

# Das Magazin

## Mut zur Veränderung

Warum der erste Schritt oft der schwierigste ist – und wie man ihn trotzdem schafft

## Glaubenssätze ändern

Ein Psychologe erklärt: So erkennen Sie negative Glaubenssätze – und kehren sie ins Positive

## Genussvolle Winterzeit

So nutzen Sie die kalte Jahreszeit für viele leckere Genussmomente

# Hoch hinaus!

In uns allen schlummern unentdeckte Potenziale.

Sie warten nur darauf, genutzt zu werden!



# Inhalt



Hallo aus Hamburg,

der Wunsch nach Veränderung steckt wohl in vielen von uns. Aber wir haben längst nicht immer den Mut, eine Sache auch wirklich durchzuziehen. Das liegt meist nicht einmal daran, dass Angst vorherrscht oder die Zuversicht fehlt. Nein, das Streben nach Veränderung kann eben auch beschwerlich sein – und der Alltag hält genug kleine (oder auch größere) Hindernisse bereit.

Gesundheit, Glück, Karriere, Familie und Reisen stehen ganz oben auf der Wunschliste der Menschen in Deutschland. In Sachen Gesundheit sind wir von der Techniker gern an Ihrer Seite und unterstützen Sie mit vielen innovativen Services. Ob Entspannung via App, Coaching ganz nach Ihren persönlichen Vorstellungen oder Ernährungsberatung – bei uns sind viele Angebote maßgeschneidert und alltagstauglich. So fällt es Ihnen vielleicht leichter, etwas Neues auszuprobieren und auch einen beschwerlichen Weg zu beschreiten. Im Heft lesen Sie dazu passend über die Psychologie von Ausreden, Gesundheitsmythen und warum Glaubenssätze oft wegweisend sind.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Dr. Jens Baas  
Vorsitzender des Vorstands

## SCHWERPUNKT

### 7 **Ja, ich will!**

Warum wir alle mehr Mut zur Veränderung haben sollten

### 10 **„Bewegung ist wie Körperpflege“**

Ein Physiotherapeut erklärt, wieso Bewegung Routinesache sein sollte

### 12 **Richtig entspannen**

Es gibt viele Wege, richtig zu entspannen. Welcher ist Ihrer? Finden Sie es heraus!

### 14 **Wahrheit oder Mythos?**

Manche Gesundheitsmythen halten sich hartnäckig. Willkommen beim Mythencheck!

### 16 **Ich bin nicht gut genug – oder?**

Glaubenssätze können unser ganzes Leben lenken. Ein Psychologe erklärt, wie man sie erkennt und zum Positiven verändert

### 18 **Wünsche wahr werden lassen**

Die effektive Mentalstrategie WOOP verstehen und selbst ausprobieren

### 20 **Lernen, glücklich zu sein**

Drei Werkzeuge, die helfen, ein glückliches Leben zu führen

### 22 **Zurückgekämpft!**

Vier Versicherte erzählen, wie sie ungeahnte Kräfte in sich entdeckt haben

### 24 **Ausreden ade**

Aufschieben oder vermeiden – wozu Ausreden gut sind



# 28

Leckere Suppen



GU9

[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert.

## 4 In Kürze

Neues aus der Gesundheitswelt

## 26 Im Krankenhaus

Die Vorteile von KlinikFlex kennenlernen

## 27 Winterliche Genussmomente

Raus aus der Kälte, rein in die eigene Küche. So werden die kalten Monate zur Genusszeit

## 28 Auf Genusstour

Diese Suppen stimmen Sie auf die kalte Jahreszeit ein und boosten Ihr Immunsystem

## 30 Glosse

Kabarettist Matthias Machwerk ruft dazu auf, öfter mal stolz auf sich selbst zu sein



## IMPRESSUM

Die Techniker Das Magazin 02/2024 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: [service@tk.de](mailto:service@tk.de)

**Team Dialog- & Content-Marketing:** Melanie Leitloff (verantwortlich)  
**Redaktion:** Britta Surholt (TK), Bettina Fischer (TK), Philipp Stiens (C3)

**Projektmanagement:** Julia Small (C3)

**Grafik & Bildredaktion:** Jessica Winter, Michelle Jekel

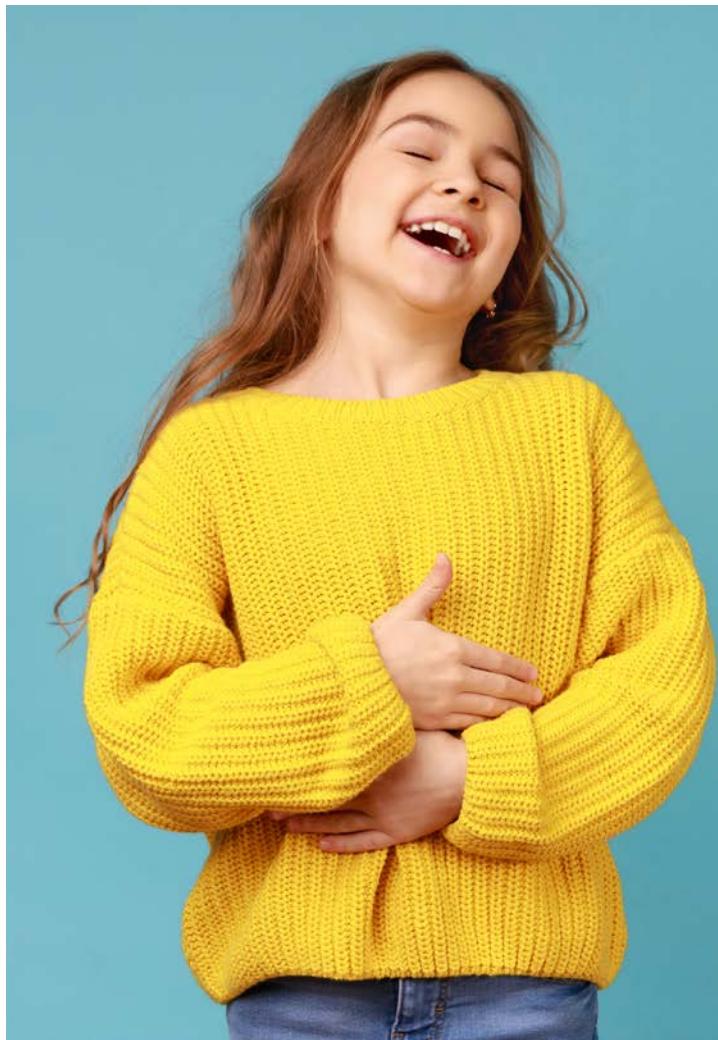
**Produktion:** Oliver Kühl

**Anzeigen:** Bettina Fischer (TK), **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.



**BESCHWERDEN VERSTEHEN**

## Meine Bauchstelle

Bauchschmerzen bei Kindern und Jugendlichen können viele Ursachen haben. Häufig stecken Stress oder andere Belastungssituationen dahinter. Unter sogenannten funktionellen Bauchschmerzen – für die sich trotz gründlicher Untersuchung keine direkte körperliche Ursache oder Erkrankung findet – leidet hierzulande etwa jedes zehnte Kind. Die Website [meine-bauchstelle.com](http://meine-bauchstelle.com) unterstützt nicht nur betroffene Kinder und Jugendliche, sondern auch deren Eltern mit altersgerechten Erklärungen für ihren Schmerz und den Umgang damit. So kann mehr Wissen über den Bauch dazu beitragen, künftig besser mit der Problemstelle Bauch umgehen zu können.

Weitere Informationen gibt es auf [tk.de/meine-bauchstelle](http://tk.de/meine-bauchstelle)



Fotos: Getty Images; Illustrationen: Getty Images

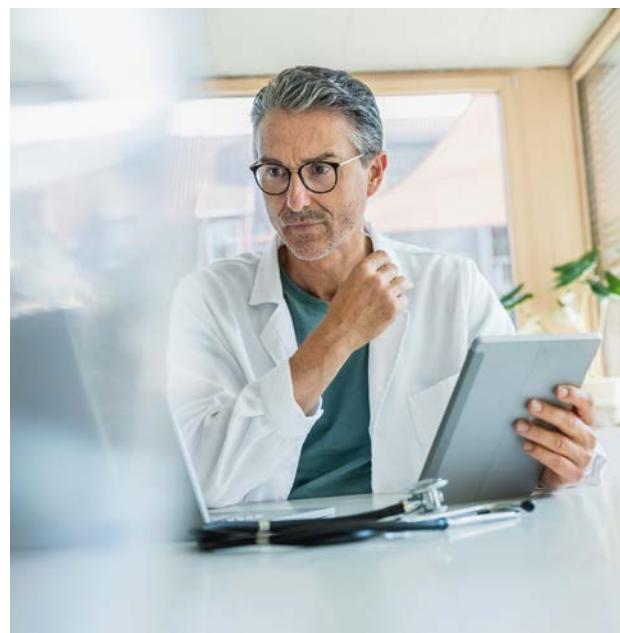


DocRobin

## Zweitmeinung bequem von zu Hause

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat Ihnen zum Kniegelenkersatz geraten? Dann können Sie auf dem Online-portal DocRobin eine qualifizierte ärztliche Zweitmeinung einholen. Das Besondere: Sie geben über einen gesicherten Chat alle Informationen zu Ihrem Fall ein und werden dabei von dem Avatar eines renommierten Professors begleitet. Die TK hat als erste Krankenkasse eine Kooperation mit dem innovativen Gesundheits-Start-up geschlossen und stellt das Angebot ihren Versicherten momentan exklusiv zur Verfügung. Sie können außerdem ein besonderes Angebot zur Zweitmeinung vor Rücken- und Gelenk-OPs in 25 Schmerzzentren bundesweit nutzen – einen Termin erhalten Sie bei Bedarf innerhalb von zwei Werktagen.

[tk.de/docrobin](http://tk.de/docrobin)





BILDGESTEUerte SCHMERZTHERAPIE

## Rückenschmerzen ade

Rückenbeschwerden in den Griff bekommen und so eine Wirbelsäulen-OP vermeiden – das wünschen sich die meisten Betroffenen. Ein mikrotherapeutisches Verfahren, bei dem unter computertomografischer Kontrolle Lokalanästhetika und entzündungshemmende Medikamente gezielt an den Entstehungsort des Schmerzes gebracht werden, macht es möglich. Die TK übernimmt die Kosten für die bildgesteuerte Schmerztherapie in Zentren und Praxen, mit denen spezielle Verträge geschlossen wurden. Wo Sie teilnehmende Kooperationspartner und Praxen finden, erfahren Sie auf:

[» tk.de/besondere-versorgung](http://tk.de/besondere-versorgung)



# 13.000

### Hebammen-Leistungen

werden jeden Monat digital in der TK-App und in der Schwangerschafts-App TK-Baby-Zeit bestätigt. Denn: Unterschriften waren gestern – heute reicht ein Klick in der App. Die elektronische Leistungsbestätigung (abgekürzt „eLB“ genannt), die in der TK-App für den gesamten Hebammenmarkt möglich ist, hat die Abrechnung via Papierformular nunmehr vollständig abgelöst. Mehr als 1.100 Hebammen haben ihre Leistungen bereits papierlos abgerechnet und dadurch unzählige Papierformulare eingespart, die zuvor verschickt werden mussten. 250.000 Versicherte haben sich für das Verfahren zur eLB freischalten lassen.

[» tk.de/e-leistungsbestaetigung](http://tk.de/e-leistungsbestaetigung)

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

## TK-Safe in der App

Die elektronische Patientenakte (ePA) kommt. Ab Mitte Januar startet die automatische Einführung der ePA für alle gesetzlich Versicherten. Bis Mitte Februar wird dann für jede und jeden eine Akte angelegt. Bei der Techniker Krankenkasse ist es sogar schon seit 2018 möglich, Gesundheitsdaten an einem zentralen Speicherort zu verwahren – und zwar in der Patientenakte TK-Safe. Sie ermöglicht es Versicherten, alle Informationen rund um ihre Gesundheit jederzeit abrufen zu können. Ob ärztliche Diagnosen, Krankenhausberichte oder verordnete Medikamente – in TK-Safe liegen alle wichtigen Gesundheitsinformationen sicher an einem Ort (der Einrichtung der elektronischen Patientenakte können Sie unter [tk.de/ePA-Widerspruch](http://tk.de/ePA-Widerspruch) widersprechen). Sie wollen mehr darüber wissen, wie Ihre Patientenakte befüllt wird und welche Vorteile sie mit sich bringt?

Weitere Infos finden Sie auf

[» tk.de/tk-safe](http://tk.de/tk-safe)



Mit TK-Safe sind Ihre medizinischen Daten jederzeit für Sie verfügbar.





ELEKTRONISCHES REZEPT

## Jetzt auch über die TK-App einlösen

Das elektronische Rezept (E-Rezept) kann jetzt auch über die TK-App in der Apotheke eingelöst werden. Die Techniker hat als erste Krankenkasse von der Gematik die Zulassung für die Integration des E-Rezepts in die TK-App erhalten. TK-Versicherten steht damit ein weiterer volldigitaler Einlöseweg für ihre Rezepte zur Verfügung. Anders als beim Einlösen eines E-Rezepts mit der TK-Gesundheitskarte oder über einen QR-Code auf einem Papierausdruck können TK-Versicherte, die ihr E-Rezept über die TK-App mit dem Smartphone einlösen, ihre Verordnungen jederzeit selbst einsehen – und haben so eine Übersicht über alle ausgestellten Rezepte:

[tk.de/e-rezept](http://tk.de/e-rezept)



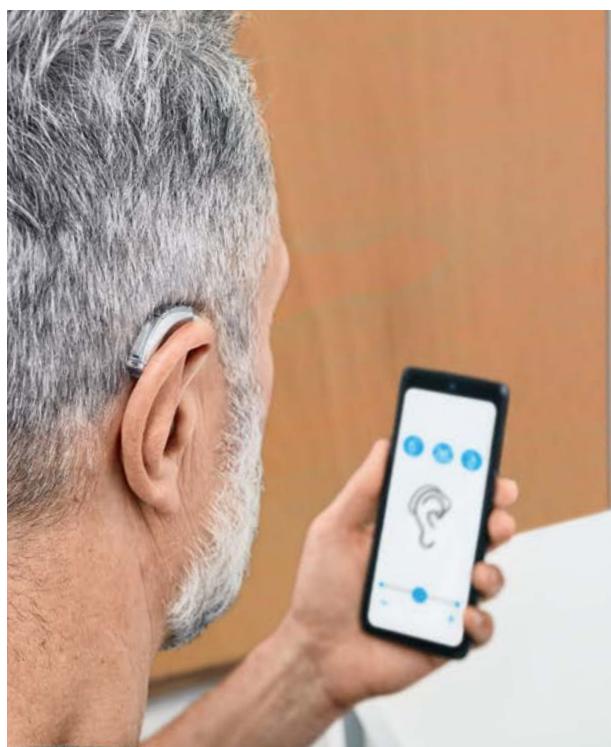
AB 1. JANUAR 2025

## Mehr Geld für die Pflege

Im Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) ist festgelegt, dass Leistungsbeträge der Pflegeversicherung – sowohl im häuslichen als auch im teil- und vollstationären Bereich – zum 1. Januar 2025 um 4,5 Prozent angehoben werden. Wie hoch die Leistungen für Sie persönlich ausfallen, wird erst zum Jahreswechsel feststehen.

Einen Überblick zu Änderungen und Erleichterungen finden Sie hier:

[tk.de/pflegeversicherung](http://tk.de/pflegeversicherung)



BERATUNG PER VIDEO

## Hörgeräte gibt's jetzt online

Als erste Krankenkasse bietet Die Techniker ihren Versicherten Hörgeräte jetzt auch online an. Sie benötigen nur die ärztliche Verordnung Ihrer HNO-Praxis, alles Weitere – von der Beratung über die Anpassung und Testung – läuft digital, ganz bequem, sicher und hochwertig von zu Hause aus. Neueste Technik macht dies möglich. Abschließend prüft Ihr Arzt oder Ihre Ärztin, ob das neue Hörgerät gut funktioniert.

Mehr Infos dazu auf

[tk.de/hoergeraete](http://tk.de/hoergeraete)



## Schwerpunkt – Veränderung

Der Mut zur Veränderung ist da – aber irgendwie scheint das Ziel unerreichbar? Fast jede und jeder von uns hegt den Wunsch nach Veränderung: Sei es der Vorsatz, endlich geduldiger im Familienalltag zu sein, ein paar Kilos weniger auf die Waage zu bringen oder sich nicht mehr so vom Job stressen zu lassen. Für manche ist es nur eine lästige Angewohnheit, die sie loswerden möchten. Andere streben einen kompletten Lebenswandel an.



**D**as Problem: Der bloße Wunsch allein reicht oft nicht aus. Um positive Veränderungen zu bewirken, sind vor allem eine Portion Mut und auch Durchhaltevermögen gefragt.

### Warum Veränderung oft schwerfällt

Glaubt man der aktuellen Studienlage, dauert es zwischen 66 und 90 Tagen, eine neue Gewohnheit in den Alltag zu integrieren. Eine Zeitspanne, die häufig dazu führt, dass viele Veränderungsprozesse im Sande verlaufen oder gar nicht erst begonnen werden. Hinzu →

# Ja, ich will!

kommen Ängste wie die vor dem Scheitern, die uns ein ums andere Mal zur nächstbesten Ausrede greifen und uns glauben lassen, dass es in der eigenen Komfortzone eigentlich doch gar nicht so ungemütlich ist. Warum etwas Neues wagen, wenn das Alte doch so erträglich ist (siehe dazu auch die Seiten 24/25).

Die Gründe, warum Veränderung einen positiven Effekt auf unser Leben hat, sind sehr vielschichtig. Denn bei Veränderung geht es nicht allein um das Erreichen des gesetzten Ziels. Mindestens genauso wichtig ist der Weg dorthin, auf dem man bereits viel lernen kann.

Zum einen wäre da die Fähigkeit, Probleme zu lösen und sich an neue Begebenheiten anzupassen. Zum anderen erweitern wir unseren Horizont, indem wir uns für neue Ideen und Perspektiven öffnen. Und zu guter Letzt



#### „Alexa, wie baue ich gesunde Gewohnheiten auf?“

Sie möchten etwas verändern, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Unser Alexa-Skill TK Smart Habits hilft Ihnen, in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung gesunde Routinen aufzubauen. Jetzt ausprobieren auf Ihrem Sprachassistenten oder in der Alexa-App mit: „Alexa, starte Smart Habits.“

↗ [tk.de/alexahabits](https://tk.de/alexahabits)



steigern wir unser Selbstvertrauen, indem wir Herausforderungen annehmen, meistern und anschließend die Erfolge feiern (siehe Seite 30).

#### In kleinen Schritten ans Ziel

Um auch regelmäßig etwas zu feiern zu haben, ist es ganz entscheidend, die Latte nicht zu hoch zu hängen und die eigene Erwartungshaltung auf ein realistisches Niveau zu bringen. Wenn das ausgerufene Ziel ist, sich künftig gesünder zu ernähren, ist es wenig Erfolg versprechend, von einem Tag auf den anderen die gesamte Ernährung umzustellen. So überwiegt der Frust darüber, was nun alles nicht mehr gegessen werden darf, und die Rückkehr in alte Muster ist vorprogrammiert.

Nachhaltiger ist es, in kleinen Schritten zu beginnen: ein Glas Wasser mehr am Tag. Den morgendlichen Kaffee oder Tee ab sofort ohne Zucker. Der Griff zum Vollkorn- statt zum Weißbrot. Auf diese Weise bleibt genug Zeit, sich an die Umstellung zu gewöhnen, und es stellen sich schnell die ersten Erfolgserlebnisse ein. Das kann Gewichtsverlust sein. Das Gefühl,

# 2

#### Monate

dauert es mindestens, bis eine neue Routine etabliert ist. So lange brauchen unser Körper und Gehirn, um sich an neue Abläufe zu gewöhnen.



## DREI GRÜNDE

# Warum Rückschläge wichtig sind

Erfolg wird oft gefeiert, aber Scheitern sehen viele als Makel. Dabei bietet ein Scheitern uns wertvolle Chancen zu wachsen. Hier sind drei Gründe, warum Rückschläge auch positive Seiten haben.

### 1. Lernen und Verstehen

Nachdem Thomas Alva Edison Tausende erfolglose Versuche hinter sich hatte, um die Glühbirne zu erfinden, sagte er: „Ich habe nicht versagt. Ich habe nur 10.000 Wege gefunden, die nicht funktionieren.“

Jedes Scheitern bringt eine Lektion mit sich, die uns dem Erfolg näher bringt und stärker macht.

### 2. Niederlagen als Motivation nutzen

Michael Jordan wurde einst aus seinem Highschool-Basketballteam geworfen, doch dieser Rückschlag motivierte ihn, noch härter zu trainieren. Ähnlich haben Unternehmer wie Steve Jobs nach Misserfolgen ihre größten Erfolge erzielt, indem sie daraus neue Energie schöpften.

### 3. Mitgefühl entwickeln

Wenn wir selbst scheitern, verstehen wir besser, welchen Herausforderungen sich andere zu stellen haben. Diese Empathie stärkt unsere Beziehungen und hilft uns, besser in Teams und als Führungskräfte zu arbeiten.

energiegeladener durch den Tag zu gehen. Oder einfach die Erkenntnis, Dinge verändern zu können, auch wenn man es sein Leben lang anders gemacht hat. Schnell trauen wir uns größere Schritte zu, und mit jedem von ihnen, auch wenn er noch so klein ist, verliert die Gesamtstrecke ihren Schrecken.

Schneller als erwartet finden wir uns in einer Art Flow wieder, in dem unser neu erlangter Mut zur Veränderung auch in andere Lebensbereiche ausstrahlen kann: Dank der neuen Ernährungsgewohnheiten fühlen Sie sich fit und energetisch – warum nutzen Sie die dazugewonnene Energie nicht, um ab sofort mehr mit dem Rad zu fahren statt mit dem Auto? Oder morgens vor der Arbeit ein kurzes Work-out zu machen? Ist der Stein erst einmal ins Rollen gebracht, kann Veränderung zum Selbstläufer werden und sogar richtig Spaß machen.

### Lassen Sie sich helfen

Neben dem Mut zur Veränderung ist es außerdem essenziell, einen guten Plan zu haben (siehe auch die Seiten 18/19). Viel zu häufig verpuffen unsere Vorhaben, da wir einfach nicht wissen, wo wir anfangen sollen. Dabei ist der erste Schritt der wichtigste, und sobald er einmal gegangen ist, brauchen wir oft nur noch einen Fuß vor den anderen zu setzen. Zum Glück gibt es heute unzählige Möglichkeiten, sich klug „begleiten“ zu lassen.

Für Menschen, die Wert auf persönlichen Kontakt und feste Termine legen, gibt es Vor-Ort- oder Online-Kurse, in denen man wichtige Informationen und praktische Impulse an die Hand bekommt. Mehr Flexibilität bieten in der Regel Apps fürs Smartphone, die sich auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben von Nutzerinnen und Nutzern anpassen lassen (siehe auch Seite 25). Und für alle Technologie-Verrückten: Gadgets wie Fitnesstracker oder Sprachassistenten können ebenfalls eine große Hilfe sein, wenn man etwas Unterstützung braucht.

### Ohne Druck geht es einfacher

Ob mit oder ohne Hilfe – wichtig ist, ohne Druck und aus der richtigen Motivation heraus zu handeln. Es ist nicht förderlich, sich ein zu enges Outfit für eine Feier zu kaufen, nur um anschließend krampfhafte Abnehmversuche zu starten. Vielmehr zählt ein positives Mindset, mit dem man sich der Sache annimmt. Etwa: Ich möchte mich auf dem Fest rundum wohlfühlen, ganz ungeachtet dessen, ob ich nun fünf oder zehn Kilo abgenommen habe. Der Veränderungsprozess soll eine bewusste und natürliche Erfahrung sein, in dem man sich mit Wohlwollen begegnet. Denn nur so kann er eine Erfahrung sein, die man auch gerne wiederholt.

# „Bewegung ist wie Körperpflege“

Zwischen Beruf und Familienleben bleibt oft nicht besonders viel Zeit für Sport. Oder ist das etwa nur eine Ausrede?

Physiotherapeut Frédéric Newnham erklärt, wie man trotzdem fit bleibt.

## Nimmt unser Bewegungsbedarf im Alter eher zu oder ab?

Er nimmt definitiv zu. Statistisch gesehen sinkt unsere körperliche Leistungsfähigkeit bereits ab dem 25. Lebensjahr. Das ist leider für viele Menschen auch genau die Zeit, in der sie beruflich stark eingespannt sind oder eine Familie gründen und eher weniger Zeit haben, regelmäßig Sport zu treiben.

Erst in den Vierzigern kommt dann bei vielen das böse Erwachen, dass man vielleicht doch nicht genug getan hat.

## Wie viel ist denn überhaupt genug?

Hier gibt es kein allgemeines Standardmaß, an dem man sich orientieren kann. Man sollte in meinen Augen auch gar nicht so verkopft da drangehen. Letztendlich ist Bewegung nichts anderes als eine Art Körperpflege. Deswegen sollten wir es auch genauso in den Alltag integrieren wie das Duschen oder Zähneputzen.

## Was sind Routinen im Alltag, die uns fit halten?

Aus meiner Sicht gibt es drei Dinge, die es braucht, um langfristig fit zu bleiben. Das erste ist die Beweglichkeit. Hierfür empfehle ich jeden Tag fünf bis zehn Minuten Stretching. Das zweite ist eine Ausdauereinheit, am besten draußen an der frischen Luft. Zum Beispiel eine leichte Joggingeinheit, es reicht aber auch schon ein ausgedehnter Spaziergang oder eine Runde auf dem Rad. Und zu guter Letzt noch ein Punkt, der gerne vernachlässigt wird: die Kraft. Unsere Muskeln haben Einfluss auf den gesamten Organismus, die Knochen, Gelenke. Und das





**Frédéric Newham,**  
auch bekannt als „Der Physiopath“, ist Sport-physiotherapeut, Mentalcoach und Speaker.

soll jetzt nicht heißen, dass man sich zwingend in einem Fitnessstudio anmelden muss. Kleine Work-outs reichen schon aus, um die Muskeln aktiv zu halten.

### **Worauf gilt es zu achten, wenn ich wieder mit dem Sport anfangen will?**

Wenn man länger nichts gemacht hat, ist es sinnvoll, sich zunächst einmal einem ärztlichen Check zu unterziehen. Einfach nur um sicherzugehen, dass körperlich auch alles in Ordnung ist. Und dann ist es extrem wichtig, sich nicht zu hohe Ziele zu stecken, sondern einmal ehrlich in den Spiegel zu gucken, klein anzufangen und sich langsam zu steigern. So kommen die Erfolgserlebnisse, und dann macht es auch Spaß.

Fußball, solange der Körper das mitmacht. Man muss es ja nicht auf höchster Intensität spielen.

### **Welchen Tipp hast du noch für alle Sportmuffel?**

Es gibt viele Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag zu integrieren, ohne die Sportschuhe schnüren zu müssen. Manchmal muss man nur etwas kreativ werden.

Das kann eine Gleichgewichtsübung beim Zähneputzen sein. Oder Ausfallschritte beim Staubsaugen. Und was ich jedem nur empfehlen kann: ab und zu einfach mal die Musik aufdrehen und eine Runde tanzen.

Es gibt kaum eine bessere Motivation für Bewegung als die eigenen Lieblingssongs.

## **Fünf Dinge, die auch Sport sind**

### **Treppensteigen**

Ein kleines Work-out für Herz, Beine und Po.

### **Gartenarbeit**

Bücken, Heben und Strecken machen Gartenarbeit zum Ganzkörpertraining.

### **Gassi gehen**

Gut für die eigene Fitness und die des vierbeinigen Freundes.

### **Staubsaugen**

Lässt die Wohnung und die eigene Fitness strahlen.

### **Toben mit Kindern**

Gut für die Ausdauer und Lebensfreude.

### **Welche Sportarten sind denn gut geeignet für den Wiedereinstieg?**

Da gibt es nicht die eine Sportart. Aber wenn ich eine nennen müsste, wäre das auf jeden Fall Yoga.

Yoga trainiert die Muskeln genau wie die Faszien und baut nebenbei noch den Alltagsstress ab. Es spricht aber auch überhaupt nichts gegen Tennis, Badminton oder

### **SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG**

## **Check it up!**

Sie möchten Ihre Fitness verbessern oder eine neue Sportart anfangen? Um das Training optimal auf Ihr Fitnesslevel anzupassen und so Verletzungen vorzubeugen, lohnt es sich, vorher einen Check bei einem zugelassenen Sportmediziner zu buchen.

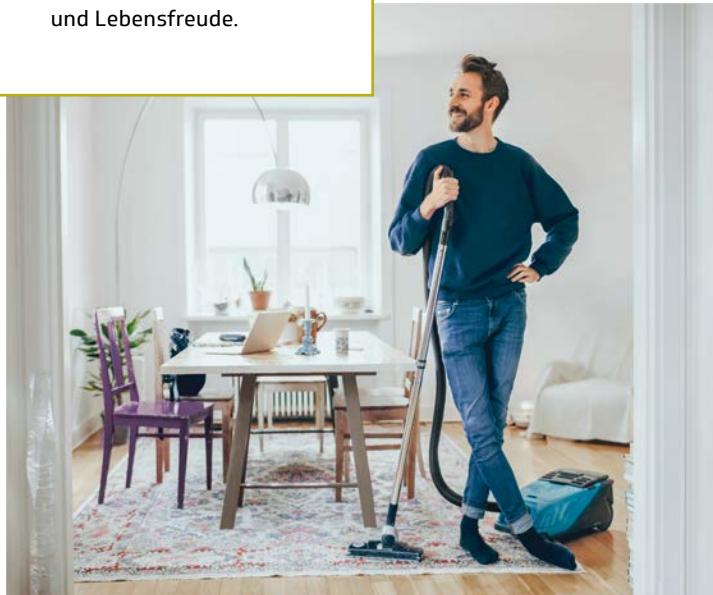
### **Das erwartet Sie:**

- Detaillierte Befragung zu bisherigen Erkrankungen und Verletzungen
- Ganzkörperstatus zur Bewertung der allgemeinen körperlichen Verfassung
- Überprüfung der Herzfunktion mittels Ruhe-EKG
- Besprechung und Analyse der Ergebnisse
- Beratung zur Wahl der geeigneten Sportart und zu Trainingsmethoden

Bei Bedarf kann der Arzt oder die Ärztin auch ein Belastungs-EKG, eine Untersuchung der Lungenfunktion oder einen Laktattest durchführen.

Informationen zum Behandlungsangebot und zur Kostenübernahme finden Sie unter

[tk.de/sportmedizinischer-check](http://tk.de/sportmedizinischer-check)





### Schon gewusst?

Studien zeigen, dass beim Streicheln von Haustieren Stress abgebaut wird. Dabei wird nämlich das sogenannte Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet, das eine beruhigende und blutdrucksenkende Wirkung hat.

# Ob Lotossitz oder Herabschauender Hund, Hauptache, entspannt!

Entspannung ist etwas, das wir alle brauchen. Aber wie wir zur Ruhe kommen, ist so unterschiedlich wie wir selbst. Was den einen entspannt, kann den anderen durchaus stressen.

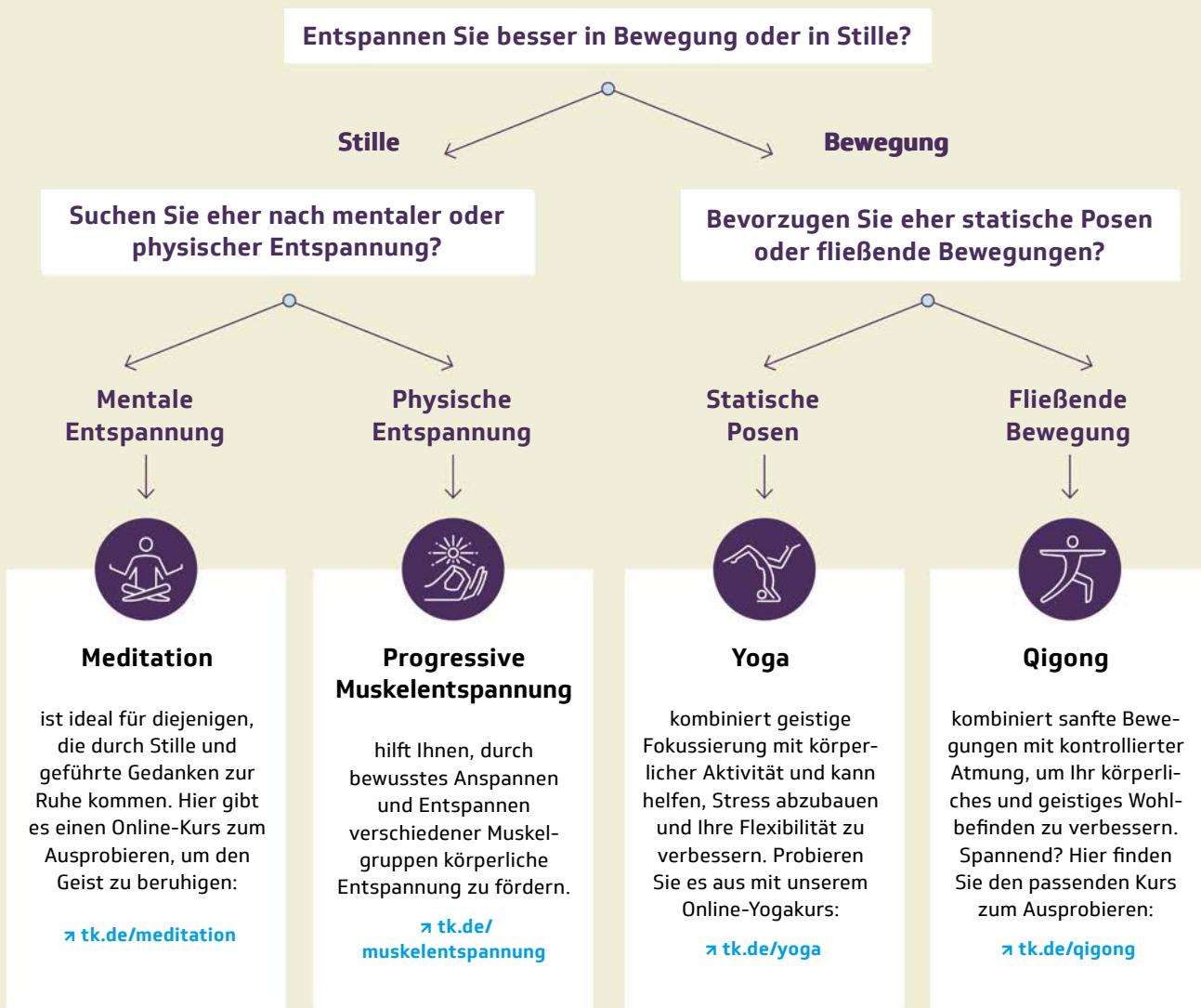
Warum Entspannung so wichtig für uns ist und welche unterschiedlichen Wege dahin es gibt ...

Wir alle kennen das Gefühl, getrieben zu sein und nicht so richtig zur Ruhe zu kommen. Im schlimmsten Fall kann dieser Dauerstress sogar körperliche Symptome wie Verspannungen, Schlafstörungen oder Bauchschmerzen hervorrufen. Deshalb ist es wichtig, ein geeignetes Ventil zu finden, um regelmäßig Druck abzulassen und zur Ruhe zu kommen.

Viele Menschen finden in der Stille ihren Weg, um Stress zu reduzieren. Methoden wie Meditation oder autogenes Training können uns dabei helfen, achtsamer zu werden, unsere Gedanken zu beruhigen und unsere psychische Gesundheit zu verbessern. Forschungen bestätigen das. Andere wiederum entspannen sich am besten durch

# Welcher Entspannungstyp sind Sie?

Es gibt viele verschiedene Methoden, Stress abzubauen und in Balance zu kommen. Wenn Sie Ihre bevorzugte Form noch nicht gefunden haben oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten, hilft Ihnen dieser Entscheidungsbaum – und das passende TK-Angebot zu jeder Methode.



körperliche Aktivitäten wie Yoga oder Qigong. Die dabei praktizierte Kombination aus Bewegung und Atemtechniken beruhigt Geist und Körper. Die Bewegungen lösen Muskelverspannungen und fördern ruhiges Atmen, was das Nervensystem entspannt.

Abseits dieser „klassischen“ Methoden gibt es natürlich noch viele weitere Möglichkeiten, um den Geist runterzufahren und zu entspannen: Musik hören, kochen, Zeit in der Natur verbringen oder kreative Hobbys wie Malen oder Schreiben können ebenfalls eine stark meditative Wirkung entfalten.

Was uns ganz individuell am besten entspannt, wird auch durch unseren Lebensstil beeinflusst. Wer in lauter

Umgebung lebt, mag die Ruhe der Meditation suchen. Wer viel sitzt, findet vielleicht eher in der körperlichen Bewegung den nötigen Ausgleich. Es spielen aber nicht nur Umgebung und Lebensstil eine Rolle, sondern auch unsere persönliche Veranlagung. Manche brauchen mehr sensorische Stimulation, andere reagieren empfindlich auf zu viel davon und bevorzugen daher Ruhe.

Es gibt viele unterschiedliche Wege, wie wir uns wirklich entspannen können. Am Ende zählt, dass wir unser Grundbedürfnis nach Ruhe wirklich ernst nehmen. Denn Entspannung ist extrem wichtig für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

# Gesundheitsmythen im Check

Stimmt das wirklich oder ist das ein Gerücht?

Manche Mythen rund um die Gesundheit  
halten sich hartnäckig in unseren Köpfen.

Das Problem: Sie können eine ziemlich demotivierende  
Wirkung haben. Wir haben den Wahrheitsgehalt einiger  
Legenden genauer geprüft.

## Man muss bereits fit sein, um mit dem Training zu beginnen

Das ist so, als würde man erwarten,  
bereits klug zu sein, bevor man in die  
Schule geht. Jede und jeder fängt irgend-  
wo an – und oft ist das eben im Fitness-  
studio mit einem leicht fragenden Blick  
auf die Anleitungen der Trainingsgeräte.

## Bewegung am Wochenende ist Ausgleich genug

Da viele von uns ihren Arbeitstag hauptsächlich  
im Sitzen verbringen, ist bewegter Ausgleich  
auch in der Woche angezeigt. Körperliche Inakti-  
vität lässt sich nicht durch einmaliges Training  
am Wochenende kompensieren. Die WHO emp-  
fiehlt für Menschen zwischen 18 und 65 Jahren:  
fünf Stunden moderate Bewegung (wie Tanzen  
oder Radfahren) oder 2,5 Stunden intensive  
Bewegung (wie Joggen und Tennis) – am besten  
verteilt über die gesamte Woche.



### Gesundheit lernen

Wenn man gesund leben  
möchte, hilft es, die eigene Ge-  
sundheit besser zu verstehen.  
In unseren Gesundheitskursen  
lernen Sie alles rund um die  
Themen Ernährung, Bewegung  
und Entspannung.

↗ [tk.de/gesundheitskurse](http://tk.de/gesundheitskurse)

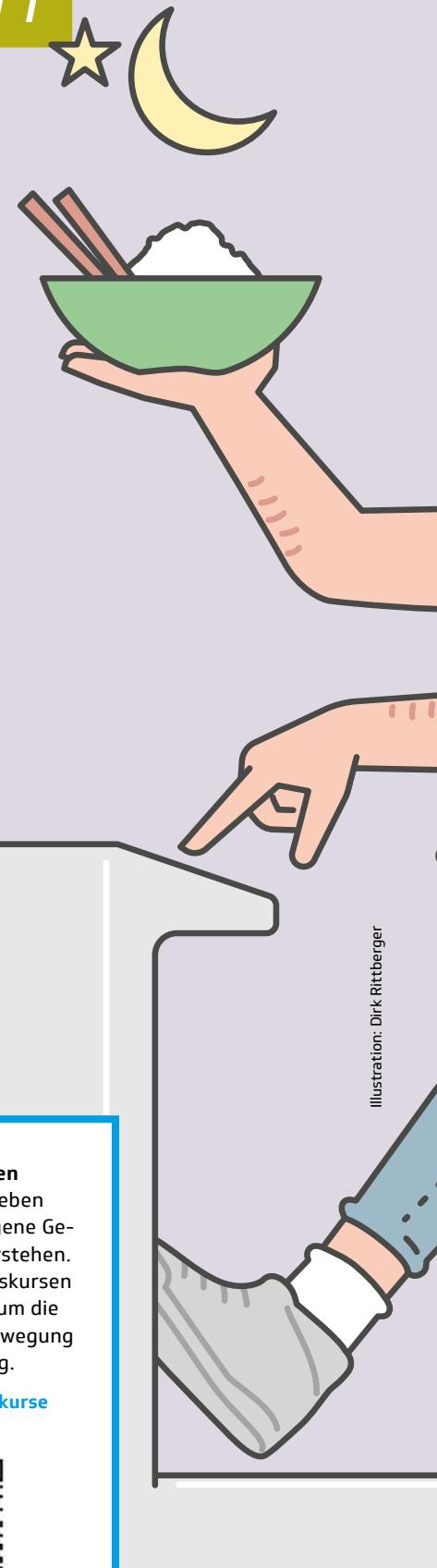


Illustration: Dirk Rittberger



## Abendessen macht dick

Wenn das Abendessen wirklich der Übeltäter wäre, hätten wir alle längst die Zeitzone gewechselt. Es kommt mehr darauf an, was und wie viel Sie essen, nicht wann. Also genießen Sie Ihr Abendessen – solange es nicht jeden Abend aus Pizza und Pommes besteht.

## Stress ist immer schlecht

Ein wenig Stress kann das Gewürz des Lebens sein, das uns motiviert und leistungsfähiger macht. Aber wie bei allen guten Dingen gilt auch hier: Die Menge macht das Gift. Also lernen Sie, den Stress zu managen, statt ihn zum Manager Ihres Lebens werden zu lassen.

## Man muss sein gesamtes Leben umkrepeln, um positive Veränderungen zu erreichen

Sie müssen nicht Ihr gesamtes Leben auf den Kopf stellen, um gesünder zu leben. Starten Sie klein – vielleicht mit dem Wechsel von Limonade zu Wasser statt direkt zum Kombucha zu greifen. Jeder kleine Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung. Schließlich ist Veränderung ein Marathon, kein Sprint.

# Die Macht der Glaubenssätze

Glaubenssätze können positiv oder negativ sein und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Der Psychologe Alexander Tiesenhausen erklärt im Interview, welchen Einfluss sie auf unser Leben haben und wie wir negative Glaubenssätze in positive umwandeln können.



## Was sind überhaupt Glaubenssätze und warum haben sie so viel Macht über uns?

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen oder auch Annahmen über die Welt und über uns selbst. In meiner Arbeit begegnen mir vor allem negative Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“. Oft verbringen Betroffene ihr ganzes Leben damit, sich selbst oder anderen zu beweisen, dass sie gut genug sind. Das verursacht viel Stress und führt nicht selten zu Überforderung oder dem sogenannten People Pleasing. Nach dem Motto: „Ich mache es allen recht, damit mich alle mögen.“ Weitere negative Glaubenssätze sind: „Ich werde nie geliebt werden“, „Ich kann niemandem vertrauen“, „Ich verdiene kein Glück“ oder „Die Welt ist sehr gefährlich“.

## Wie und wann entstehen solche Glaubenssätze?

Glaubenssätze entstehen oft durch verschiedene Erfahrungen in unserer Kindheit. Zum Beispiel durch die Art und Weise, wie wir erzogen werden, oder durch die Art und Weise, wie unsere Eltern mit uns umgehen. Wenn unser Vater zu uns sagt: „Du musst hart arbeiten,



Alexander Tiesenhausen

ist Psychologe und Sport- und Bewegungswissenschaftler. In der psychologischen Praxis Graz-Andritz kombiniert er seine Erfahrungen als Trainer und Therapeut.

wenn du erfolgreich sein willst“, kann sich das direkt als Glaubenssatz in uns verankern. Wenn der Vater selbst hart arbeitet, kann dieser Glaubenssatz auch indirekt entstehen.

## Kann man negative Glaubenssätze durch harte Arbeit mildern?

Negative Glaubenssätze sind schwer zu ändern. Selbst große Erfolge werden dann beispielsweise nicht als solche wahrgenommen. Ein Beispiel: Wenn jemand befördert wird, denkt sie oder er vielleicht sofort: „Warum habe ich das nicht schon früher geschafft?“ oder „Das habe ich ja gar nicht verdient.“ Das zeigt, dass es ein grundsätzliches Denkproblem gibt, bei dem Erfolge immer wieder infrage gestellt und entkräftet werden.

## Stammen unsere Glaubenssätze also alle aus unserer Kindheit?

Nein, auch Mobbing, Trennungen oder andere traumatische Erlebnisse können negative Glaubenssätze im späteren Leben prägen. „Ich werde nie geliebt werden“ kann durch solche Erfahrungen als Glaubenssatz gespeichert werden. Leider werden diese Glaubenssätze für Betroffene oft zu einer Art „selbsterfüllender Prophezeiung“.



## GEWINNSPIEL

### Jetzt mitmachen und gleich doppelt abräumen

Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel und sichern Sie sich die Chance auf eine Trinkflasche, einen Salatbecher to go oder ein Massagegerät aus Holz. Melden Sie sich außerdem direkt für unseren Newsletter an und erhalten Sie damit Zugang zu unserem kostenlosen E-Mail-Coaching mit wertvollen Tipps rund um die Themen Sport, Ernährung oder Entspannung. Damit profitieren Sie gleich doppelt!

↗ [tk.de/gewinnspiel](http://tk.de/gewinnspiel)

Durch ihre Überzeugungen führen sie unbewusst Handlungen aus, mit denen sie sich selbst sabotieren. Zum Beispiel bei der Wahl der Partnerin oder des Partners.

#### Wie beeinflussen Glaubenssätze unsere Persönlichkeit?

Unsere Persönlichkeit zeigt sich in unserem Verhalten. Zum Beispiel daran, wie wir reagieren oder welche Entscheidungen wir treffen. So beeinflussen auch negative Glaubenssätze unsere Persönlichkeit. Es kann passieren, dass wir bestimmten Herausforderungen aus dem Weg gehen. Und unsere Persönlichkeit wiederum beeinflusst auch unsere Glaubenssätze.

#### Verändern sich Glaubenssätze im Laufe unseres Lebens?

Natürlich können sich Glaubenssätze im Laufe der Zeit abschwächen und verändern. Viel wahrscheinlicher ist jedoch, dass sie sich immer wieder bestätigen und dadurch verfestigen. Ist ein Glaubenssatz stark ausgeprägt, wird er sich nur ändern, wenn bewusst daran gearbeitet wird. Dies kann zum Beispiel in einer Therapie oder einem Coaching geschehen.

#### Wie erkenne ich denn negative Glaubenssätze bei mir selbst?

Es gibt mehrere Wege. Ein Weg ist, die eigenen Gedanken und Emotionen zu beobachten und zu schauen, was immer wieder auftaucht. Wie reagiere ich auf Ablehnung, auf Misserfolge, aber auch auf Erfolge oder Komplimente? Was sind Trigger, die Angst, Wut und Traurigkeit in mir auslösen oder meinen Selbstwert in den Keller rauschen lassen? Ein weiterer Weg ist, das Gespräch mit anderen Menschen zu suchen. Wie nehmen meine engsten Vertrauten mein Verhalten wahr? Oft sehen wir Dinge bei uns selbst nicht, während andere sie klar erkennen können. Wir alle haben blinde Flecken.

#### Was mache ich, wenn ich negative Glaubenssätze bei mir erkannt habe?

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass ich nicht die Realität wahrnehme, sondern, dass ich die Realität interpretiere. Ich muss also kritisch hinterfragen, ob das, was ich empfinde, wirklich wahr ist. Gibt es Beweise für das, was ich empfinde, oder gibt es Beweise dagegen?

#### Ich muss meine Glaubenssätze also hinterfragen, um sie anzugehen?

Menschen lieben es, ihre Annahmen und Glaubenssätze immer wieder zu bestätigen. Egal, wie viele gegenteilige Beweise es gibt. Menschen, die sich nicht gut genug fühlen, interpretieren ihre Erfolge oft als Zufall oder relativieren sie. „Ach, das war ja auch leicht“, „Das war Glück“ oder: „Ach, die Prüfung haben doch alle bestanden.“ Diesen Mechanismus, Dinge schlechtzureden, gilt es zu verstehen und ins Positive umzukehren.

#### Wie das?

Ganz einfach, indem man bestehende negative Glaubenssätze so umformuliert, dass sie uns positiver an Dinge herangehen lassen. Statt „Ich bin nicht gut genug“ könnte man sagen: „Ich bin fähig und lerne ständig dazu.“ Oder: „Ich habe die Fähigkeit, Neues zu lernen.“ Wichtig ist es nur, Glaubenssätze so umzuformulieren, dass sie uns auch glaubhaft und realistisch erscheinen. Nur dann kann es gelingen, auch positive Erfahrungen zu machen und so die etablierten Glaubenssätze selbst zu widerlegen.

# Mit WOOP Wünsche wahr werden lassen

Sie haben ein Ziel, wissen aber nicht, wie Sie es erreichen können? Mit der Mentalstrategie WOOP bekommen Sie Ihr Vorhaben in vier einfachen Schritten gewuppt – also woopen Sie gleich mal los.

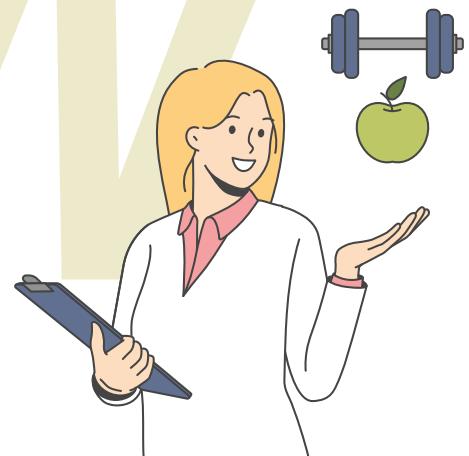
WOOP ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die ganz ohne Vorkenntnisse oder komplizierte Gebrauchsanweisung auskommt. Zuerst beschäftigt man sich mit seinen Wünschen und möglichen Hindernissen, die bisher einer Realisierung im Wege standen. Heraus kommt schließlich ein klarer Plan, der Ihnen hilft, Ihre Träume umzusetzen. Machen Sie einen ersten WOOP-Versuch – mit unserer Vier-Schritte-Anleitung und Ihrem persönlichen WOOP-Plan zum Ausfüllen.



## Podcast-Tipp

WOOP ist eine vierstufige Mentalstrategie. Was sie so effektiv macht, erzählt Ihnen Mitbegründerin Prof. Dr. Gabriele Oettingen in unserem Podcast „Ist das noch gesund?“.

[» tk.de/podcast-woop](http://tk.de/podcast-woop)



### 1. Wish:

#### **Wunsch benennen**

Definieren Sie einen realistischen und erreichbaren Wunsch, der Ihnen wirklich am Herzen liegt. Es muss gar nicht unbedingt ein Gesundheitsziel sein. Etwa: Sie möchten ab sofort weniger mit den Kindern meckern, morgens meditieren oder zuckerhaltige Getränke meiden – alles machbar!

#### *Unser Beispiel:*

*Ich möchte jeden Tag vor der Arbeit joggen, um mich fitter zu fühlen und Stress abzubauen.*

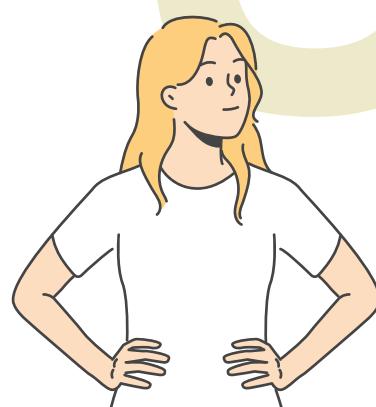
### 2. Outcome:

#### **Bestmögliches Ergebnis formulieren**

Visualisieren Sie das bestmögliche Ergebnis, das sich durch das Erreichen Ihres Wunsches ergibt. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen und welche positiven Veränderungen dies in Ihrem Leben bewirkt. Malen Sie sich wirklich bis ins Detail aus, wie schön es sein könnte, das Ziel zu erreichen.

#### *Unser Beispiel:*

*Ich werde mich energiegeladener fühlen, besser schlafen und positiver gestimmt sein.*





#### 4. Plan:

##### Plan erstellen

Erstellen Sie einen Wenn-Dann-Plan:

Wenn Hindernis X auftritt, dann verhalte ich mich nach Schema Y. So wird das Hindernis – das ich konkret benennen und mir vorstellen kann – zum Auslöser für mein neues, zielführendes Verhalten.

Menschen, die Wenn-Dann-Pläne einsetzen, haben laut wissenschaftlichen Studien bis zu dreimal mehr Erfolg beim Umsetzen ihrer Ziele.

##### Unser Beispiel:

*Wenn ich merke, dass es wieder spät wird, dann lege ich mir bereits Laufkleidung und -schuhe für den nächsten Morgen raus.*

**WOOP gibt's auch online**  
Wenn Sie noch etwas tiefer in die WOOP-Methode einsteigen möchten, besuchen Sie den kostenlosen WOOP-Online-Kurs auf

↗ [tk.de/woop](https://tk.de/woop)



**3. Obstacle:**  
**Hindernisse identifizieren**  
Identifizieren Sie interne Hindernisse, die Sie von der Erfüllung Ihres Wunsches abhalten könnten. Seien es alte Gewohnheiten, fehlende Motivation oder Zeitmangel. Stellen Sie sich Fragen wie:

- Was hindert mich, mir meinen Wunsch zu erfüllen?
- Warum probiere ich es nicht aus?
- Warum ist denn das ein Hindernis für mich?

##### Unser Beispiel:

*Ich gehe abends meistens zu spät ins Bett und fühle mich morgens zu müde, um zu joggen.*

## Ihr persönlicher WOOP-Plan

### 1. Wunsch (Wish)

Was ist Ihr spezifisches Gesundheitsziel?  
(Schreiben Sie hier Ihren Wunsch auf)

---

---

---

### 2. Ergebnis (Outcome)

Wie werden Sie sich fühlen oder was wird sich ändern, wenn Sie Ihr Ziel erreichen? (Visualisieren und beschreiben Sie das bestmögliche Ergebnis)

---

---

---

### 3. Hindernis (Obstacle)

Welche persönlichen Hindernisse könnten Sie daran hindern, Ihr Ziel zu erreichen? (Identifizieren und notieren Sie Ihre größten Hindernisse)

---

---

---

### 4. Plan

Was werden Sie konkret tun, wenn Sie auf dieses Hindernis stoßen?

(Formulieren Sie einen Wenn-Dann-Plan.  
Beispiel: Wenn ich Heißhunger auf etwas Süßes bekomme, dann esse ich einen Apfel.)

---

---

---



60

Prozent

der Deutschen gaben bei einer Umfrage an, sehr oder eher glücklich zu sein. Eine gute Gesundheit wurde als größter Glücksfaktor genannt, gefolgt von einer intakten Partnerschaft und Familie.

Glücklich sein?  
Ganz einfach!

Milliarden von Nervenzellen bilden in unserem Gehirn eine Art „Gefühlefabrik“. Liebe, Neid, Eifersucht, Glück – alle großen Emotionen entstehen in unserem Kopf. Wir haben drei Werkzeuge für Sie, mit denen Sie sich ganz bewusst zu mehr Glück verhelfen können. Denn: Glück lässt sich wirklich lernen.

**W**as macht uns eigentlich glücklich? Diese Frage beschäftigt uns seit jeher. Man könnte glauben, dass uns bereits materieller Wohlstand, ein schönes Auto und der sichere Job glücklich machen. Doch spiegelt die Höhe unseres Kontostands wirklich auch unser Glücksniveau wider?

Nicht unbedingt, sagt Daniel Kahneman. Der Nobelpreisträger und Pionier der Verhaltensökonomie fand in seinen Studien heraus, dass Geld zwar einen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, jedoch nur bis zu einem gewissen Punkt. Danach nimmt die Korrelation zwischen steigendem Einkommen und Glück rapide ab. Also was ist es dann, das uns wirklich glücklich macht? Hier sind drei Stellschrauben des Glücks, die das Leben nachhaltig lebenswerter machen.

### Dankbarkeit: eine einfache Praxis mit großer Wirkung

Eine der einfachsten und zugleich wirkungsvollsten Methoden, um glücklicher zu sein, ist Dankbarkeit. Sich bewusst zu machen, was man bereits hat, und dies wertzuschätzen, kann in uns ein starkes Gefühl der Zufriedenheit auslösen. Es gibt sogar zahlreiche Studien, die belegen, dass Menschen, die sich regelmäßig in Dankbarkeit üben, glücklicher sind und weniger unter Depressionen leiden. Und das Beste daran? Jede und jeder kann es lernen! Man kann zum Beispiel ein Dankbarkeitstagebuch führen und jeden

Tag drei Dinge aufschreiben, für die man im Leben oder genau in diesem Moment dankbar ist. Denn am Ende sind es auch die kleinen Dinge im Leben, die es bunt und lebenswert machen.

### Gutes tun macht glücklich

Ein weiterer, oft unterschätzter Weg, um Glück zu empfinden, ist es, Gutes zu tun. Wir Menschen sind soziale Wesen, und das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein und einen positiven Beitrag zu leisten, kann unser Wohlbefinden erheblich steigern und die Stimmung heben. Es muss nichts Großes sein: Ein freundliches Wort, eine kleine Gefälligkeit oder das Engagement in einer ehrenamtlichen Tätigkeit kann bereits einen erheblichen Unterschied machen. Denn wenn wir anderen helfen, merken wir, dass es auch uns selbst besser geht. Gutes tun wirkt oft wie ein Bumerang – das Gute kommt zu uns zurück!

### Der größte Glücksbringer: gute Beziehungen

Kommen wir zum letzten Punkt auf unserer Liste, der schon fast so etwas wie eine Grundvoraussetzung ist: die zwischenmenschlichen Beziehungen. Glückliche Beziehungen zu anderen Menschen – ob in der Partnerschaft, in der Familie oder im Freundeskreis – sind nachweislich der stärkste Faktor für ein erfülltes Leben. Es sind die Momente des Austauschs, der Unterstützung und des Vertrauens, die uns tiefes Glück empfinden lassen. Studien zeigen, dass Menschen, die enge, vertrauliche Beziehungen pflegen, länger leben, gesünder und insgesamt zufriedener mit ihrem Leben sind. Die Betonung liegt hier übrigens auf dem Wort „pflegen“: Wer sich die Zeit nimmt, seinen liebsten Menschen zuzuhören, und auch vor Konflikten nicht davonläuft, bekommt dies in Form von Glück und tiefer Zufriedenheit zurück.

Unser Glück können wir also ein Stück weit selbst in die Hand nehmen. Schon kleine Gesten, zum Beispiel seinem Gegenüber ein freundliches Lächeln zu schenken, einem Freund oder einer Freundin ein Kompliment zu machen oder einfach sich selbst gegenüber ein wenig Nachsicht und Dankbarkeit zu zeigen, können reiche Früchte tragen. Denn Glück ist wie ein Samen, der, wenn er einmal gesät ist, zu einem großen Glücksbaum heranwachsen kann.



#### Werden auch Sie glücklich

Das Leben steckt voller kleiner und großer Momente voll Glück und Zufriedenheit. In unserem Themenspezial lernen Sie, sie zu erkennen und zu vermehren.

↗ [tk.de/glueck-lernen](https://tk.de/glueck-lernen)





NACH DREI SCHWEREN BANDSCHEIBENVORFÄLLEN

## Wieder beweglich – ohne OP

**Eine Begegnung mit Svenja German-Struve (45)** ist inspirierend – denn Energie versprüht sie reichlich. Kaum zu glauben, dass das einmal anders gewesen sein könnte. „Vor sechs Jahren hatte ich drei schwere Bandscheibenvorfälle – alle an der gleichen Stelle. Ich konnte nicht mal mehr meinen Kopf bewegen, musste gefüttert werden, war starr vor Schmerz.“ Heute, wenn die Mutter eines achtjährigen Sohnes zum Tennis verabredet ist oder Yoga macht, ist es kaum mehr vorstellbar, Welch dramatische Krankengeschichte sie durchlebt hat. „Ich habe mich immer schon viel und gern bewegt, aber ganz häufig hängen Rücken- und Bandscheibenprobleme wirklich auch mit der psychischen Widerstandsfähigkeit zusammen. Und da kam damals einiges zusammen, was anstrengend und belastend für mich war.“ Obwohl 2018 bereits ein Vorgespräch für eine Rücken-OP verabredet war, hat Svenja sich dagegen entschieden. Denn der Arzt ermutigte sie: „Wir versuchen es weiter konservativ, operieren kann man immer noch.“ „Dadurch habe ich gespürt, es lohnt sich, weiter auf Bewegung zu setzen. Physio, kombiniert mit Yoga und Fitness, Massagen und Entspannungseinheiten – die ich online als Präventionskurse absolviert habe –, hat mich gerettet! Heute geht wieder alles, dafür bin ich unglaublich dankbar.“

# Zurück gekämpft

Versicherte berichten von ihren Erfahrungen mit der Techniker. In TK-Begleitung gelingen Gesundheit und der Weg zurück ins Leben besonders gut.

Text: Britta Surholt und Bettina Fischer

SEI STÄRKER ALS DEINE HINDERNISSE

## Leistungssport trotz Diabetes

**Was Fabian Bleck schafft**, ist für viele vermutlich schwer vorstellbar: Trotz seines Diabetes Typ 1 ist Fabian Basketballprofi, seit August spielt er für die Würzburg Baskets in der Bundesliga. Leistungssport trotz Diabetes? Für den 31-Jährigen ist das seit Langem Realität. Als Zehnjähriger begann er mit dem Basketball, ein Jahr später wurde bei ihm die Autoimmunerkrankung diagnostiziert. Regelmäßig den Blutzucker checken, die Insulinpumpe immer dabei haben – für Fabian gehört das ganz selbstverständlich dazu. Er weiß, wie sein Blutzucker auf Sport, Stress oder bestimmte Lebensmittel reagiert, und stellt sich darauf ein. Auf dem Basketballfeld kann er trotz der Anforderungen, die die Krankheit an ihn stellt, Topleistung bringen. Sie nicht als Hindernis zu werten, sondern als Bestandteil seines Alltags zu akzeptieren, hat Fabian diesen

Weg ermöglicht.

„Als ich die Diabetes-Diagnose bekam, hätte ich gerne gewusst, wie andere Betroffene mit der Krankheit umgehen. Deshalb teile ich heute meine Erfahrungen in den sozialen Medien, denn ich möchte Kindern und Jugendlichen zeigen, dass Diabetes kein Hindernis für Leistungssport ist.“





#### ENTSPANNUNG AUF KNOFFDRUCK

## Autogenes Training war mein Rettungsanker

**Vanessa Motsch (45)** hat ihren Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit gefunden. Und profitiert bis heute (fast) täglich von einer Entspannungsroutine, die sie in heftigen Zeiten erlernt hat. Aber ganz von vorn: „In meinem Job als Innenarchitektin hatte ich das Gefühl, kurz vor einem Burn-out zu stehen. Obwohl ich selbst die Reißleine gezogen habe, wusste ich aber zunächst gar nicht so genau – wie soll es jetzt weitergehen?“ Mit der TK an ihrer Seite hat sie neben Progressiver Muskelentspannung auch das Prinzip Autogenes Training kennengelernt. Recht schnell war klar: „Autogenes Training ist genau meins – daher habe ich dann auch einen Präventionskurs dazugebucht“, erzählt die quirlige Mutter zweier Söhne. „In der Phase der Erschöpfung, die sicher auch mit zwischenmenschlichen Problemen am Arbeitsplatz zu tun hatte, war ich mut- und kraftlos. Mein Selbstvertrauen war ebenfalls am Boden. Da ich aber gelernt habe, Autogenes Training gezielt einzusetzen, mich zu besinnen, wenn es hoch hergeht, mich zu fokussieren vor wichtigen Ereignissen, bin ich insgesamt viel entspannter. Und auch belastbarer. So schnell wirft mich heute nichts mehr aus der Bahn!“

#### INTENSIVTHERAPIE IM AMBULANTICUM

## Zurück ins Leben nach schwerem Skiunfall

Den 21. Januar 2022 wird Anton Hentschel (32) nie vergessen: Denn zuvor war der junge Mann ambitionierter Skilehrer und Bauingenieur – danach musste er sich mühsam zurück ins Leben kämpfen. Dazwischen liegt ein folgenschwerer Sturz im Skilanglauf. „Vollkommen ohne Fremdeinfluss bin ich an einem gar nicht mal steilen Hang gestürzt – und bewusstlos liegen geblieben. Zwei Wochen habe ich danach noch im Koma gelegen.“ Erinnerungen an den Unfall? Nicht vorhanden. Das Erste, woran sich Anton erinnern kann, als er aus dem Koma erwacht: „Ich konnte mich fast gar nicht mehr bewegen!“ Eine schreckliche Wahrheit. Denn die Diagnose „Schädel-Hirn-Trauma“ sorgte für massive körperliche und auch mentale Einschränkungen. „Hätte ich meine Freundin Sina, meinen Freundeskreis und meine Familie nicht gehabt, der Weg zurück in die Normalität wäre so sicher nicht gelungen. „Erst konnte ich den Rollstuhl stehen lassen, seit Anfang des Jahres brauche ich auch keinen Stock mehr zum Gehen. Mein nächstes Etappenziel: wieder Rad fahren können. Geduld wurde mir in den bald drei Jahren Physio- und Intensivtherapie in großem Maße abverlangt. Nur winzig kleine Schritte führen zum Erfolg. Daher

glaube ich fest daran: Erst lerne ich Radeln auf vier Rädern, dann auf drei – und irgendwann kann ich auch wieder aufs Zweirad umsteigen!“

#### Ambulanticum

Das Ambulanticum® in Herdecke ist ein interdisziplinär arbeitendes, ambulantes Therapiezentrum, das sich auf die neurologische Nachsorge von Kindern und Erwachsenen mit einer Erkrankung des zentralen Nervensystems (ZNS) spezialisiert hat. Es ist eines der weltweit ersten Therapiezentren für die neuro-motorische Nachsorge. Modernste robotik- und computergestützte Therapieformen ermöglichen ein visuell-kognitiv-motorisches Training.

↗ [tk.de/ambulanticum](http://tk.de/ambulanticum)



# *Schluss mit den faulen Ausreden*

Es droht eine unangenehme Begegnung mit Freunden oder eine schwierige Aufgabe bei der Arbeit – um aufzuschieben oder zu vermeiden, ist die passende Ausrede meist nicht weit. Doch warum ist das so? Die Antwort liegt in der menschlichen Psychologie und tief verwurzelten Gewohnheiten.

Text: Philipp Stiens

**B**evor wir starten, denken Sie einmal kurz nach, wann Sie zuletzt eine Ausrede genutzt haben. Keine Sorge. Ausreden zu benutzen ist völlig normal und passiert oft unterbewusst. Schließlich schützen sie uns seit jeher zuverlässig vor unangenehmen Aufgaben und Situationen.

Doch: Wo eine Ausrede ist, ist meistens auch ein innerer Widerstand. Dieser kann ganz unterschiedlicher Natur sein: Wir haben Angst zu scheitern, fühlen uns unmotiviert oder sind unsicher. Infolgedessen sucht unser Gehirn nach dem einfachsten Weg, dieses Gefühl des Widerstands zu umgehen und in etwas Angehneres umzuwandeln. Die Ausrede ist letztendlich nur die Geschichte, die wir uns selbst erzählen, warum unser Verhalten in dieser Situation richtig ist.

## **Aber sind Ausreden immer schlecht?**

Nicht unbedingt. Manchmal sind Ausreden eine Art Selbstschutz. Wenn wir uns überfordert fühlen oder einfach eine Pause brauchen, kann eine Ausrede helfen, uns diese Pause zu gönnen. Aber wenn Ausreden zur Gewohnheit werden und uns davon abhalten, wichtige Dinge zu erleben, dann kann es problematisch werden. Denn mit jeder Ausrede, die wir erfinden, sinkt die Hürde für die nächste. Gleichzeitig steigt die Hemmung, unsere eigene gemütliche Komfortzone zu verlassen und unangenehme Aufgaben einfach mal anzupacken.



—  
Apps für  
TK-Versicherte  
Bewegung und  
Achtsamkeit  
sind wichtig für  
Ihre Gesund-  
heit. Deshalb  
übernehmen  
wir auch gerne  
für ein Jahr alle  
Kosten, die für  
die Nutzung  
der nebenste-  
henden Apps  
anfallen.



## Gesundheit to go

Unser Alltag ist häufig schon sehr vollgepackt. Wie sollen wir da bloß noch Zeit für Sport und Achtsamkeit finden? Gesundheits-Apps wie Balloon und AIMO können helfen.

### Balloon – meditieren, wann und wo Sie wollen

Meditationskissen, Räucherstäbchen und Lotossitz?

Für den Einstieg in die Meditationspraxis braucht es im Grunde nur die App Balloon und ein Smartphone. Und das Beste ist: Sie können die über 200 Meditationen und Achtsamkeitsübungen machen, wann und wo Sie wollen.

### Die App eignet sich für alle ...

... die sich mehr Gelassenheit im Leben wünschen,

... die besser schlafen möchten,

... die schon immer mal Meditation ausprobieren wollten.

↗ [tk.de/balloon-app](http://tk.de/balloon-app)

3 TIPPS

## wie man Ausreden überwindet

1. Ein guter Trick, um mit unlieb-  
samen Aufgaben loszulegen, ist  
das „5-Minuten-Prinzip“. Wenn  
man keine Lust auf etwas hat,  
nimmt man sich einfach vor, nur  
fünf Minuten daran zu arbeiten.  
Oft reicht diese kurze Zeitspanne  
aus, um in den Arbeitsfluss zu  
kommen und dann doch weiter-  
zumachen.

2. Es kann außerdem hilfreich  
sein, klare Ziele zu setzen und  
Aufgaben in kleinere, machbare  
Schritte zu unterteilen. So fühlt  
sich die Aufgabe weniger über-  
wältigend an, und es fällt leichter,  
sie anzugehen.

3. Um langfristig weniger Ausre-  
den zu erfinden, hilft es, sich die  
Frage zu stellen: Warum will ich  
diese Aufgabe wirklich vermei-  
den? Oft steckt mehr dahinter, als  
man auf den ersten Blick denkt.  
Wenn man den Grund erkennt,  
kann man ihn besser angehen.



### Für die Kleinen:

Achtsamkeit ist übrigens nicht nur ein Erwachsenen-Thema: Die App Aumio richtet sich speziell an Kinder und hilft ihnen beim Entspannen, Ein- und Durchschlafen.

tk.de/aumio-app

### AIMO gesund bewegt – der Personal-Coach für die Hosentasche

Die AIMO-App ist ein persönlicher Coach auf Ihrem Smartphone, der Ihnen individuelle Trainingspläne für Achtsamkeit, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung bereitstellt.

Mit der innovativen Scan-Funktion analysiert die App Körperhaltung und Bewegungsbläufe, um Ihr Programm automatisch anzupassen. Dank künstlicher Intelligenz erhalten Sie ein maßgeschneidertes Work-out, das exakt auf Ihre Ziele abgestimmt ist.

### Die App eignet sich für alle ...

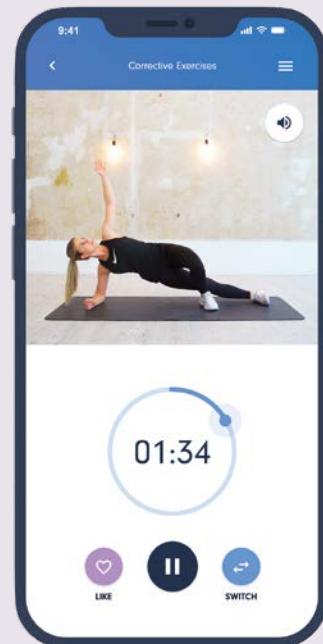
... die sich (wieder) mehr

bewegen wollen,

... die Bewegungsmangel im  
Alltag ausgleichen wollen,

... die öfter mit Unlust und  
Zeitmangel zu kämpfen haben.

↗ [tk.de/aimo-app](http://tk.de/aimo-app)





## Die Vorteile von Klinik-Flex:

**Arzt frei wählen:** Entscheiden Sie selbst, welche Spezialistin oder welcher Spezialist Sie behandelt.

**In Ruhe gesund werden:** Sichern Sie sich mehr Komfort – in einem Ein- oder Zweibettzimmer. **Flexibel bleiben:** Wechseln Sie später einfach in eine höhere Tarifstufe.

# Zusätzlich versichert im Krankenhaus

Es ist nichts, was wir uns wünschen, kann aber jede und jeden treffen: ein Aufenthalt im Krankenhaus. Wenn es passiert, ist vor allem eins wichtig: eine erstklassige Versorgung und Ruhe, um schnell wieder gesund zu werden.

**O**b zur Geburt eines Kindes, zur Behandlung von Krankheiten oder nach einem Unfall: Früher oder später wird fast jede und jeder in seinem Leben stationär behandelt. Leicht ist das für niemanden. Umso wichtiger ist im Fall der Fälle das gute Gefühl, vorgesorgt zu haben. Mit einer privaten Krankenhauszusatzversicherung sichern Sie sich maximalen Komfort und die Behandlung durch den Arzt oder die Ärztin Ihrer Wahl im Krankenhaus.

### Extraleistungen von einem starken Partner

Wenn es ins Krankenhaus geht, ist Ihre medizinische Versorgung von der Techniker komplett abgesichert. Sie übernimmt die Kosten für alle medizinisch notwendigen Untersuchungen, Behandlungen oder Operationen sowie den gesetzlich vorgesehenen Teil der Kosten für die Unterbringung. Mit der Zusatzversicherung KlinikFlex von unserem Partner Envivas können Sie sich darüber hinaus noch mehr Komfort und die

Behandlung durch den Arzt oder die Ärztin Ihrer Wahl sichern. Wählen Sie im Ernstfall die richtige Klinik und die besten Spezialisten und Spezialistinnen für die Behandlung Ihrer Krankheit oder die Behandlung nach einem Unfall. Gönnen Sie sich mehr Komfort und Ruhe – zum Beispiel in einem Einbettzimmer. So haben Sie die optimale Voraussetzung, um schnell wieder gesund zu werden.

Mit den drei leistungsstarken Tarifstufen von KlinikFlex können Sie dabei genau den Tarif wählen, der zu Ihnen und Ihrem Bedarf passt. Das Leben ändert sich? Kein Problem! KlinikFlex lässt sich bis zum Alter von 49 Jahren alle drei Jahre anpassen – ohne erneute Gesundheitsprüfung und Wartezeiten. Dabei können Sie sich auf ein eingespieltes Team verlassen: Denn die Envivas und die Techniker bieten Ihnen seit 20 Jahren gemeinsam ausgewählte Zusatzleistungen exklusiv für TK-Versicherte an.

↗ [envivas.de](http://envivas.de)



# O du genussvolle Winterzeit

In der dunklen Jahreszeit zieht es uns automatisch mehr nach drinnen und in die eigene Küche. Hier sind einige Tipps, um die Wintermonate in eine Zeit voller besinnlichem Genuss zu verwandeln.

## Werden Sie kreativ

Nutzen Sie die langen Wintermonate, um selbst zu kochen oder zu backen. Das Zubereiten von Mahlzeiten von Grund auf ist nicht nur gesünder, sondern ermöglicht es Ihnen auch, genau zu wissen, was in Ihrem Essen steckt. Experimentieren Sie mit neuen Gewürzen und Kräutern, um Ihren Gerichten eine ganz persönliche Note zu geben.

## Lernen Sie Ihr Hungergefühl kennen

Gerade im Winter und insbesondere in der Weihnachtszeit neigen wir dazu, so richtig reinzuhauen. Lernen Sie deshalb, zwischen echtem Hunger und emotionalem Essen zu unterscheiden. Hierfür lohnt es sich, ein Tagebuch zu führen, in dem Sie Ihr Hungergefühl und die damit verbundene Gefühlslage festhalten.

## Organisieren Sie gemeinsame Kochabende

In Gesellschaft essen tut gut. Warum also nicht Kochabende organisieren, für die alle ein Gericht mitbringen? Diese Treffen fördern nicht nur den sozialen, sondern auch den kulinarischen Austausch und sind eine super Beschäftigung an kalten Winterabenden.

### Entdecken Sie Rezepte

In unserer App TK-COACH finden Sie neben vielen hilfreichen Ernährungstipps auch über 500 leckere Rezepte zum Nachkochen.

↗ [tk.de/tk-coach](http://tk.de/tk-coach)



## Essen Sie bewusst und ohne Ablenkung

Das Essen vor dem Fernseher oder am Smartphone verleitet schnell dazu, die Mahlzeit in sich hineinzuschlingen. Wer seinem Essen jedoch die volle Aufmerksamkeit schenkt, isst in der Regel langsamer und merkt schneller, wann er satt ist. Auf die Weise unterstützt ein geschultes Bewusstsein langfristig beim Abnehmen.

## Machen Sie kulinarische Geschenke

Zu guter Letzt noch ein Tipp, der nicht nur Ihnen, sondern auch Ihren Liebsten zugutekommt: Bereiten Sie selbst gemachte Köstlichkeiten wie Pestos, eingelegtes Gemüse oder Gebäck als Geschenke vor. Dies zeigt nicht nur Ihre Wertschätzung, sondern fördert auch ein Bewusstsein für die Liebe und Sorgfalt, die in handgemachten Speisen stecken.



**TIPP:**

Wer komplett auf tierische Produkte verzichten möchte, ersetzt Geflügelfond durch Gemüsefond und Sahne durch Hafer- oder Sojasahne.

# Eine Schüssel voll Wohlgefühl

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, beginnt sie: die Zeit von Kerzenschein, Couch und Kuscheldecke. Was fehlt? Natürlich eine wohltuende Suppe, die uns von innen wärmt und gleichzeitig auf die kalten Monate vorbereitet.



## Einfache Pilzsuppe mit Gemüsechips

**Das brauchen Sie für 4 Portionen:**

- 10 g Steinpilze, getrocknet
- 60 g Zwiebeln ▪ 10 g Knoblauchzehen ▪ 600 g Champignons
- 20 ml Olivenöl ▪ 600 ml Geflügelfond
- 10 g Thymian ▪ 100 g Bio-Zitrone
- 100 ml Sahne ▪ Salz ▪ Pfeffer, schwarz ▪ 25 g Gemüsechips (z. B. Rote-Bete- Chips/Süßkartoffelchips)

### So wird's gemacht:

1. Steinpilze in Wasser einweichen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen. Beides grob würfeln. Champignons mit einem Küchenpapier putzen und  $\frac{3}{4}$  der Pilze je nach Größe grob klein schneiden. 10 ml Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und  $\frac{3}{4}$  der Champignons darin ca. 4 Minuten anbraten. Mit Geflügelfond ablöschen. Steinpilze mit den Händen ausdrücken und grob hacken. Steinpilze zugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zitrone heiß waschen und ca. 1 EL Schale abreiben. Restliche Pilze in kleine Würfel schneiden und in restlichem Olivenöl ca. 5 Minuten braten. Thymianblätter und Zitronenabrieb zugeben und mischen – danach beiseitestellen.

3. Sahne zur Suppe geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit Chips und Zitronen-Kräuter-Pilzen anrichten.

**Nährwerte pro Portion:** Energiedichte 0,9; Energie [kcal] 338; Kohlenhydrate [g] 7; Fett [g] 26; Eiweiß [g] 18

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

## Tomaten-Kürbis-Suppe mit Auberginen-Minz-Spießen

Das brauchen Sie für 4 Portionen:

- 500 g Tomaten ▪ 1000 g Hokkaidokürbis ▪ 120 g Zwiebel ▪ 20 g Knoblauch ▪ 40 ml Olivenöl ▪ 60 g Tomatenmark ▪ 1000 ml Gemüsebrühe, zubereitet ▪ 400 g Aubergine ▪ 160 g Sojacreme zum Kochen ▪ Pfefferminze, frisch ▪ Salz ▪ Pfeffer, bunt

### So wird's gemacht:

1. Für die Suppe Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden. Kürbis halbieren, Kerne und Fasern entfernen, Kürbis waschen und ebenfalls in Würfel (circa 2 x 2 cm) schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch pressen und beides in der Hälfte des Öls andünsten. Tomatenmark, Kürbis und Tomaten zufügen, Brühe angießen, aufko-



chen und abgedeckt circa 25 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit für die Auberginen-Minz-Spieße Aubergine waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und vierteln. Minze waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Abwechselnd Aubergine und Minzblättchen auf Spieße reihen, in dem restlichen erhitzen Öl in einer beschichteten Pfanne circa fünf Minuten braten,

salzen und pfeffern.

4. Die Suppe pürieren, mit Sojacreme verfeinern, salzen, pfeffern und mit den Auberginen-Minz-Spießen servieren.

**Nährwerte pro Portion:** Energiedichte 0,35; Energie [kcal] 288; Kohlenhydrate [g] 22,6; Fett [g] 17,9; Eiweiß [g] 7,7

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

Anzeige

# Wir suchen Auszubildende!

Wir bieten eine Top-Ausbildung mit fairem Gehalt, besten Lern- und Arbeitsbedingungen – und besten Aussichten! Helfen Sie uns beim Finden!



### Und das ist alles drin:

- Work-Life-Balance: 35,5 Stunden/Woche mit flexiblen Arbeitszeiten
- 30 Tage Urlaub und zusätzlich sind der 24.12. und 31.12. arbeitsfreie Tage
- Eine faire Bezahlung: 1.450 Euro schon im ersten Jahr
- Weihnachtsgeld und weitere Sozialleistungen
- Home-Office ist möglich
- Azubi-Netzwerk und toller Teamgeist
- Zuschüsse zum Deutschlandjobticket
- Top-Chancen auf einen unbefristeten Arbeitsvertrag nach der Ausbildung (die Übernahmequote liegt bei 95%)



Sagen Sie es weiter: Bewerben lohnt sich! Infos rund um unsere Ausbildungsplätze finden Sie hier: [tk.de/ausbildung](http://tk.de/ausbildung).

# Feier dich selbst, wenn andere es nicht tun

Text: Matthias Machwerk



**A**ls die Redaktion meinte, ich solle mal was über Stolz schreiben, verspürte ich leichtes Unbehagen. Stolz wurde schon so oft missbraucht. In der Bibel gilt Stolz als Sünde, und in Märchen werden stolze Menschen immer bestraft.

Die Königin in „Schneewittchen“ war stolz auf ihre Schönheit und später neidischt, weil im Wald ein Supermodel lebte und sich sieben Männer hielten. Eine stolze Königstochter musste in „König Drosselbart“ sogar arbeiten. So was gilt für Adlige, Arbeitsfaule und Influencer als schwere Strafe.

Stolz war schon immer verpönt, weil Überheblichkeit und Hochmut nicht weit entfernt waren. Auch ich verbinde mit Stolz nicht viel Gutes. Er ist ein Bremsklotz der Lebensfreude und ein Gegner des Humors. Wenn dir als Hochwohlverbohrter ständig ein Zucken aus der Krone fällt, kannst du nicht frei lachen. Das Zwerchfell muss sich bewegen! Wer steif ist, hat hinten zu viel drin.

Bei Wikipedia steht: „Stolz ist die Freude, die der Gewissheit entspringt, etwas Besonderes geleistet zu haben.“ Wenn man das so betrachtet, kann Stolz auch etwas Positives haben. Ich kann also stolz sein, etwas geleistet zu haben. Warum nicht? Man hält inne, schaut

*„Die wahren Helden kämpfen oft im Stillen, unentdeckt und ohne Beifall.“*



**Matthias Machwerk**  
spielt deutschlandweit  
verschiedene  
Kabarett- und Comedy-  
Programme. Wenn  
der 56-Jährige nicht  
tourt, lebt er in  
Dresden.  
Anregungen und  
Anfragen unter  
[matthias-machwerk.de](http://matthias-machwerk.de)

zurück und dankt sich selbst. Man sollte die eigene Leistung wertschätzen, wenn andere sie übersehen. Die wahren Helden findet man nicht auf Leinwänden und auf roten Teppichen. Die wahren Helden kämpfen oft im Stillen, unentdeckt und ohne Beifall. Da gibt es alleinstehende Frauen, die mit Job und Kinder kräfteraubend den Alltag bestreiten. Da gibt es Menschen, die jahrelang auf Urlaub, Freizeit und Schlaf verzichten, weil sie ihre Angehörigen pflegen. Diese Menschen dürfen stolz sein und sich selbst applaudieren, weil es sonst keiner tut.

Tom Hanks schrie in „Cast Away“ voller Stolz: „Ich habe Feuer gemacht!“ Das hat auf seiner Insel zwar keiner gehört, war aber wichtig. Nach Verzweiflung und langem Kampf fasste er endlich wieder Lebensmut. Seien Sie wie Tom Hanks! Wenn Sie Ihren Kampf gewonnen haben, schreien Sie es raus. „Ich habe die Prüfung bestanden!“ „Ich habe die Krankheit überwunden!“ „Ich habe mit Sport begonnen!“ Wenn Sie – und so ist es ja meist – in der Selbstkritik ganz vorne dabei sind, brauchen Sie beim Eigenlob nun wirklich nicht hintenanstehen.



## Privat versichert im Krankenhaus

Mit unserer Zusatzversicherung KlinikFlex

**Das Extra für TK-Versicherte**

### Die beste Wahl für Ihre Gesundheit

Zusatzversicherung nach Ihrem Bedarf:  
Wählen Sie einfach die Tarifstufe, die zu Ihren Wünschen passt.

#### ➤ Arzt aussuchen

Entscheiden Sie selbst, welcher Spezialist Sie behandelt (z. B. Chefarzt).

#### ➤ In Ruhe gesund werden

Sichern Sie sich mehr Komfort – im Ein- oder Zweibettzimmer.

#### ➤ Krankenhaus frei wählen

Suchen Sie sich aus, in welchem Krankenhaus Sie behandelt werden. In der Regel kommen Sie sonst in das nächstgelegene und geeignete Krankenhaus.

#### ➤ Flexibel bleiben

Wechseln Sie später einfach in eine höhere Tarifstufe.

#### ➤ Einfach rechtzeitig absichern

Ab Beginn der Versicherung gilt eine Wartezeit von drei Monaten. Diese entfällt bei einem Unfall. Für Entbindung und Psychotherapie beträgt die Wartezeit acht Monate.

### Tarifstufen ganz nach Ihrem Bedarf

Alle Leistungen und Details finden Sie im Internet.



**KlinikFlex.S – cleverer Einstieg**  
2-Bettzimmer und Komfortleistungen



**KlinikFlex.M – ausgewogener Klassiker**  
2-Bettzimmer und Chefarzt



**KlinikFlex.MAX – umfassende Premium-Lösung**  
1-Bettzimmer und Chefarzt



**Ausgezeichnet:**  
KlinikFlex.MAX erzielte bei Focus Money (27/2024) die Bestnote für Krankenhauszusatzversicherungen



**Jetzt online beantragen auf:**  
[www.envivas.de/ka](http://www.envivas.de/ka)



**Bei Fragen: 0221-27 14 05 70**

Montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr, bundesweit gebührenfrei (auch mobil)

**Freiwillige Zertifizierung der ServiceExcellence 2023 – bereits zum zehnten Mal in Folge.**  
Weitere Infos unter [www.envivas.de/tuev](http://www.envivas.de/tuev)

# Du kannst **AKTIV SEIN.** Machen wir's.

Mit den **TK-Gesundheitskursen**  
in Bewegung bleiben und mehr.

