsätzlicher Bedeutung sind. Zu seinen Aufgaben gehört zum Beispiel die Wahl des hauptamtlichen Vorstands. Ebenso entscheidet er über Satzungsänderungen und schöpft damit zum Beispiel die Möglichkeiten für freiwillige TK-Leistungen aus, die über das gesetzliche Maß hinausgehen. In Sachen Finanzen stellt dieses Gremium den Haushaltsplan fest und ist für die Abnahme der Jahresrechnung und die Entlastung des Vorstands zuständig. Er setzt mit Resolutionen und Positionspapieren zudem gesundheitspolitische Akzente. Der Verwaltungsrat besteht paritätisch aus je 15 Vertreterinnen und Vertretern der Versicherten und der Unternehmen, die diese Aufgaben ehrenamtlich wahrnehmen.

IHR WÄHLT ONLINE – ODER PER BRIEFWAHL

Denn bei der Sozialwahl geht niemand in ein Wahllokal. Die Wahlunterlagen werden ab April 2023 bequem per Post zu euch ins Haus kommen. Dann könnt ihr online oder per Briefwahl wählen. Eine Online-Wahl soll bei dieser Wahl im Rahmen eines Modellprojektes nämlich erstmals möglich sein. Der Stichtag für diese Wahl ist der 31. Mai 2023.

IHR WÄHLT, WENN IHR TK-MITGLIED SEID

Denn wahlberechtigt ist jedes TK-Mitglied, das mindestens 16 Jahre alt ist, über ein eigenes Mitgliedschaftsverhältnis verfügt und in der EU, einem EWR-Staat oder der Schweiz lebt oder arbeitet. Der Stichtag für die Wahlberechtigung ist der 1. Januar 2023. Dieser Tag wurde vom Bundeswahlbeauftragten Peter Weiß bekannt gegeben.

Die Uni hat den AStA, die Schule die Schülervvertretung und die TK den Verwaltungsrat. Der Rat wird von den Mitgliedern gewählt und vertritt die Interessen der Versicherten. Bei der Sozialwahl im kommenden Jahr habt ihr wieder die Chance, über eine Listenwahl eure Versichertenvertreterinnen und -vertreter in das oberste Gremium der Techniker zu wählen. Wenn das keine Mitbestimmung ist, oder? Eine Notiz „Sozialwahl April/Mai 2023“ im Kalender lohnt auf alle Fälle schon jetzt.

IHR WÄHLT IN EINEM SICHEREN RAHMEN

Denn der Bundeswahlbeauftragte Peter Weiß und seine Stellvertreterin Doris Barnett bereiten die 2023 stattfindenden Wahlen zu den Selbstverwaltungsgremien in der deutschen Sozialversicherung akribisch vor. Beide begleiten diese Wahlen und überwachen ihren ordnungsgemäßen Ablauf. Bei der Techniker selbst ist der TK-Wahlausschuss seit Dezember 2021 für den ordnungsgemäßen Ablauf dieser Wahl verantwortlich. Er hat insbesondere die Aufgabe, das Wahlergebnis nach der Stimmenausszählung zu ermitteln, festzustellen und zu veröffentlichen. ■



INTERESSIERT?

Noch mehr Wissenswertes rund um die Sozialwahl 2023 und den TK-Verwaltungsrat sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen lest ihr auf tk.de, Suchnummer 2022986, oder einfach über diesen QR-Code-Scan.

S

Schönere, geradere Zähne? Ein selbstbewusstes Lächeln? Wer wünscht sich das nicht! Ob im Selfie, Video, im Club oder in der Schule: Unser Lachen ist unser Aushängeschild. Schiefe Zähne stören dabei für viele die Optik. Und das ist nicht alles: Zahnfehlstellungen können auch gesundheitliche Probleme verursachen. Zum Beispiel Sprachfehler, Migräne und Nackenverspannungen und sogar Magen- und Darmbeschwerden. Ihre Korrektur kann sich deshalb gleich doppelt lohnen. Und zum Glück sind Zahnspangen heute kein No-Go mehr. Im Gegenteil! Selbst feste Zahnspangen haben für viele inzwischen Accessoire-Charakter.

SO GEHT'S ZUM NEUEN LÄCHELN

Klar ist aber auch: Zahnbehandlungen sind oft sehr teuer. Hier hilft der flexible Tarif ZahnFlex.Kind von der Envivas. Mit ihm könnt ihr euch oder eure Kinder bis zu einem Alter von 20 Jahren gezielt absichern. Dabei werden euch jedes Jahr bis zu 1.000 Euro erstattet – für Zahnvorsor-

LOVE YOUR SMILE!

Kein Wegdrehen, Hand-vor-den-Mund-Nehmen oder Mit-geschlossenem-Mund-Lächeln. Sondern ganz gechillt und selbstbewusst. Toll, wenn das geht! Unser Partner, die Envivas, macht es möglich.

ge und -behandlung, aber auch für kieferorthopädische Leistungen (am besten vor dem 17. Lebensjahr abschließen). Und bei Vollendung des 21. Lebensjahres könnt ihr den Versicherungsschutz einfach in einem Folgetarif weiterführen – ohne erneute Gesundheitsprüfung und Wartezeit. Für nachhaltig schöne und gesunde Zähne. Love your smile!

Mehr Infos gibt's auf envivas.de/zahn oder auf tk.de unter der Suchnummer 2023154. Oder ihr ruft das Envivas-Team direkt an – unter 0800 425 25 25, bundesweit gebührenfrei. ■

FOTO: STOCKSY/VERO

DIE TECHNIKER

Anzeige

Deine Zukunft startet 2023!

Denn zum **1. August 2023** bieten wir rund 200 Ausbildungsplätze und duale Studiengänge mit Perspektive an.

**Beste Arbeitgeber™
Deutschland**

**Great
Place
To
Work®**

2022

Bundesweit suchen wir:

- Kaufleute im Gesundheitswesen (m/w/d)

**In unserer Unternehmenszentrale
in Hamburg suchen wir außerdem:**

- Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d)
- Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung (m/w/d)
- Dual Studierende für Wirtschaftsinformatik (m/w/d)
- Dual Studierende für Angewandte Informatik (m/w/d)
- Dual Studierende für Technische Informatik/IT-Engineering (m/w/d)

Bewirb dich jetzt! Alle Informationen rund um unsere Ausbildungsplätze sowie die dualen Studiengänge findest du unter: tk.de/jobmoeglichkeiten.

TK
Die Techniker



UNSERE BESTEN FÜR

...

...

DEN URLAUB

WEIT, WEIT WEG!

Ihr wollt demnächst in die Ferne? Dann denkt an die private Auslandsreise-Krankenversicherung. Unser Kooperationspartner Envivas hält für euch das Passende bereit: **tk.de, Suchnummer 2022276**. Wenn ihr regelmäßig im Ausland unterwegs seid, könnte sich für euch auch der TK-Tarif Traveller lohnen. Das ist ein Selbstbehalt-Wahltarif mit einer dreijährigen Laufzeit und ihr erhaltet den Reisechutz der Envivas kostenlos: **tk.de, Suchnummer 2122292**.

ALLES SAFE MIT TK-SAFE!

Ob vor dem Urlaub oder im Urlaub – mit der elektronischen Patientenakte TK-Safe behaltet ihr den Überblick über eure Gesundheitsdaten. Dort findet ihr eure Krankheitsgeschichte, euren aktuellen Impfstatus oder auch eure verschriebenen Medikamente an einem sicheren Platz. Alle Funktionen von TK-Safe und wie ihr euch den digitalen Datentresor aufs Handy ladet, erfahrt ihr hier: **tk.de, Suchnummer 2055880**.

Im Winter werden
die Reisen von morgen
geplant. Mit diesen
Angeboten seid ihr
bestens vorbereitet!



HALLO EUROPA!

In der Nähe ist es vielleicht auch ganz schön. Wer in Europa bleiben möchte, steckt einfach seine TK-Gesundheitskarte ein. Auf der Rückseite befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte. Damit erhaltet ihr alle Leistungen, die die staatliche Krankenversicherung eures Urlaubslandes vorsieht. Für Not- und Akutfälle in Österreich, Polen, Spanien und Portugal haben wir mit dem TK-EuropaService exklusive Verträge mit ausgewählten, qualitätsgeprüften Kliniken und Arztpraxen geschlossen. Mehr Infos auf **tk.de, Suchnummer 2017074 und 2017068**.

GUT GESCHÜTZT!

Je nachdem, in welches Land ihr reist, solltet ihr euch rechtzeitig über empfohlene Reiseschutzimpfungen informieren. Bei privaten Auslandsreisen erstattet die TK die Kosten für die durch die Ständige Impfkommission (STIKO) empfohlenen Reiseschutzimpfungen (**tk.de, Suchnummer 2009676**). Nur für den Impfstoff kann eine gesetzliche Zuzahlung anfallen.

Ab
11,90 Euro
 pro Person/
 Jahr

Die ideale Reisebegleitung für deine Gesundheit

Unsere exklusive Reisekrankenversicherung

Das Extra für TK-Versicherte

Entspannt und bestens abgesichert verreisen

Im Urlaub möchte man einfach mal den Alltag hinter sich lassen und in eine völlig neue Welt eintauchen. Das geht am besten mit einer starken Reisekrankenversicherung in der Tasche.

Ob auf privaten oder auch beruflichen Reisen: Unsere Reisekrankenversicherung ergänzt die gesetzlichen Leistungen deiner Techniker Krankenkasse optimal.

Wähle einfach aus, ob du dich alleine (bis 60 Tage), die ganze Familie (bis 60 Tage) oder eine Langzeitreise (61 bis 365 Tage) absichern willst.

Viele Vorteile genießen

Profitiere von umfassenden Kostenerstattungen und Services:

- **Behandlungen in der Arztpraxis oder im Krankenhaus**
- **Ärztlich verordnete Arznei-, Verband- und Hilfsmittel**
- **Schmerzstillende Zahnbehandlung, Reparatur von Zahnersatz**
- **Krankenrücktransport**
- **Zuverlässige Beratungs- und Assistenzleistungen** – wir sind 7x24 Stunden an 365 Tagen im Jahr für dich da, z. B. um für dich zu übersetzen

Stiftung
 Warentest

Finanztest



SEHR GUT (1,2)
 Envivas Travel XN

Im Test:
 97 Auslandsreise-
 Krankenversicherungen

Ausgabe 04/2022
www.test.de

21EC87

Jetzt einfach online beantragen:
www.envivas.de/kj



Bei Fragen: 0800 - 425 25 25

Montags bis freitags von 8 bis 19 Uhr, bundesweit gebührenfrei (auch mobil)

Immer besser – für dich.



Deshalb kannst du mit dem **Online-Hautcheck** bei Hautproblemen einfach Fotos davon hochladen. Die hautärztliche Einschätzung bekommst du dann innerhalb von 48 Stunden.

dietechniker.de