

MGZN

DIE
TECHNIKER
DAS
MAGAZIN
2025

HIGH PROTEIN

Wie viel Eiweiß brauchen
wir wirklich?



SPASS BEIM SPORT

Finde eine Sportart, die Spaß
bringt und zu dir passt!

DICKER BIZEPS, KAPUTTE ZÄHNE

Was Zähneknirschen mit Kraftsport
zu tun hat – und was dagegen hilft

GENERATION PERFEKTION

Wie du lernst, dich selbst zu
akzeptieren



MACH DEIN
DING!



TK
Die
Techniker

Inhalt

04_DER NEWSFEED

Neuigkeiten aus der Welt der TK und der Gesundheit

20_FIT IN DEN TAG

Diese Frühstücksrezepte versorgen dich mit Energie

SCHWERPUNKT

08_SPASS BEIM SPORT

Wie finde ich die Sportart, die zu mir passt?

12_GENERATION PERFEKTION

Wie schaffen wir es, uns zu akzeptieren, wie wir sind?

15_DICKER BIZEPS, KAPUTTE ZÄHNE

Was Zähneknirschen mit Kraftsport zu tun hat – und was dagegen hilft

16_HIGH PROTEIN

Wie viel Eiweiß brauchen wir wirklich?

18_GANZ SCHÖN VERMESSEN

Wie viel Selbstoptimierung ist gesund?

22_SWIPE, DATE, LOVE, REPEAT

Zwischen Situationship und Verbindlichkeit

25_DIE KOLUMNE

Kann man mit KI sein Traumleben manifestieren?

26_IMPOSTER-SYNDROM

Wann merken alle, dass ich eigentlich gar nichts kann?

28_SNUS & VAPEN

Wie gefährlich ist der Trend wirklich?

30_DAS MACHT MUT!

8 Fakten, die einfach guttun

IMPRESSUM

Die Techniker Das Magazin 01/2025 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

Team Dialog- und Content-

Marketing: Melanie Leitloff (verantwortlich)

Redaktion: Jana Heinrichsmeier (TK), Sara Kappel (TK), Wiebke Knoche

Grafik: Chiara Kleinke

Bildredaktion: Michelle Jekel

Lektorat: Helmut Hillger

Produktion: Oliver Kühl (TK)

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.



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert



EDITORIAL

Hallo aus Hamburg,

in einer Welt voller unrealistischer Ideale und ständiger Selbstoptimierung möchten wir mit dieser Ausgabe des MGZN eine andere Botschaft senden: Ihr seid genau richtig, und zwar so, wie ihr seid. Wir möchten dazu ermutigen, an das eigene Potenzial zu glauben und sich weniger von äußeren Einflüssen beeindrucken zu lassen.

Im Schwerpunkt zeigen wir deshalb, warum Perfektion nicht existiert und dass es beim Sport auch mal nur um Spaß statt um Leistung gehen darf. Unsere digitalen Angebote wie TK Smart Relax oder die Balloon App helfen euch dabei, trotz Druck von außen einen kühlen Kopf zu bewahren.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Dr. Jens Baas
Vorsitzender des Vorstands



WIE GEFÄLLT DIR DAS MGZN?

Sende dein Feedback
gern an
service@tk.de



DAS DIGITALE MGZN

Du möchtest das MGZN nicht mehr per Post, sondern ganz bequem online erhalten? Kein Problem: Öffne einfach die TK-App, klicke im Menü auf „Profil und Einstellungen“ und wähle „Newsletter und Kundenmagazin“ aus. Mit einem Klick kannst du dann die Printausgabe des MGZN abbestellen. Übrigens: Auch über unser Onlineportal „Meine TK“ kannst du das Heft digital anfordern.

Wie du dich dafür registrieren kannst, erfährst du unter

tk.de/mgzn

DIE GESUNDHEIT IM BLICK



TK-EUROPASERVICE

SICHER UNTERWEGS IN EUROPA

Auf ins nächste Urlaubsabenteuer!
Im Notfall bist du trotzdem gut abgesichert: Mit dem TK-EuropaService kannst du dich in vielen europäischen Urlaubsregionen in ausgewählten Kliniken und Arztpraxen behandeln lassen, in vielen Fällen in deutscher Sprache. Was du dazu brauchst? Nur deine Versichertenkarte. Du profitierst dabei von einer besonders hochqualitativen Behandlung und kurzen Wartezeiten. Finde jetzt heraus, ob es ein Angebot in der Nähe deines Urlaubsortes gibt!

➔ tk.de/europa

KLEINFELDFUSSBALL

TK x EINS

Unsere Zusammenarbeit geht in die Verlängerung: In dieser Saison ist die TK offizieller Gesundheitspartner von Eintracht Spandau und unterstützt das E-Sport-Team von HandOfBlood sowohl in der Baller League als auch in der Prime League. Das gemeinsame Ziel: das Bewusstsein für Gesundheit zu stärken. „Wir sind stolz, endlich als Partner und Team ins Jahr 2025 zu starten“, sagt Hendrik Ruhe, Co-Founder von EINS. „Die TK unterstützt den deutschen E-Sport seit Jahren, war First Mover beim neuen Fußball und setzt seitdem gemeinsam mit uns eine Content-Idee nach der anderen um.“





VIDEO-PODCAST

Ganz schön unperfekt – mit Louisa Dellert

Es muss nicht immer alles zu 100 Prozent perfekt sein! Der Wunsch allerdings, schön, fit und erfolgreich zu sein, beherrscht unseren Alltag gnadenlos. Soziale Medien und klassische Schönheitsnormen erzeugen heftigen Druck. Und sorgen für Zerrissenheit – zwischen Selbstakzeptanz und der Erfüllung sozialer Erwartungen. Louisa Dellert greift diese Themen im neuen Video-Podcast der Techniker auf und spricht mit ihren Gästen übers unperfekt sein. Offen und ungeschönt. Schau mal rein!

➔ tk.de/ganzschoenunperfekt



10,5

MILLIONEN

TK-Versicherte haben seit dem 15. Januar eine elektronische Patientenakte (ePA).

Möchtest du selbst jederzeit Zugriff auf all deine Daten haben – ganz ohne Papierkram? Das kannst du mit TK-Safe. Damit hast du wichtige Infos rund um deine Gesundheit immer dabei und siehst zum Beispiel auf einen Blick, welche Impfungen aufgefrischt werden müssen oder wann die nächste Vorsorge ansteht.

➔ tk.de/tk-safe



AUSGEZEICHNET

DEUTSCHLANDS BESTE KRANKENKASSE

Die Techniker hat es wieder geschafft: Zum 19. Mal in Folge wurde sie 2025 im großen Krankenkassenvergleich von „Focus Money“ zur besten Krankenkasse gewählt! Besonders punkten konnten wir mit unserem digitalen Angebot, unserem besonderen Service und unseren hervorragenden Leistungen. Überzeuge dich selbst.

➔ tk.de/beste-krankenkasse

Mach dein Ding!

Bin ich fit, schlank oder muskulös genug? Wenn es um unseren Körper geht, lautet der Status oft: „work in progress“. Zur Spaßbremse sollte der Wunsch nach Perfektion jedoch nicht werden. Was uns wirklich zufriedener macht: eine gesunde Beziehung zu uns selbst und unserem Körper zu entwickeln.



Foto: Getty Images

LOCKER BLEIBEN!

Fakt ist: Du musst erst mal gar nichts. Denn nur wenn du Spaß an Sport und Bewegung hast, bleibst du am Ball. Es lohnt sich also, offen zu sein, Neues auszuprobieren und dabei die Sportart zu finden, die wirklich zu dir passt.

08 _ SPASS BEIM SPORT

Finde eine Sportart, die Spaß bringt und zu dir passt!

12 _ GENERATION PERFEKTION

So entwickelst du eine gesunde Beziehung zu deinem Körper

15 _ DICKER BIZEPS, KAPUTTE ZÄHNE

Was Zähneknirschen mit Kraftsport zu tun hat – und was dagegen hilft

16 _ HIGH PROTEIN

Wie viel Eiweiß brauchen wir wirklich?

18 _ GANZ SCHÖN VERMESSEN

Wenn der Wunsch nach Selbstoptimierung zum Zwang wird



Let's have some fun

Keine Lust auf Sport? Das Gefühl kennen die meisten. Vielleicht ist der Schlüssel zu mehr Motivation aber nicht noch mehr Leistungsdruck oder ein festes Ziel vor Augen, sondern einfach: Spaß haben. Aber wie schaffen wir es, die richtige Sportart für uns zu finden und wieder mehr Freude am Sport zu entwickeln?

W

Wie oft hast du dich schon dabei erwischt, wie du nach der Arbeit die Sporttasche angestarrt und dich dann doch für die Couch entschieden hast? Keine Panik, damit bist du nicht allein! Und die Wissenschaft weiß sogar, warum das so ist: Zunächst einmal liegt es in der Natur des Menschen, Aktivitäten zu bevorzugen, die kurzfristig mehr Spaß machen – sprich: die neue Staffel deiner Lieblingsserie statt der Langhantel im Fitnessstudio.

Ein weiterer Grund, warum wir uns nicht zum Sport aufrufen können, ist Zeitmangel. Im hektischen Alltag erscheint Sport vielen als

weniger dringlich und wird deshalb immer wieder aufgeschoben. Auch Gewohnheiten spielen hier eine wichtige Rolle. Wer von klein auf regelmäßig Sport treibt, ist eher motiviert, dies auch im Erwachsenenalter beizubehalten. Schwieriger ist es dagegen für alle, die noch keine Sportroutine in ihrem Leben etabliert haben. Zwischen ihnen und dem Automatikmodus steht der innere Schweinehund, der immer wieder mit guten Argumenten gefüttert werden will.

Hinzu kommen dann oft noch psychologische Barrieren: Wer (noch) nicht fit ist oder



Fotos: Getty Images

LEG EINFACH LOS

Vergiss das Klischee, dass nur Joggen oder das Fitnessstudio „richtiger Sport“ sind! Bewegung gibt es in allen Formen – von Aqua-Gymnastik bis Pilates.

Check doch mal die **TK-Gesundheitskurse** aus. Unser vielfältiges Kursangebot eignet sich speziell für den Anfang. So kannst du entspannt in deinem eigenen Tempo trainieren, auch von zu Hause aus.

➔ tk.de/gesundheitskurse



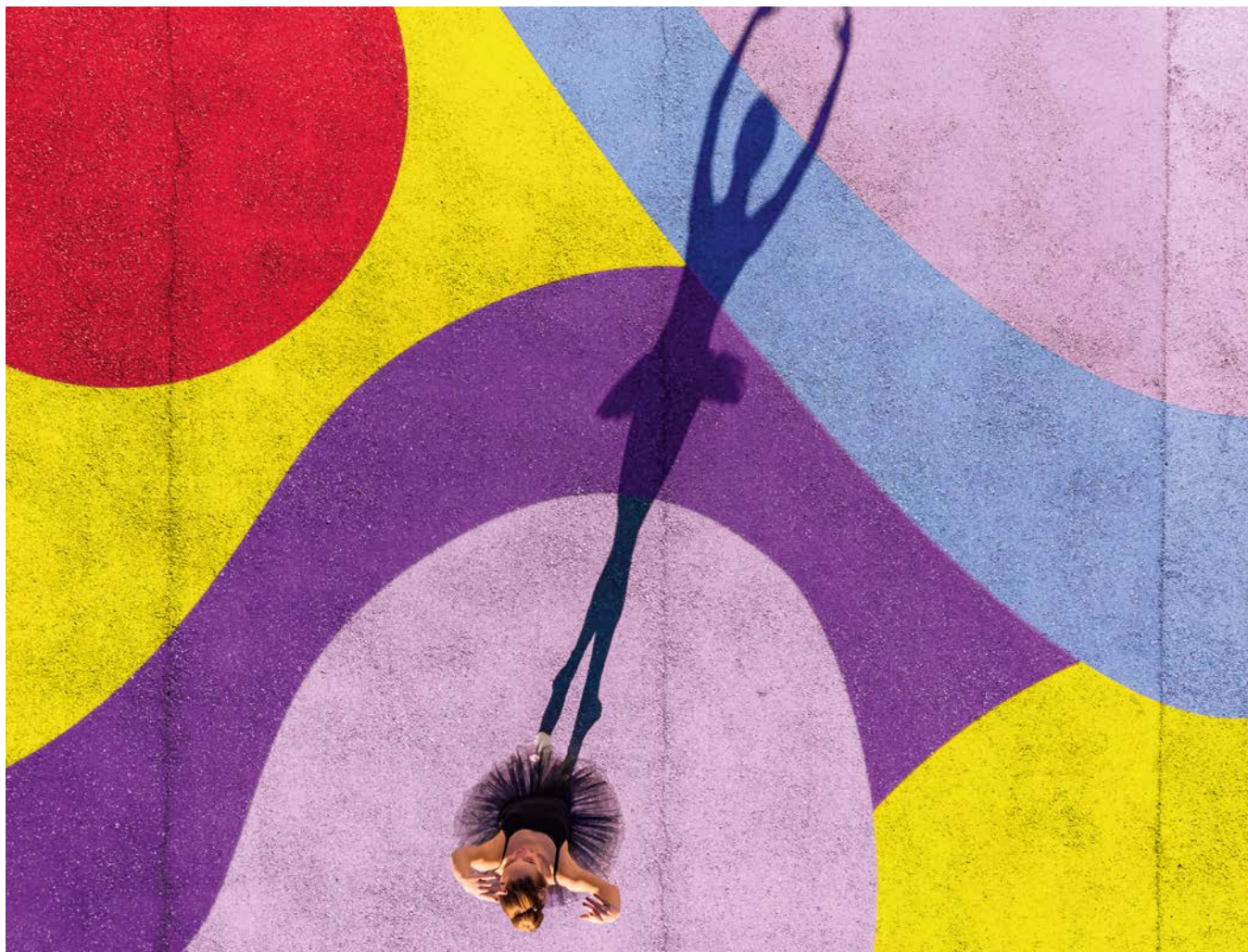
schlechte Erfahrungen gemacht hat, verbindet Sport eher mit Pflicht als mit Vergnügen. Studien zeigen, dass Stress, Versagensängste oder eine negative Selbstwahrnehmung oft hemmend wirken können.

So viel zur ernüchternden Theorie, kommen wir zum positiven Teil. Denn: Was auch immer dich davon abhält, aktiv zu werden, es gibt einen Faktor, der dich der sportlichen Version deiner selbst entscheidend näherbringt: Spaß!

SWIPE DICH DURCH DIE SPORTWELT

Ja, Sport ist gesund, macht den Kopf frei und gibt dir ein gutes Körpergefühl – aber eben nur, wenn er dir auch wirklich Spaß macht. Das heißt: Es ist wichtig, eine Sportart zu finden, die dich begeistert. Das ist ein bisschen wie beim Dating: Das Angebot ist groß, aber etwas Passendes zu finden, oft etwas tricky. Mal bist du gelangweilt, mal total überfordert. Aber es lohnt sich, dranzubleiben. Denn dann kann sich daraus durchaus eine neue Leidenschaft entwickeln. Lass dich also auf das Abenteuer Sport ein und trau dich, dich auszuprobieren – ohne direkt ein Perfect Match zu erwarten.

Ganz wichtig dabei: Sport muss nicht nach Schweiß riechen und bedeutet nicht zwangsläufig, sich komplett auszupowern. Tanz durch dein Zimmer, dreh auf Rollschuhen deine Runden im Park oder mach eine gemütliche



Radtour mit Freund:innen. Hauptsache, du bewegst dich – das zählt, um von den positiven Aspekten zu profitieren.

PERFEKTION? NEIN DANKE!

Hast du Angst, dich zu blamieren? Brauchst du nicht: Niemand wird als Profi geboren! Ob du beim ersten Tennismatch den Ball verfehlst oder beim Yoga-Grundkurs umfällst, ist egal. Sport soll sich gut anfühlen, wie du dabei performst oder aussiehst, interessiert niemanden. Denn: Wir überschätzen ständig, wie viel und wie schlecht andere über uns denken. Mag sein, dass jemand deinen schmalen Oberkörper bemerkt oder du im Fitnessstudio blöde Blicke bekommst – ja, das ist unangenehm, aber ist es nicht viel schlimmer, wenn du dich aus Angst vor dem Urteil anderer davon abhalten lässt, das zu tun, was deinem Körper und deinem Kopf guttut? Also, schnapp dir die Langhantel, lass das Streben nach Höchstleistungen hinter dir und feiere kleine Erfolge! Zum ersten Mal Joggen ohne Seitenstechen? Jackpot! ■



JUSTIN SAUERMILCH (25)

ist Sportler durch und durch. Mit drei stand er das erste Mal auf dem Fußballplatz, heute spielt er für den Heeslinger SC in der Oberliga und für Eintracht Spandau in der Baller League.

„Ich brauche den Sport, um mich gut zu fühlen. Dabei geht es mir weniger um das Spiel am Sonntag, sondern vielmehr um das Drumherum: Der Weg zum Training mit meinen Kumpels, die Gespräche abseits des Platzes, das Lachen in der Kabine – Sport verbindet und ist wie eine Auszeit vom Alltag. Das tut einfach gut!“

INDIVIDUELLES TRAINING – MIT DER APP AIMO

Personal Training ist nur etwas für Profis? Von wegen!
Die Bewegungs-App **AIMO** erstellt dir einen perfekten Trainingsplan, der auf deinen Körper und deine Ziele abgestimmt ist. Egal, ob du deine Ausdauer steigern, Muskeln aufbauen oder einfach nur beweglicher werden möchtest – AIMO erkennt auf Basis eines Bewegungsscans deine Stärken und Schwächen und liefert dir ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm.

➔ tk.de/aimo



WIE FINDE ICH DEN PERFEKTEN SPORT FÜR MICH?

Eine neue Sportart zu finden, ist gar nicht so einfach. Unsere Tipps helfen dir, herauszufinden, was dir Spaß machen könnte:

BLICK ZURÜCK IN DIE KINDHEIT

Was hast du als Kind geliebt? Ballspielen, Trampolinspringen oder Radfahren? Vielleicht schlummert in dir eine alte Leidenschaft, die nur darauf wartet, wiederentdeckt zu werden.

TEAMPLAYER ODER EINZEL- KÄMPFER:IN?

Manche blühen im Teamsport auf (Handball, Volleyball, sogar Quidditch!), andere lieben es, in Ruhe an ihren eigenen Skills zu feilen (Klettern, Skaten, Schwimmen). Wo fühlst du dich wohler?

MACH'S SPONTAN

Organisiere ein Beachvolleyball-Match mit Freund:innen, geh zu einer Tanzstunde oder buche eine Probestunde Indoor-Klettern. Wer weiß, vielleicht macht Spikeball am Strand mehr Spaß, als du denkst?

GO DIGITAL

Online-Kurse und Apps können ein guter Einstieg sein, besonders wenn es erst mal ums Ausprobieren geht. Virtuelle Zumba-Partys oder interaktive Yoga-Sessions sind leichter zugänglich als oft angenommen.



Generation Perfektion



Eine gesunde Beziehung zum eigenen Körper entwickeln? Gar nicht so einfach. Vor allem, wenn wir tagtäglich mit vermeintlichen Schönheitsidealen konfrontiert werden. Doch wie schaffen wir es, uns so zu akzeptieren, wie wir sind?

P

Perfekt inszenierte Körper, makellose, retuschierte Gesichter: Wer Social Media öffnet, bekommt utopische Schönheitsideale quasi auf Knopfdruck. Für Männer bedeutet das, bloß kein Lauch zu sein, sondern möglichst breitschultrig, stark und muskulös. Frauen hingegen sollen zart und schlank, aber dennoch straff sein. Und dabei natürlich eine reine, faltenfreie Haut haben – ist doch klar. Was viele dabei vergessen: Das, was wir auf TikTok, Instagram und Co. sehen, ist selten die Realität. Viele Fotos und Videos sind mit Filtern oder künstlicher Intelligenz bearbeitet. Dadurch bekommen wir zwar viele schöne Bilder in unseren Feed gespült, fangen aber auch an, uns mit diesen unrealistischen Idealen zu vergleichen. Die Folge: Das eigene Selbstwertgefühl sinkt – und teils fragwürdige Trends wie beispielsweise Botox oder Abnehmspritzen

nehmen zu. Doch wie können wir uns von diesem Druck befreien und lernen, gesund damit umzugehen?

VON IDEALEN UND DER MACHT DER ALGORITHMEN

Schönheitsideale gab es schon immer. Bereits in der Steinzeit existierten Vorstellungen von einem vermeintlich „perfekten“ Aussehen. Diese Ideale haben sich im Laufe der Zeit und von Kultur zu Kultur verändert: Seit Mitte des 20. Jahrhunderts dominiert das Ideal des schlanken Körpers, das uns in unterschiedlichen Ausprägungen bis heute begleitet.

Erschwerend hinzu kommt die Macht der Algorithmen in den sozialen Medien. Sie bevorzugen Inhalte, die hohe Interaktionsraten versprechen – also Bilder, die vor allem dem normativen Schönheitsideal entsprechen. Viele Stars und Influencer:innen entsprechen diesen Standards und tragen indirekt dazu bei, dass diese unerreichbaren Idealvorstellungen verbreitet werden. Die Folge: eine ständige Spirale aus Vergleichen und Selbstzweifeln.

WIE DU DICH VOR UNGESUNDEN TRENDS SCHÜTZT

1. SOCIAL MEDIA BEWUSSTER NUTZEN

Achte beim Scrollen genau auf deine Reaktion und deine Gefühle. Hinterlässt der Content bei dir Unsicherheit oder Selbstzweifel? Dann entfolge Accounts bewusst oder kennzeichne Videos auf Social Media mit der „Nicht interessiert“-Funktion. Interagiere stattdessen besonders mit Content, der verschiedene Körperbilder und Selbstliebe feiert, um mehr davon ausgespielt zu bekommen.

2. ACHTSAMKEIT UND RESILIENZ STÄRKEN

Apps zur Stressreduktion helfen dabei, negative Gedankenmuster zu durchbrechen. Gezielte Übungen können dich dabei unterstützen, mehr bei dir zu bleiben und dich weniger von äußeren Einflüssen lenken zu lassen. Unser Tipp: die Balloon App, für TK-Versicherte kostenlos.

3. PROFESSIONELLE HILFE SUCHEN

Wenn dich die Selbstzweifel zu sehr belasten, kann eine Therapie oder eine Ernährungsberatung helfen, ein gesünderes Verhältnis zu dir und deinem Körper aufzubauen.



MEIN FEIND, DAS EIGENE SPIEGELBILD!

Ab und zu mal unzufrieden mit dem eigenen Körper zu sein, das kennen wir fast alle. Wenn der Blick in den Spiegel jedoch Schmerzen oder gar Hass auslöst, spricht man von einer Körperbildstörung.

Wo sie herkommt und wie man mit ihr umgeht, erfährst du in unserer **Podcast-Folge** zum Thema.

[tk.de/body-dysmorphia](https://www.tk.de/body-dysmorphia)

In diese geraten übrigens auch Männer: Muskelsucht, bekannt als Muscle Dysmorphia oder auch Adonis-Komplex, ist keine Seltenheit mehr. Die Fixierung auf einen perfekten, durchtrainierten Körper kann bei manchen Menschen zu exzessivem Training und riskantem Verhalten wie zum Beispiel dem Missbrauch von Anabolika führen.

DER PREIS DER PERFEKTION

Der Druck, diesen Idealen zu entsprechen, hat Folgen. Immer mehr junge Menschen leiden



80

PROZENT

der jungen Frauen zwischen 16 und 19 Jahren fühlen sich unwohl mit ihrem eigenen Aussehen. Der Grund: Ideale, die sie auf Social Media gespiegelt bekommen.

unter einer körperdysmorphen Störung, einer exzessiven Beschäftigung mit vermeintlichen Makeln des eigenen Körpers. Das belegen auch Statistiken: Rund 80 Prozent der 16- bis 19-jährigen Mädchen fühlen sich aufgrund der Ideale, die sie im Internet sehen, unzufrieden mit ihrem Körper. Diese Unzufriedenheit wird oft durch Algorithmen verstärkt, die uns immer wieder ähnliche Inhalte zeigen.

MUT ZUR AKZEPTANZ

Wie kommen wir aus dieser Abwärtsspirale heraus? Ein erster Schritt kann die Erkenntnis sein, dass Perfektion eine Illusion ist – und längst nicht der Schlüssel zum Glück. Was wir stattdessen brauchen, ist Akzeptanz. Es ist okay, sich von all den Idealen unter Druck gesetzt und überfordert zu fühlen, das geht vielen so. Doch vergiss nicht: Dein Körper ist gut so, wie er ist. Du musst niemandem etwas beweisen, weder dir selbst noch anderen. Sein Selbstwertgefühl nicht aus der Bestätigung anderer zu ziehen, kann eine echte Befreiung sein. Dabei hilft es, sich selbst durch eine möglichst liebevolle Brille zu betrachten, sich regelmäßig Komplimente zu machen und sich immer wieder die eigenen Stärken und Einzigartigkeiten vor Augen zu führen. Wer sich selbst mit so viel Wohlwollen begegnet, dem kann der Druck von außen längst nicht mehr so viel anhaben. ■

DICKER BIZEPS, KAPUTTE ZÄHNE

Ob Kniebeuge oder Hantelstemmen – durch die enorme Anstrengung beißen wir uns beim Kraftsport förmlich durch das Training. Doch während der Bizeps wächst, leiden die Zähne.

W

Warum sollte man beim Kraftsport besonders auf die Zähne achten?

Je häufiger und je intensiver man Kraftsport macht, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Zähne kaputtgehen. Um die Kilos hochzureißen, müssen – im wahrsten Sinne des Wortes – die Zähne aufeinandergebissen werden. Durch den Kaudruck schleifen die Zähne ab, und es kann zu keilförmigen Defekten oder Rissen am Zahn kommen.

Also Schluss mit Krafttraining?

Auf keinen Fall! Gerade für Frauen ist es enorm wichtig, die Muskeln zu stärken. Sie sind aber auch anfälliger für Zahnschäden. Deswegen gilt: Wer häufig trainiert, sollte sich eine Schiene zulegen, die die Zähne schützt. Außerdem empfehle ich, zucker- und säurehaltige Sportgetränke zu reduzieren. Die greifen den schützenden Zahn-

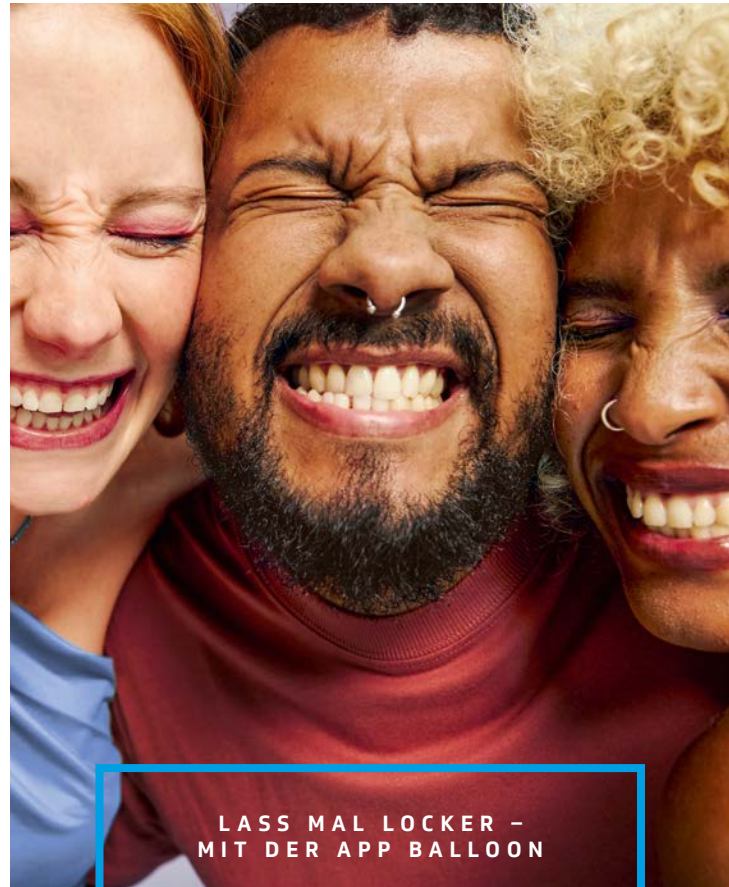


DR. KRISTIN ARP
ist Zahnärztin in Hamburg. Auf ihrem Instagram-Kanal (@doktorarp) teilt sie jede Woche spannendes Wissen rund um unsere Zähne.

schmelz an und machen die Zähne anfälliger für Defekte. Und: Finger weg von Anabolika. Sie erhöhen das Stresslevel und begünstigen das Zähneknirschen.

Gutes Stichwort. Stress gilt tatsächlich als Hauptursache für Bruxismus ...

Zähneknirschen und -pressen ist eine natürliche Stressbewältigungspraxis vom Körper, um Druckphasen zu überstehen. Das erklärt auch, warum Menschen zwischen 20 und 30 am häufigsten von Bruxismus betroffen sind. Gerade Menschen, die einen hohen Anspruch an



LAß MAL LOCKER – MIT DER APP BALLOON

Zähneknirschen betrifft nicht nur Kraftsportler:innen: Laut der Deutschen Zahnärztekammer ist jeder zweite Mensch in Deutschland im Laufe seines Lebens von Bruxismus betroffen. Stress und anspruchsvolles Leistungsdenken können eine Ursache sein. Unsere **App Balloon** hilft dir, deine Anspannung in Entspannung zu verwandeln. Ob Atemübung oder Meditationsreise – mit Balloon findest du zu innerer Balance zurück.

➔ tk.de/balloon

sich selbst haben, sind stark stressbelastet. Das sorgt für eine unbewusste Anspannung der Kiefermuskulatur, wodurch es vor allem tagsüber zu unkontrolliertem Pressen kommt.

Was empfehlen Sie Betroffenen?

Achtet beim Training auf ausreichend Pausen. Wer zu schnell zu viel will, riskiert Verletzungen, und die gehen auch auf die Zähne. ■

HIGH PROTEIN: IST DAS WIRKLICH GESUND?



Ob Proteinriegel, angereicherte Puddings oder spezielle Shakes – die Regale der Supermärkte sind voll mit Produkten, die mit „High Protein“ werben. Doch bevor wir dem Hype verfallen: Ist eine proteinreiche Ernährung wirklich der Schlüssel zu einem fitteren Leben? Und wie gesund sind spezielle High-Protein-Produkte?

A

Als „High Protein“ dürfen sich Lebensmittel bezeichnen, die mindestens 20 Prozent ihres Kaloriengehalts aus Eiweiß beziehen. Oft handelt es sich dabei jedoch um stark verarbeitete Lebensmittel, denen nicht nur zusätzliches Eiweiß wie Molken-, Soja- oder Erbsenprotein zugesetzt wurde, sondern die auch Süßstoffe oder Fett enthalten. Nur weil High Protein draufsteht, sind diese Spezialprodukte also nicht automatisch gesund oder helfen beim Abnehmen.

WOFÜR BRAUCHT DER KÖRPER PROTEINE?

Grundsätzlich ist eine eiweißreiche Ernährung aber keine schlechte Idee, denn Proteine sind echte Allrounder: Sie sind der Baustoff für Zellen und Gewebe, werden für den Aufbau und die Reparatur von Muskeln, Haut, Haaren, Nägeln und Organen benötigt und transportieren Sauerstoff und Nährstoffe durch den Körper. Wenn nicht genügend Kohlenhydrate aufgenommen werden, spielen Eiweiße auch als Energiequelle eine wichtige Rolle.

WO STECKT EIWEISS DRIN?

Eiweiße stecken sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln. Gute tierische Proteinquellen sind zum Beispiel Milch, Joghurt, Eier, Lachs, Thunfisch und Garnelen, Rind und Geflügel. Kartoffeln, Linsen, Kichererbsen, Tofu und Tempeh, Nüsse und Samen, Quinoa und Haferflocken enthalten pflanzliches Eiweiß.

VIEL EIWEISS = VIELE MUSKELN?

Ganz so einfach ist es nicht, sagt Sport- und Ernährungswissenschaftler Dr. Hans Braun. In unserem **Podcast „Ist das noch gesund?“** erklärt er, wann und in welcher Form unser Körper Proteine braucht – und ob sich der Griff zum Eiweißriegel lohnt. Hör doch gleich mal rein:

tk.de/highprotein



Fotos: Getty Images

BIOLOGISCHE WERTIGKEIT – KURZ ERKLÄRT:

Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umgewandelt wird. Das bedeutet: Je höher die biologische Wertigkeit eines Proteins ist, desto weniger wird benötigt, um den Eiweißbedarf zu decken.

TIERISCH ODER PFLANZLICH – WAS IST BESSER?

Beide Proteinquellen haben ihre Vor- und Nachteile. Während tierisches Eiweiß in der Regel eine höhere biologische Wertigkeit und bessere Bioverfügbarkeit aufweist, überzeugen pflanzliche Proteinquellen durch ihren zusätzlichen Gehalt an Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und oft auch Vitaminen. Am besten ist deshalb die Kombi aus beiden Protein-Welten: So ergänzen sich zum Beispiel Kartoffeln und Ei besonders gut, ebenso wie Linsen und Reis oder Getreide und Milch.

IST EINE PROTEINREICHE ERNÄHRUNG GESÜNDER?

Tatsächlich hat Eiweiß den besten Sättigungseffekt von allen Hauptnährstoffen und unterstützt den Aufbau der Muskulatur. Allerdings muss die Energiebilanz stimmen. Nimmt der Körper mehr Energie auf, als er verbraucht, wird der Überschuss als Fett gespeichert. Neben einer eiweißreichen Ernährung sollte daher auch auf ausreichend Bewegung geachtet werden. Generell setzt sich eine ausgewogene Ernährung aus vielen Komponenten zusammen. Neben Eiweiß spielen auch gesunde Fette und Kohlenhydrate eine Rolle für die Gesundheit.

WIE SINNVOLL SIND JETZT HIGH-PROTEIN-PRODUKTE?

Wer sich vielfältig und ausgewogen ernährt, nimmt in der Regel ausreichend Protein zu sich. Selbst Menschen, die aufgrund ihres Alters oder intensiven Trainings einen höheren Proteinbedarf haben, können diesen über herkömmliche proteinreiche Lebensmittel decken. Zudem sind High-Protein-Produkte oft hochverarbeitet. Wer häufig zu diesen Produkten greift, verdrängt somit nicht nur Gemüse, Obst und Nüsse vom Speiseplan, sondern riskiert langfristig auch die Versorgung mit sekundären Pflanzen-, Nähr- und Ballaststoffen. Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten können die Folge sein. ■

DEIN UPGRADE FÜRS KRANKENHAUS

Du bist mitten in der Ausbildung, im Studium oder startest gerade im Job durch? Perfekt! Denn jetzt ist der beste Zeitpunkt, um eine stationäre Zusatzversicherung bei unserem Kooperationspartner Envivas abzuschließen. Diese bietet dir mehr Komfort bei einem Krankenhausaufenthalt – und das in deinem Alter zu besonders guten Konditionen.

Vermutlich denkst du selten an einen möglichen Krankenhausaufenthalt. Völlig verständlich. Dennoch ist jetzt ein guter Moment für den Abschluss, denn im jungen Alter sind die Beiträge besonders günstig, und es ist unwahrscheinlicher, dass Vorerkrankungen bestehen, die den Abschluss erschweren könnten.

Mit drei leistungsstarken Tarifstufen passt sich KlinikFlex deinem individuellen Bedarf an. Vertraue auf die langjährige Partnerschaft von Techniker und Envivas, die dir seit über 20 Jahren exklusive Zusatzleistungen bieten.

➔ envivas.de

DEINE VORTEILE VON KLINIKFLEX:

- **Mehr Komfort** im Ein- oder Zweibettzimmer
- **Behandlung durch Top-Ärzte und Top-Ärztinnen** deiner Wahl (z. B. Chefarzt oder Chefarztin)
- **Mehr Flexibilität** bei der Krankenhauswahl



GANZ SCHÖN VERMESSEN

Fitnesstracker, Gesundheits-Apps, Smartwatches – rund ein Drittel der Deutschen nutzt digitale Gadgets, um die eigenen Gesundheitswerte im Blick zu behalten. Doch wie viel Selbstoptimierung tut uns (noch) gut?



W

Wenn du schlecht geschlafen hast, weiß sie das. Wenn dein Herz kurz vor einer wichtigen Präsentation zu rasen beginnt, schlägt sie dir eine Entspannungsübung vor. Und wenn du zu lange am Schreibtisch gesessen hast, erinnert sie dich daran, dich zu bewegen. Fitnesstracker und Smartwatches sind inzwischen Standard am Handgelenk, Gesundheits-Apps längst Teil der Smartphone-Ausstattung. Ziel ist es, sich selbst besser zu verstehen und das Maximum aus dem eigenen Leben herauszuholen. Diese Bewegung stammt ursprünglich aus dem Silicon Valley und verbindet zwei Trends: den Wunsch nach Perfektion und den Glauben an digitale Technologie. Besonders beliebt sind dabei jene Kontrollprogramme, die versprechen, beim Fit-, Schön- oder Gesundwerden zu helfen.

DIGITALE MOTIVATION

Das Streben nach mehr Wohlbefinden ist an sich nichts Schlechtes, im Gegenteil: Selbstoptimierung kann ein Grundstein für Gesundheit und persönliche Zufriedenheit sein.

SPASS AN BEWEGUNG – MIT TK-FIT

Hast du deinen Fitnesstracker schon mit TK-Fit in unserer **TK-App** verbunden? Wir helfen dir dabei, mehr Bewegung in deinen Alltag zu bringen – und zwar ganz ohne Druck, dafür mit jeder Menge Spaß.

Du kannst zum Beispiel an unserer Schritte-Challenge teilnehmen und deine gelaufenen Schritte sogar in bares Geld und tolle Prämien umwandeln.

Keine Sorge, dafür musst du nicht jeden Tag joggen gehen. Manchmal reicht auch eine wilde Partynacht, bei der erstaunlich viele Schritte zusammenkommen.

➔ tk.de/tk-fit

Wenn Ernährungs-Apps die Essgewohnheiten verbessern oder die Leistungserfassung zum Motivationsbooster wird, ist Selftracking eine wertvolle und gesunde Unterstützung.

WENN AUS SELBSTFÜRSORGE ZWANG WIRD

Schwierig wird es, wenn die Selbstoptimierung zum Zwang wird und ein persönlicher Leidensdruck entsteht. Ein guter Hinweis ist es, wenn aus der Freiwilligkeit eine Notwendigkeit wird, wenn also nicht mehr gilt: „Ich möchte gerne Sport machen“, sondern: „Ich muss Sport machen“. In diesem Fall kann das ständige Streben nach besseren Werten Druck erzeugen und den Spaß an der Bewegung nehmen. Unter übersteigerter Selbstoptimierung leiden manchmal auch die sozialen Beziehungen, weil die Zeit dafür fehlt. Wer beginnt, den Zahlen der Gadgets mehr zu vertrauen als dem eigenen Körpergefühl, sollte aufmerksam werden.

DREH DEIN BAUCHGEFÜHL LAUTER

Es lohnt sich, die eigene Motivation immer wieder zu hinterfragen, um nicht in einen Selbstoptimierungszwang zu verfallen. Überlege dir vor jeder Optimierungshandlung, ob das

angestrebte Ziel realistisch ist. Weil es immer besser geht, ist es zudem sinnvoll, sich von der Vorstellung zu lösen, dem absoluten Ideal entsprechen zu müssen. Stattdessen hilft oft ein Perspektivwechsel: Was hast du schon erreicht? Hör auf dein Bauchgefühl und gönn dir Pausen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Fortschritte. Wer sich stark unter Druck gesetzt fühlt und immer mehr darunter leidet, sollte das eigene Handeln hinterfragen und sich nicht dafür schämen, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. ■

NOBODY IS PERFECT

Perfekt sein zu wollen, kann stressig sein und dich ausbremsen – auch wenn Wearables und Tracking-Apps dir vorgaukeln, immer alles perfekt im Blick haben zu müssen. Du bist kein Algorithmus!



ANZEIGE

Karriere@TK

Weil wir nach Ausbildung auf Weiterbildung setzen.

Tobias Wahlandt, Nina Filippov – Auszubildende Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen

Bei der TK setzen wir auf langfristige Bindung. Als Berufseinsteigerin oder Berufseinsteiger werden deine Stärken und Talente auch nach der Ausbildung individuell gefördert, damit du dein persönliches Potenzial voll entfalten kannst. Genau dein Ding? Werde Teil des Teams: tk.de/ausbildung

Unsere Stärke: dein Potenzial.

Fit in den Tag

Was du am Morgen isst, beeinflusst, wer du tagsüber bist: Weil ein ausgewogenes Frühstück das Sprungbrett für einen erfolgreichen Tag ist, solltest du auf Zutaten setzen, die lange satt machen, deinen Stoffwechsel in Schwung bringen und dich mit Energie versorgen!

Fotos: Katharina Bohm

Du möchtest noch mehr Rezepte?

Abonniere jetzt unseren Newsletter und erhalte regelmäßig neue Food-Inspiration.

tk.de/newsletter





MÖHREN - PORRIDGE MIT KARDAMOM UND ZIMT

Wer Porridge liebt, sollte diese Variante probieren: Im Ofen zubereitet und mit Möhren, Apfel, Zimt und Kardamom verfeinert, macht es lange satt und liefert jede Menge Ballaststoffe.

Das brauchst du für 4 Portionen:

200 g	Möhren
1	kleiner Apfel
200 g	zarte Haferflocken
2	Eier
500 ml	Milch
2 EL	Kokosöl
4 EL	Ahornsirup
2 Handvoll	Pekannüsse
1 Handvoll	Kürbiskerne
	Joghurt
	frisches Obst
1/2 TL	Kardamom, gemahlen
1/2 TL	Zimt
1 Prise	Salz

So wird's gemacht:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Karotten und den Apfel auf der groben Seite der Küchenreibe reiben. Die Raspeln mit Haferflocken, Kardamom, Zimt und einer Prise Salz in eine Auflaufform (20 x 20 cm) geben.
2. Eier und Milch verquirlen und darüber gießen. Kokosöl und Ahornsirup in einem Topf schmelzen. Die Pekannüsse grob hacken und mit den Kürbiskernen über die Haferflocken streuen. Die Kokosöl-Ahornsirup-Mischung darübergeben und auf der mittleren Schiene im Ofen 25–30 Minuten knusprig backen.
3. Das Ofen-Porridge mit Joghurt, Ahornsirup und Früchten servieren.

Nährwertangaben:

pro Portion
Energiedichte 1,6; Energie [kcal] 608; Kohlenhydrate [g] 58; Fett [g] 32; Eiweiß [g] 22

GESUNDE ERNÄHRUNG – SO GEHT'S

Du würdest gerne abnehmen oder dich einfach nur gesund ernähren? Das **TK-ErnährungsCoaching** hilft dir dabei – und versorgt dich mit vielen hilfreichen Tipps und leckeren Rezepten. Einfach den QR-Code scannen und ausprobieren.

➔ tk.de/tk-ernaehrungskoaching



30

MINUTEN

vor und nach dem Frühstück solltest du keinen Kaffee trinken. Der Wachmacher enthält nämlich Gerbstoffe, die die Aufnahme von Eisen und anderen Mineralstoffen wie Magnesium und Calcium hemmen.

PILZ - OMELETT MIT HÜTTENKÄSE

Lecker, gesund und voller Proteine: Während der Hüttenkäse mit einem hohen Eiweißgehalt überzeugt, sorgt das Gemüse für eine niedrige Energiedichte und liefert wertvolle Vitamine.

Das brauchst du für 4 Portionen:

50 g	Zwiebel
50 g	Champignons
150 g	Zucchini
100 g	Tomaten
10 ml	Olivenöl
10 ml	Balsamicoessig, weiß
480 g	Eier
10 g	Petersilie
100 g	Radieschen
200 g	Hüttenkäse
	(10 Prozent Fett)
	Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

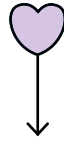
1. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und vierteln. Zucchini und Tomaten waschen, trocken tupfen und klein schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit Essig ablöschen.
3. Eier in einer Schüssel aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eimasse zum Gemüse geben, gut vermengen und stocken lassen. Omelett zu einem Halbmond umklappen und anschließend aus der Pfanne nehmen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Radieschen waschen, trocken tupfen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Hüttenkäse auf dem Omelett verteilen. Mit Radieschen und Petersilie garnieren.

Nährwertangaben:

pro Portion
Energiedichte 0,79; Energie [kcal] 230; Kohlenhydrate [g] 6,3; Fett [g] 13,3; Eiweiß [g] 20,9



Swipe, Date, Love, Repeat



Dating war noch nie so schnell, so aufregend und gleichzeitig so verwirrend. Inmitten der Dating-Apps ist das nächste potenzielle Match nur einen Wisch entfernt. Statt auf Wolke sieben finden sich viele auf einmal zwischen Situationships, Unverbindlichkeit oder sogar Ghosting wieder.

V

Viele Singles suchen mit Dating-Apps nach der großen Liebe. Kein Wunder: Mit nur wenigen Swipes lassen sich mühelos neue Kontakte knüpfen. Doch diese unkomplizierte Form des Datings hat auch Schattenseiten. Denn die Apps bringen zwar täglich etliche Menschen zusammen, fördern aber auch eine Kultur der Unverbindlichkeit.

ZWISCHEN SITUATIONSHIP UND VERBINDLICHKEIT

Situationships – Beziehungen, irgendwo zwischen Freundschaft und Partnerschaft. Man trifft sich über einen längeren Zeitraum, ist aber nicht offiziell zusammen. Doch woher kommt diese Angst, sich festzulegen? Ein Grund könnte sein, dass uns die schiere Masse an Möglichkeiten verunsichert. Die Angst, jemanden zu verpassen, der vielleicht besser zu uns passt, lässt uns zögern, uns auf eine Person festzulegen. Doch das hat seinen Preis: Ohne Klarheit fehlt oft die Tiefe, die eine Beziehung erst wirklich wertvoll macht.

Unser Tipp: Sprich ehrlich über deine Erwartungen, Gefühle und Absichten. Das mag unangenehm sein, ist aber wichtig. Denn nur so kannst du herausfinden, ob ihr auf einer Wellenlänge seid.

DER ICK-MOMENT: PERFEKTION IST (NICHT) ALLES

Da ist er, der Ick – oder übersetzt: der plötzliche Moment, in dem das Interesse schlagartig verfliegt. Die Datingperson kaut mit offenem Mund, benutzt exzessiv Emojis oder hat eine schräge Lache. Zack, der Ick ist da und mit ihm

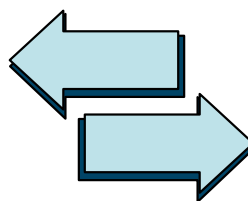
21

PROZENT
der Paare lernen sich heute über Online-Dating kennen, gefolgt vom Kennenlernen bei der Arbeit (18 Prozent) sowie über Freundinnen und Freunde (17 Prozent).

der Fluchtinstinkt. Aber warum stören uns diese Kleinigkeiten so sehr?

Die Antwort liegt oft in unrealistischen Erwartungen. Social Media und Dating-Apps vermitteln uns ein Bild von Perfektion, das kaum jemand erfüllen kann. Dabei sind es gerade die kleinen „Fehler“, die Menschen liebenswert und einzigartig machen.

Unser Tipp: Denk daran, dass niemand perfekt ist – auch du nicht. Manchmal lohnt es sich, etwas genauer hinter den ersten Eindruck zu schauen.





GHOSTING: DER PLÖTZLICHE KONTAKTABBRUCH

Ghosting trifft ins Mark. Ein Mensch, der vorher interessiert schien, verschwindet plötzlich, ohne ein Wort. Kein Abschied, keine Erklärung. Warum tun Menschen so etwas? Oft steckt die Angst vor Konfrontation dahinter. Es scheint einfacher, jemanden auszublenden, als die unangenehme Wahrheit auszusprechen. Aber für die betroffene Person bleibt das Gefühl, nicht gereicht zu haben.

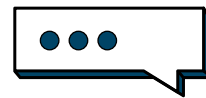
Unser Tipp: Wenn du gehostet wurdest, denk daran: Das sagt mehr über die andere Person aus als über dich. Führe dir vor Augen, dass dein Wert nicht von der Meinung anderer abhängt. Und wenn du selbst Zweifel hast, beende den Kontakt mit Respekt und Klarheit.

BLEIB DIR SELBST TREU!

Beim Online-Dating prasseln ständig neue Eindrücke, Erwartungen und Möglichkeiten auf uns ein. Letztendlich ist es aber wichtig, dass du deine eigenen Bedürfnisse kennst und ausdrückst. Nur weil etwas für andere funktioniert, heißt das nicht, dass es auch gut für dich ist. Sei dir darüber im Klaren, was du akzeptierst und was nicht. Und wenn du merkst, dass es nicht passt, sei ehrlich und gehe. Du musst es niemandem recht machen.

LIEBE BRAUCHT ZEIT

Dating kann anstrengend, emotional und verwirrend sein. Aber es kann auch eine Chance sein, sich selbst besser kennenzulernen. Sei mutig, sprich über deine Gefühle und erlaube dir, Fehler zu machen. Nimm dir den Druck, indem du dich daran erinnerst, dass du auch ohne Partnerschaft glücklich und erfüllt sein kannst. Denn die wichtigste Beziehung deines Lebens führst du schon längst – die zu dir selbst. ■



DIR HAT EIN DATE GEFALEN?

Dann sei authentisch und schreib eine kurze Nachricht. Dein Gegenüber wird sich sicher freuen – und wenn nicht, ist es schließlich besser, es direkt zu wissen.



ANGST VOR COMMITMENT?

Immer auf der Suche und doch nie richtig angekommen? Bindungsangst ist ein Thema, das viele betrifft und doch selten offen angesprochen wird. In unserem **Podcast „Ist das noch gesund?“** erfährst du, warum es manchmal so schwer ist, sich auf andere einzulassen, welche Muster dahinterstecken und wie du sie durchbrechen kannst.

tk.de/podcast-bindungsangst



6 COOLE DATES

EIS-TASTING

Probiert gemeinsam verschiedene Eissorten – am besten ausgefallene Kreationen – in einem gemütlichen Eiscafé und vergleicht eure Geschmäcker.

MUSIK AUF VINYL

Durchstöbert einen Plattenladen, entdeckt alte Klassiker oder verrückte Alben und hört rein. Gute Musik schafft eine besondere Verbindung.

STREET-FOOD-MARKT

Probiert euch durch verschiedene Essensstände und entdeckt neue kulinarische Highlights aus fernen Ländern.

FÜHRUNG DURCH DIE STADT

Eine super Gelegenheit, um mit deinem Hintergrundwissen zu glänzen oder dem Date einfach nur deine Lieblingsorte in der Stadt zu zeigen.

BUMMELN AUF DEM FLOHMARKT

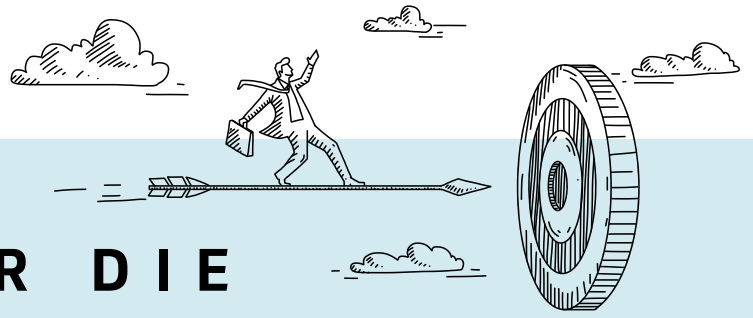
Wühlt euch durch nostalgische Schätze und kuriose Gegenstände. Vielleicht kauft ihr euch ja gegenseitig ein kleines Andenken an einen schönen Tag?

BESUCH IM PLANETARIUM

Entdeckt ferne Galaxien und lasst euch von Geschichten über das Universum verzaubern. Perfekt für magische und inspirierende Momente.

KOLUMNE

ICH MACH MIR DIE WELT, WIE SIE MIR GEFÄLLT



Immer mehr Menschen nutzen KI-Chatbots als Hilfsmittel, um ihr Traumleben zu manifestieren. Aber wie gut funktioniert das wirklich? Ein Selbstversuch.



WIEBKE KNOCHE

balanciert mit Ende 20 auf dem Drahtseil des Erwachsenwerdens – irgendwo zwischen grenzenloser Freiheit, ständiger Entscheidungsfindung und der Suche nach dem richtig guten Leben.

UND SO GEHT'S

Schreibe deine Ziele und Wünsche auf. Alles, was du in Zukunft gerne haben, tun und sein möchtest. Think big!



Formuliere einen Prompt: „Erzähle mir eine Geschichte über einen Tag im Leben als mein zukünftiges Ich, basierend auf dieser Beschreibung.“ Füge dann deine aufgeschriebenen Ziele ein.



Lies dir dein zukünftiges Leben durch und lass es auf dich wirken.



Schreibe nun: „Erstelle einen Tagesplan für mich, der es mir ermöglicht, dieses Leben zu erreichen“ – und du erhältst einen Schritt-für-Schritt-Plan mit Zeitplanung, Ideen und allem, was dir hilft, das beschriebene Leben zu verwirklichen.

Ich muss gestehen, dass ich mit Manifestation bislang wenig anfangen konnte. Dass man sich etwas nur ganz fest vorstellen muss, damit es wahr wird, hatte für mich stets einen unattraktiven Hokusfokus-Vibe. Ich schmiede lieber konkrete Pläne, als an Vision Boards zu basteln und an die Erfüllung meiner Gedanken zu glauben.

Bis mir Ende letzten Jahres der TikTok-Trend „A Day in the Life“ begegnete. Und der geht so: Man überlegt sich, wie das eigene Traumleben aussehen soll und gibt diese Vorstellung an eine KI. Das Tool fasst daraufhin eine detaillierte Erzählung über einen Tag in der Zukunft, der genau dieser Wunschvorstellung entspricht und der als Vorlage für die eigene Manifestation genutzt werden kann. Ich war skeptisch, gleichzeitig neugierig – eine gute Basis für den Selbstversuch.

Und so ging ich alle Lebensbereiche durch. Vom eigenen Buch bis zur bezahlbaren Altbauwohnung: Ich malte mir eine Zukunft aus, wie sie mir gefiel, und gab die Liste meiner – teils naiven – Lebensträume an die KI. Und was soll ich sagen? Das Ergebnis bescherte mir eine kleine Gänsehaut.

Es ist schon seltsam: Mein jetziger Alltag unterscheidet sich so sehr von der Zukunft, die die KI für mich vorsieht, dass ich nicht umhinkann, einen Hauch Bitterkeit zu verspüren. Ich bin ein bisschen neidisch auf das beschriebene Leben, diese Energie und die brennende Leidenschaft, die mein Zukunfts-Ich ausstrahlt. Steckt all das wirklich in mir? Und was muss ich tun, um dieses Leben zu erreichen? Auch darauf hat die KI (natürlich) eine Antwort und versorgt mich mit Glaubenssätzen, individuellen Plänen und hilfreichen Tipps.

Es ist wie bei einer Wanderung, bei der sich der Nebel plötzlich lichtet und der Weg zum Gipfel zwar nicht kürzer, aber sichtbar wird. Manifestieren hat weniger mit Magie zu tun – es geht darum, sich der eigenen Wünsche und Ziele bewusst zu werden und diese Gedanken mit Handlungen zu verknüpfen. Künstliche Intelligenz kann dabei eine Unterstützung sein: Sie hilft, die eigene Vision klar zu definieren, und weiß, welche Schritte nötig sind, um sie Wirklichkeit werden zu lassen. ■

WANN MERKEN ALLE, DASS ICH EIGENTLICH GAR NICHTS KANN?

Genau diese Frage stellen sich Menschen mit Imposter-Syndrom nahezu ständig. Obwohl sie gute Leistungen zeigen, werden sie von Selbstzweifeln verfolgt. Woher kommt dieses belastende Gefühl und wie lässt es sich überwinden?



D

Das Imposter-Syndrom, auch bekannt als Hochstapler-Syndrom, ist ein psychologisches Phänomen: Betroffene haben starke Selbstzweifel, die meist dann zum Vorschein kommen, wenn sie – objektiv betrachtet – erfolgreich sind. Trotz Beförderung im Job oder guten Noten im Studium unterschätzen sie ihr Können permanent und haben Angst davor, als „Hochstapler“ entlarvt zu werden. Daran ändern auch Lob und Anerkennung von anderen nichts, im Gegenteil: Der Erfolg wird auf äußere Umstände wie Glück oder Zufall zurückgeführt – nicht auf die eigene Kompetenz.

Erstmalig beschrieben wurde das Imposter-Phänomen von zwei US-Psychologinnen im Jahr 1979. Die beiden hatten die Beobachtung gemacht, dass Studentinnen und bereits promovierte Frauen häufig das Gefühl hatten, anderen etwas vorzumachen – trotz herausragender akademischer Leistungen. Tatsächlich galt das Phänomen lange als ein dezidiert weibliches. Inzwischen weiß man jedoch: Männer leiden ebenso häufig an Selbstzweifeln wie Frauen.

Fotos: Getty Images

SO KANNST DU DAS HOCHSTAPLER-SYNDROM ÜBERWINDEN:

1. ERKENNE DAS PROBLEM:

Schreibe auf, wie du über dich selbst denkst, und vergleiche es mit deiner tatsächlichen Leistung.

2. FEIERE DEINE ERFOLGE:

Führe ein „Erfolgstagebuch“, in das du deine Erfolge und positiven Rückmeldungen einträgst. Lies es durch, wenn Selbstzweifel aufkommen.

3. SETZE REALISTISCHE ZIELE:

Erlaube dir selbst, Fehler zu machen. Perfektion ist nicht erreichbar und auch nicht notwendig. Setze dir kleine, erreichbare Ziele und feiere jeden Fortschritt.

4. SPRICH DARÜBER:

Teile deine Gefühle mit Menschen, denen du vertraust. Oft wirst du feststellen, dass auch sie ähnliche Zweifel haben. Ein Austausch hilft, Perspektiven zu wechseln und sich nicht zu isolieren.

5. HÖR AUF, DICH ZU VERGLEICHEN:

Fokussiere dich auf deine Fortschritte statt auf die Erfolge anderer. Begrenze die Zeit auf Social Media, um den Vergleichsdruck zu reduzieren.

6. HOL DIR UNTERSTÜTZUNG:

Wenn deine Zweifel dein Leben stark beeinträchtigen, trau dich, dir ärztlichen Rat einzuholen.

EIN LASTER UNSERER LEISTUNGSGESELLSCHAFT

Wodurch das Imposter-Phänomen ausgelöst wird, ist nicht gänzlich geklärt. Es steht jedoch immer in Verbindung mit Leistung und Erfolg. So können plötzliche Erfolge, zum Beispiel im Studium oder im Job, den Eindruck vermitteln, man sei „nur durch Zufall hier“. Mit Sicherheit ist die Neigung, ein Lob in Selbstkritik zu verkehren, aber auch ein Laster unserer Leistungsgesellschaft. Wir stellen absurd hohe Ansprüche an uns, denen wir nie gerecht werden können. Und gerade durch Social Media vergleichen sich vor allem viele junge Menschen ständig mit anderen, was das Gefühl verstärkt, nicht gut genug zu sein. In vielen Fällen geht das Gefühl, ein Hochstapler zu sein, von alleine weg. Manchmal stecken Betroffene aber auch in einem Teufelskreis fest: Aus Angst, als „Hochstapler“ enttarnt zu werden, nehmen sie oft noch mehr Arbeit auf sich, um die Erwartungen zu übertreffen. Der Erfolg, den sie dadurch erzielen, führt zu der Überzeugung, dass diese hohen Anstrengungen nötig sind, um den Job oder ein Lob überhaupt zu verdienen. Auf Dauer kann das ernste Folgen für die Gesundheit haben: Betroffene setzen sich unter hohen Druck, der zu chronischem Stress und langfristig zu Erschöpfung und Burnout führen kann. ■

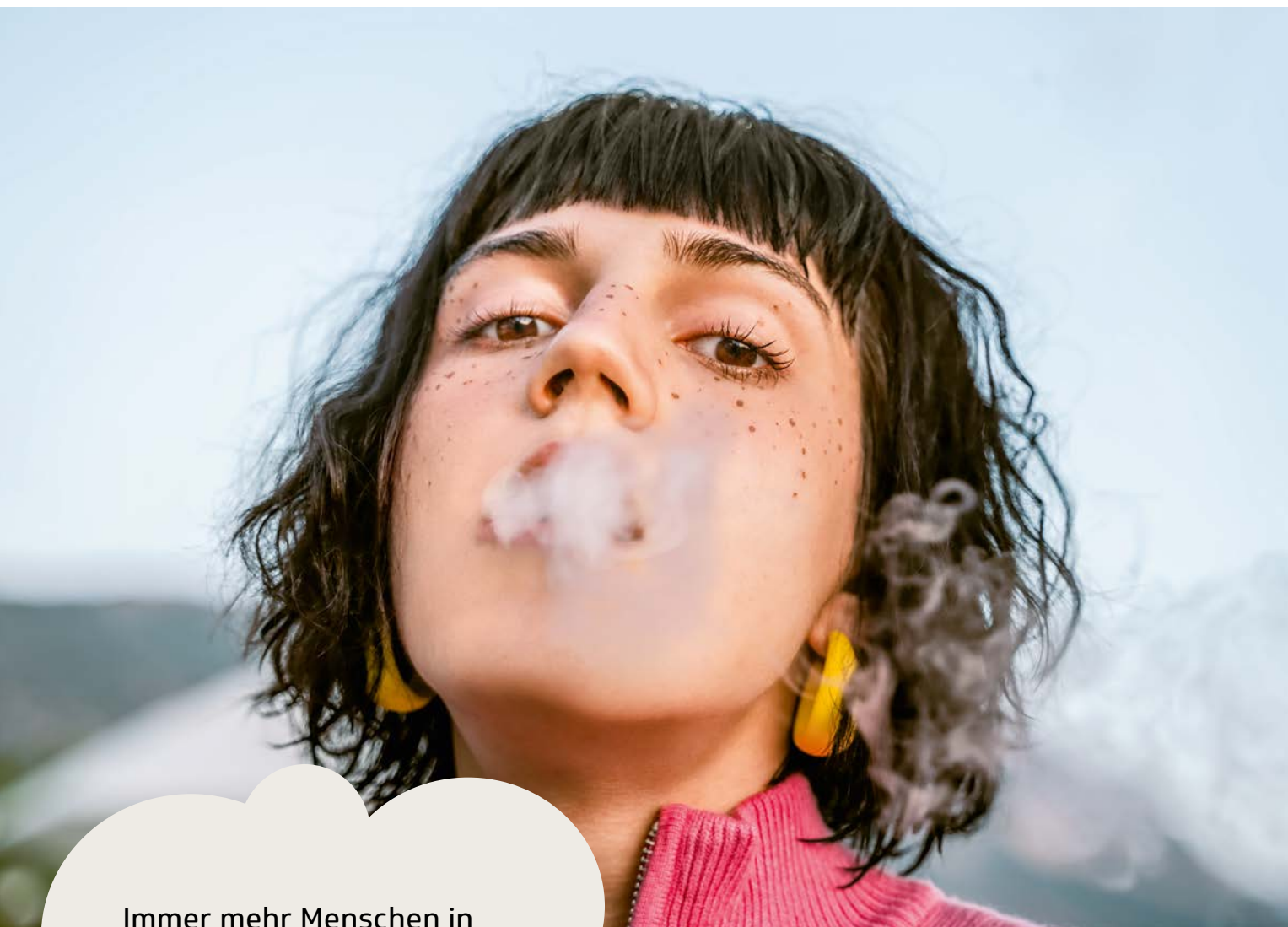
DU HAST STRESS? WIR SAGEN (SMART) RELAX!

Selbstzweifel können sich schnell in Stress und Daueranspannung manifestieren. **TK Smart Relax** hilft dir, mit gezielten Meditationen und Atemtechniken mehr Entspannung in deinen Alltag zu bringen. Sage einfach: „Alexa, ich will mich entspannen“ – und wähle die Art der Entspannung, die dir gerade am meisten zusagt.

➔ tk.de/smartrelax



SÜSSE WOLKEN MIT SUCHTFAKTOR



Immer mehr Menschen in Deutschland greifen zu Vapes & Co. – doch über die Langzeitfolgen gibt es keine eindeutigen Studien. Was hinter dem Hype steckt und warum es sich lohnt, sich nicht davon mitreißen zu lassen.

F Fruchtige, angenehm duftende Wolken und kleine Tabakbeutel – das klingt zunächst harmlos. Kein Wunder also, dass E-Zigaretten und Snus gerade bei vielen jungen Leuten angesagt sind. Vapen, also das Inhalieren von aromatisierten Dämpfen aus E-Zigaretten, gilt oft als „gesünderer“ Ersatz für die klassische Zigarette. Und Snus – kleine Tabakpads, die unter die Lippe geschoben werden – versprechen den Nikotinkick ohne Rauch. Aber: Unbedenklich sind diese Alternativen keineswegs. Der Verkauf von Snus ist sogar EU-weit verboten – mit einer Ausnahme: Schweden.

Foto: Getty Images

WIE GEFÄHRLICH SIND VAPE UND SNUS WIRKLICH?

E-Zigaretten enthalten zwar keinen Tabak – dafür aber Nikotin. Ein Stoff, der stark abhängig macht. Selbst „nikotinfreie“ Liquids können bedenkliche Chemikalien enthalten, die die Atemwege reizen und langfristig die Lunge schädigen. Studien deuten darauf hin: Vapen erhöht das Risiko für Herz- und Lungenerkrankungen.

Ähnlich verhält es sich mit Snus. Die kleinen Beutel setzen das Zahnfleisch unter Dauerstress, können Zähne schädigen und enthalten zudem krebserregende Stoffe. Die ständige Nikotinaufnahme erhöht den Blutdruck und belastet das Herz. Fazit: Eine wirklich „gesunde“ Zigarette oder Alternative gibt es nicht. Alles, was Suchtmittel wie Nikotin enthält, hat Folgen für den Körper und die Gesundheit.

Gerade beim Vapen spielt aber auch der soziale Aspekt eine Rolle. Oft gilt: Wer mitmacht, gehört dazu – wer nicht, wird vielleicht schief angeschaut. Der Konsum wird dabei genutzt,

EINFACH MAL BEI DIR BLEIBEN

Sich dem Gruppenzwang zu entziehen, ist nicht immer leicht. Aber denk mal so: Wer wirklich cool ist, braucht keinen Dampf oder Beutelchen, um aufzufallen. Sich bewusst gegen solche Trends zu entscheiden, ist stark. Es zeigt, dass du nicht nur mitläufst, sondern für dich selbst entscheidest.

ENTWICKLE GESUNDE GEWOHNHEITEN

Der Alexa Skill **TK Smart Habits** hilft dir dabei, gesündere Verhaltensweisen in deinen Alltag zu integrieren. Dank regelmäßiger Erinnerungen bleibst du am Ball – auch beim Rauchstopp. Sag einfach: „Alexa, starte TK Smart Habits“ – und schon hast du den ersten Schritt in Richtung gesunder Gewohnheiten gemacht.

tk.de/smarthabits



um sich abzugrenzen oder sich zugehörig zu fühlen. Aber: Selbstbewusstsein kann sich auch darin zeigen, einen Trend einfach mal links liegen zu lassen.

DREI TIPPS ZUM AUFHÖREN

1. Such dir Verbündete. Gemeinsam könnt ihr euch unterstützen und Mut machen. 2. Tracke deinen Konsum, um Muster zu erkennen und zu durchbrechen. 3. Belohne dich – zum Beispiel mit etwas Schönerem, das du dir vom gesparten Geld leisten kannst. ■

TRANSPARENZ: DIE JAHRESVERGÜTUNGEN 2024

Einmal jährlich berichten wir gemäß § 35a Absatz 6 SGB IV über die Vorstandsgehälter der TK sowie der Verbände, denen die TK angehört. Das sind der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) und der GKV-Spitzenverband.

So beliefen sich die Jahresvergütungen der TK-Vorstände im Jahr 2024 auf 392.700,48 Euro (Vorstandsvorsitzender), 342.898,68 Euro (stellvertretender Vorstandsvorsitzender) und 309.313,08 Euro (Vorstandsmitglied). Weiter bestehen betriebliche Altersversorgungszusagen. Die Versorgungsleistungen sind in voller Höhe ausfinanziert (Werte: 51.349 Euro für den Vorsitzenden, 58.373 Euro für den Stellvertreter und 32.083 Euro für das Vorstandsmitglied). Dem Vorsitzenden und dem Stellvertreter werden zudem

Dienstwagen gestellt, auch zur privaten Nutzung (steuerrechtl. 1%-Regelung: 7.082,04 Euro für den Vorsitzenden; Leasingkosten für den Stellvertreter: 12.293,99 Euro). Außerdem besteht für die TK-Vorstände eine Unfallversicherung (jährliche Prämienhöhe: 274,89 Euro pro Person).

Die Vergütung der vdek-Vorstandsvorsitzenden betrug 257.500 Euro. Gestellt wird ein Dienstwagen, auch zur privaten Nutzung. Es besteht eine betriebliche Versorgungszusage. Die Vergütungen im GKV-Spitzenverband: 262.000 Euro (Vorstandsvorsitzende), je 127.000 Euro (stellvertretender Vorsitzender bis 30.06.2024; stellvertretende Vorsitzende ab 01.07.2024) und 125.000 Euro (Vorstandsmitglied bis 30.06.2024). ■

1

Weniger Kinder sterben: Die weltweite Kindersterblichkeit hat sich in den letzten 30 Jahren mehr als halbiert. Gleichzeitig steigt die durchschnittliche Lebenserwartung, und die Menschen werden heute immer älter.

2

Mehr Frauen in Spitzenpositionen: Innerhalb von zehn Jahren hat sich der Frauenanteil in den DAX-Konzernen verdreifacht. Erstmals sind mehr als ein Viertel der Vorstände weiblich.

3

Mitgliederboom im Ehrenamt: Ob beim Deutschen Roten Kreuz, der DLRG oder der Freiwilligen Feuerwehr – das Ehrenamt wird in Deutschland wieder beliebter. 2024 waren mehr als 16 Millionen Menschen ehrenamtlich tätig.

Zahnseide lohnt sich jetzt doppelt: Forschende haben herausgefunden, dass sie das Schlaganfallrisiko senken kann. Warum? Die Reinigung der Zahnzwischenräume reduziert Entzündungen im Mundraum, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht werden.



DAS MACHT MUT!

An negative Nachrichten sind wir mittlerweile gewöhnt. Da kann es schnell passieren, dass wir uns in einem Strudel aus Sorgen und Ängsten verlieren. Doch es gibt auch Lichtblicke!

5

Die Deutschen essen immer weniger Fleisch. Wurden 2018 noch durchschnittlich 60,9 Kilogramm Fleisch pro Person verzehrt, waren es 2023 nur noch 51,6 Kilogramm. Die wichtigsten Gründe: Umweltschutz, Tierschutz und die eigene Gesundheit.

6

Safety first: Neun von zehn jungen Menschen zwischen 16 und 25 Jahren verhüten. Am liebsten greifen sie dazu auf Kondome zurück. So schützen sie sich aktiv vor ungewollten Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Krankheiten.

7

Junge Leute zwischen 18 und 24 Jahren trinken immer weniger Alkohol. Fast 40 Prozent konsumieren gar keinen Alkohol mehr. Stattdessen greifen sie häufig zu alkoholfreien Alternativen und zeigen damit, dass sie mehr auf ihre Gesundheit achten.

8

Künstliche Intelligenz könnte die Krebsdiagnostik verbessern. Eine deutsche Studie hat gezeigt, dass man mit KI bei der Mammografie 18 Prozent mehr Tumore entdeckt.

Fühl dich im Krankenhaus wie privat versichert

Unsere Zusatzversicherung KlinikFlex

Das Extra für TK-Versicherte

Die beste Wahl für deine Gesundheit

Wähle ganz einfach die Tarifstufe, die zu deiner aktuellen Lebensphase und deinen Wünschen passt.

➤ Arzt aussuchen

Entscheide selbst, welcher Spezialist dich behandelt (z. B. Chefarzt).

➤ In Ruhe gesund werden

Sichere dir mehr Komfort – im Ein- oder Zweibettzimmer.

➤ Maximale Wahlfreiheit

Werde dort gesund, wo du dich am wohlsten fühlst. Wir übernehmen mögliche Mehrkosten bei der Krankenhauswahl.

➤ Flexibel bleiben

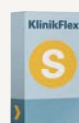
Wechsle später einfach in eine höhere Tarifstufe.

➤ 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.

Frei wählbare Tarifstufen

Alle Leistungen und Details findest du im Internet.



KlinikFlex.S – cleverer Einstieg

2-Bettzimmer und Komfortleistungen

*Beitrag 25-jährige Person

Ab
6,58 €
pro Monat*



KlinikFlex.M – ausgewogener Klassiker

2-Bettzimmer und Chefarzt



KlinikFlex.MAX – umfassende Premium-Lösung

1-Bettzimmer und Chefarzt



Freiwillige Zertifizierung der ServiceExcellence 2024

– bereits zum elften Mal in Folge.

Weitere Infos unter www.envivas.de/tuev

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

Bei Fragen: 0221 - 27 14 05 70

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



Du kannst
ALLES
KLÄREN.
Machen wir's.

Die Techniker ist **24/7** mit Tipps
und Antworten für dich da.



TK
Die
Techniker