

Das Magazin

Was ist Quality Time?

Ein Experte erklärt, was Zeit
wirklich wertvoll macht

Kochen verbindet

Warum es kaum einen besseren Ort
der Begegnung gibt als die Küche

Den Urlaub richtig genießen

Die richtige Vorbereitung auf
die schönste Zeit des Jahres



Mehr Zeit füreinander

Zeit ist unser kostbarstes Gut.
Wir können sie nicht vermehren,
aber bewusst entscheiden,
wie wir sie verbringen wollen



Hallo aus Hamburg,

Zeit ist definitiv eine wertvolle Ressource. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen oder sie anderen zu schenken, kommt im Alltag aber oft zu kurz.

Dabei brauchen wir Zeit für uns, um zur Ruhe zu kommen, und Zeit für Familie, Freundinnen und Freunde, um das Leben miteinander zu teilen. Quality Time – über die Sie ab Seite 10 mehr erfahren – klingt nach so viel, meint aber im Wesentlichen, aufmerksam und bewusst miteinander Zeit zu verbringen.

Also: Nutzen wir unsere Zeit sinnvoll und beschäftigen uns so wenig wie möglich mit kleinen „Zeiträubern“, wie zum Beispiel Unterlagen für die Krankenkasse zu sortieren. Mit unseren digitalen Angeboten wollen wir diese Aufgaben so leicht und so bequem wie möglich machen. Alles, was schnell und unkompliziert mit wenigen Klicks zu erledigen ist, beispielsweise in unserer TK-App, spart Ihnen Zeit. Und die lässt sich nun wirklich an anderer Stelle besser investieren.

Von „Focus Money“ wurde unser digitales Leistungsangebot als hervorragend bewertet – und die Techniker zum 19. Mal in Folge als „Deutschlands beste Krankenkasse“ gekürt. Eine tolle Auszeichnung, die mich sehr freut.

Ihr Dr. Jens Baas
Vorsitzender des Vorstands

Inhalt

SCHWERPUNKT

7 Mehr Zeit füreinander

In einer Welt voller Ablenkungen ist es wichtig, den Blick fürs Wesentliche nicht zu verlieren

10 Was wirklich zählt

Wann wird aus Zeit Quality Time? Ein Experte erklärt im Interview, worauf es ankommt

12 Die TK-App im Überblick

Von E-Rezept bis Rechnungsupload – das sind die praktischsten Funktionen der TK-App

14 Die Kunst des Neinsagens

Warum es manchmal gesund ist, Nein zu sagen – und warum es uns so schwerfällt

16 Digitale Balance

Unser Handy ist Zeitfresser und digitaler Helfer zugleich. Wie Sie ein gesundes Gleichgewicht finden

18 TK-Safe: transparent und sicher

Alle Fragen und Antworten rund um die elektronische Patientenakte und TK-Safe

20 Sie sind nicht allein

Einsamkeit ist weiter verbreitet, als viele denken. Ein Blick in den Einsamkeitsreport der TK

22 Das Gute liegt so nah

Es gibt vieles, wofür wir dankbar sein können. Wir müssen nur genau hinschauen

24 Kochen verbindet

Es gibt kaum einen schöneren Ort für Begegnungen als die eigene Küche



12

**Die TK-App:
Ihre supersmart
Begleiterin**



**Cremige Linsenpasta mit
Spinat und Ricotta**



**Das Magazin
digital erhalten**

Sie möchten das Magazin
nicht mehr per Post,
sondern ganz bequem
online erhalten?
Hier erfahren Sie,
wie es geht:

➔ tk.de/magazin



GU9

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit
dem Blauen Engel zertifiziert.

4 In Kürze

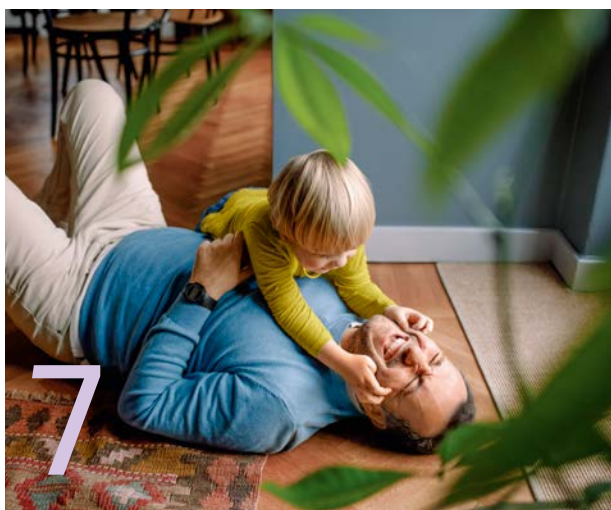
Neues aus der Gesundheitswelt

26 Gesund durch die Urlaubszeit

So können Sie die schönste Zeit des
Jahres noch mehr genießen

30 Kolumne

Kabarettist Matthias Machwerk
findet echte Begegnungen besser
als Smartphone-Erlebnisse



7

Mehr Zeit füreinander

IMPRESSUM

Die Techniker Das Magazin 02/2025

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- & 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 (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.

ZWEITMEINUNG VOR RÜCKENOPERATIONEN

Viele Rücken-OPs sind nicht nötig

88 Prozent der geplanten Rücken-OPs sind nicht notwendig! Das zeigt die aktuelle Auswertung eines Programms mit fachübergreifender Zweitmeinung vor einer geplanten Operation an der Wirbelsäule. Den betroffenen Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieses Programms wurde von einer Operation abgeraten. Und in den zwölf folgenden Monaten wurde auch kein Eingriff durchgeführt.

Versicherte der Techniker Krankenkasse, bei denen ein Eingriff am Rücken im Raum steht, können das besondere Zweitmeinungsangebot nutzen. Dazu gehört eine intensive Untersuchung in einem von bundesweit rund 25 Schmerzzentren. TK-Versicherte erhalten einen Termin innerhalb von sieben Werktagen. Ein interdisziplinäres Team aus der Schmerz-, Physio- und Psychotherapie überprüft die OP-Empfehlungen. Es berät gemeinsam, wie die Schmerzen aus ihrer fachlichen Sicht am besten behandelt werden können. Dieses Angebot richtet sich auch an Versicherte, denen eine Gelenkersatzoperation an Knie, Schulter oder Hüfte empfohlen wurde. Sie möchten lieber bequem von zu Hause eine Zweitmeinung einholen? Dann nutzen Sie unsere Online-Zweitmeinung DocRobin vor Gelenkersatzoperationen. Mehr Informationen dazu finden Sie auf

➔ tk.de/zweitmeinung-ruecken

88

Prozent

der geplanten Rückenoperationen sind nicht notwendig. Das ergab die Auswertung eines Programms mit fachübergreifender Zweitmeinung vor einer geplanten OP an der Wirbelsäule.





ONLINE-ANGEBOT

Hilfe bei Endometriose

Etwa zehn bis 15 Prozent aller Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter sind laut Schätzungen von der chronischen und schmerzhaften Erkrankung Endometriose betroffen.

Gutartige Gewebewucherungen können sich dabei im ganzen Körper ansiedeln. In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 40.000 Frauen neu daran. Einige müssen im Krankenhaus behandelt werden. Die Erkrankung bleibt oft unerkannt und unzureichend behandelt. Die Aufklärungsplattform FEMNA möchte das ändern: Das sechsmonatige Online-Angebot – für TK-Versicherte kostenlos – hilft betroffenen Frauen per Webanwendung oder App, Endometriose genauer zu verstehen und ihren Alltag besser zu meistern. Neben vielen Informationen bietet FEMNA auch Yoga oder Entspannungsmethoden zur Schmerzlinderung und den FEMNA-Circle für den Erfahrungsaustausch.

Mehr Infos auf

tk.de/endometriose



KRANKENGELD

Neuer Self Service in der TK-App

Die TK-App bietet Versicherten, die Krankengeld oder Verletztengeld beziehen, seit Anfang des Jahres einen transparenten Überblick über ihre Auszahlungen. Angezeigt werden jeweils der Zeitraum, die Höhe, die Auszahlungstage sowie der Auszahlungszeitpunkt. Viele Fragen zum Krankengeld werden schnell und einfach über die FAQs oder Hinweise in der App beantwortet.

Für Beschäftigte ist der Rechenweg als PDF aufrufbar. Was die TK-App noch alles kann, finden Sie ab Seite 12 in dieser Ausgabe.

Zur App geht's über diesen Link:

tk.de/tk-app

Sonst noch was?

Neben der TK-App sind wir auch auf den üblichen Wegen für Sie erreichbar. Unser Service-Team steht Ihnen rund um die Uhr per Telefon, Chat, Post oder in einer unserer Filialen zur Verfügung.

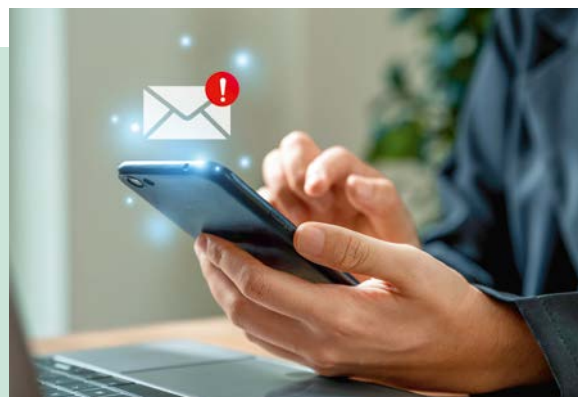


NEUE BETRUGSMASCHEN

Warnung vor Phishing-Mails

Phishing-Mails sind betrügerische E-Mails, die darauf abzielen, persönliche Informationen wie Passwörter, Kreditkartendaten oder andere sensible Daten zu stehlen. Leider werden solche Mails auch im TK-Look verschickt. Häufig wurden Versicherte bereits zu gefälschten Umfragen aufgefordert oder Abonnements angeboten, welche die Eingabe von Kreditkartenangaben erforderlich machten. Niemals fragt die TK persönliche, sensible Informationen per E-Mail ab! Solche Mails, eventuell mit der Anweisung, sensible Informationen wie Ihre Kontaktdaten anzupassen, sollten Sie bitte sofort löschen!

Auch angebliche „Werbe-Anrufe“ der TK sind fingiert. Denn weder Zusatzversicherungen noch



Prämienauszahlungen oder Ähnliches dürfen telefonisch angeboten werden. Werbe-Anrufe dürfen nur mit ausdrücklicher Einwilligung der angerufenen Person erfolgen. Wenn Sie vermuten, dass Sie einen Spam-Anruf erhalten, legen Sie bitte einfach auf. Und geben Sie auf keinen Fall persönliche oder finanzielle Informationen preis. Weitere Infos:

tk.de/phishing-mails

Starke Leistungen, mit Auszeichnung!

Die Techniker steht für starke Leistungen und innovative digitale Services. In unabhängigen Kassentests erhält sie dafür häufig Bestnoten.



Deutschlands beste Krankenkasse

„Focus Money“ führt gemeinsam mit dem Deutschen Finanz-Service Institut (DFSI) jedes Jahr Deutschlands größten Krankenkassen-Vergleich durch. Bereits zum 19. Mal in Folge ging die Techniker aus diesem Vergleich als „Deutschlands beste Krankenkasse“ hervor („Focus Money“-Ausgabe 7/2025). Sie überzeugte mit ihrem Gesamtangebot. Als „hervorragend“ wurden vor allem der Service, die digitalen Leistungen, die Zusatzleistungen und die Transparenz der Techniker bewertet.

Testsieger „Beste Krankenkasse“

Das „Handelsblatt“ erstellt jährlich in Zusammenarbeit mit DFSI Ratings eine Qualitätsanalyse der gesetzlichen Krankenkassen. Schon zum 14. Mal belegt die TK im Rating des DFSI den Spitzenplatz unter den gesetzlichen Krankenkassen.

Bestes Preis-Leistungs-Angebot

Im GKV-Guide untersucht das Deutsche Finanz-Service Institut (DFSI) jährlich, welches die attraktivsten Kassen für ausgewählte zehn Kundenprofile sind und das jeweils beste individuelle Angebot bieten. In neun der zehn Kundenprofile erreicht die TK die Bestnote „exzellent“ und erhält außerdem die Zusatzauszeichnung des besten Preis-Leistungs-Angebots.

Exzellente Kasse für Digital Natives

2024 wurde im GKV-Guide des DFSI erstmalig die beste Kasse für Digital Natives ausgewertet. Die TK erreicht auch hier die Bestnote „exzellent“.

Preis-Leistungs-Sieger für Familien

Die Zeitschrift „Eltern“ zeichnet die Techniker mit dem Siegel Preis-Leistungs-Sieger aus. Bereits zum achten Mal wurde untersucht, welche Leistungen gesetzliche Krankenkassen für Familien anbieten. Ergebnis: Die Techniker ist eine der „besten Krankenkassen für Familien“.

Testsieger „Digitaler Service“

Die Techniker überzeugt vor allem mit sehr guten Web-Funktionen sowie digitalen Gesundheitsangeboten und einer ausgezeichneten App, urteilen die Fachleute von „CHIP“ und zeichnen die Techniker aufgrund ihrer digitalen Services als Testsieger aus. In ihrer Marktanalyse vergleichen sie das digitale Angebot und dessen Qualität von insgesamt 36 Krankenkassen (22 gesetzliche und 14 private Krankenkassenversicherungen). So überzeugte die Techniker beispielsweise im Web-Bereich mit der vollen Punktzahl.

Höchste Kundenorientierung

Aus der Studie „ServiceAtlas 2024“ der Rating- und Rankingagentur ServiceValue geht die TK mit der Bestnote „sehr gut“ als Gesamt-Testsieger hervor. In der Studie wurden 42 große gesetzliche Krankenkassen miteinander verglichen.

Beste App Die Deutsche Gesellschaft für Verbraucherstudien hat Userinnen und User befragt, mit welchen Apps sie die besten Erfahrungen gemacht haben. Über 94.000 Menschen haben abgestimmt und die TK-App als beste App unter den gesetzlichen Krankenkassen gewählt.



Mehr Infos zu den Prüfsiegeln und Auszeichnungen der Techniker auf

➤ tk.de/auszeichnungen



Mehr Zeit füreinander

Ständig prasseln Unmengen an Nachrichten auf uns ein, Social Media lässt uns kaum zur Ruhe kommen, und der Alltag wird immer hektischer. Kein Wunder, dass wir oft das aus den Augen verlieren, was wirklich zählt: Zeit mit Familie, Freundinnen und Freunden, unsere Hobbys, echte Interaktion – und natürlich unsere eigene Gesundheit.



„Wir können Zeit nicht vermehren, aber wir können sie mit Bedeutung füllen.“

Dr. Gerd Wirtz



Dr. Gerd Wirtz ist promovierter Neurophysiologe und Experte für Longevity sowie Digital Health. Er teilt sein Wissen zu diesen Themen auf Keynotes, in Podcasts und seinen Büchern.

Glück ist kein Dauerzustand, sondern eine Balance aus Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit. „Es gehört dazu, dass man für sich selber auch die Voraussetzungen schafft, damit Glück stattfinden kann“, erklärt Dr. Gerd Wirtz, Longevity- und Digital-Health-Experte. Gute soziale Bindungen, Bewegung, eine gesunde Umgebung – all das beeinflusst unser Wohlbefinden. Doch um diese Glücksfaktoren zu pflegen, brauchen wir vor allem eines: Zeit.

Das Problem ist: Wir haben zwar theoretisch mehr Freizeit als frühere Generationen, aber unser Zeitgefühl hat sich verändert. Laut Wirtz liegt das daran, dass unser Alltag mit einem Überangebot an Ablenkungen gefüllt ist. Früher gab es nur wenige Fernsehprogramme, heute stehen uns unzählige Streamingdienste, soziale Netzwerke und digitale Angebote zur Verfügung. Die Vielfalt der Möglichkeiten gibt uns das Gefühl, dass die Zeit nicht mehr ausreicht, um alles zu erleben. Dabei geht es nicht um einen realen Zeitmangel, sondern vielmehr um ein trügerisches Zeitgefühl.

TÄGLICHES GLÜCKSTRAINING

Kleine Schritte zum Glück

1. Dankbarkeitsmoment am Abend:

Nehmen Sie sich jeden Abend ein paar Minuten Zeit und notieren Sie drei Dinge, die Sie an diesem Tag glücklich gemacht haben. Das hilft, den Fokus auf das Positive zu lenken und zufriedener in den nächsten Tag zu starten.

2. Achtsames Atmen:

Mehrmals am Tag bewusst innehalten, tief ein- und ausatmen. Konzentrieren Sie sich für eine Minute nur auf Ihren Atem. Diese kleine Übung kann helfen, Stress abzubauen und im Moment anzukommen.

3. Soziale Verbindungen pflegen:

Schreiben Sie einer geliebten Person eine Nachricht, rufen Sie jemanden an oder planen Sie ein Treffen. Soziale Bindungen sind einer der größten Glücksfaktoren und stärken das Wohlbefinden langfristig.

Zwischen Ablenkung und Erleichterung

Eine aktuelle Studie zeigt, dass wir im Durchschnitt 71 Stunden pro Woche online verbringen – eine Zahl, die verdeutlicht, wie sehr uns digitale Medien in Beschlag nehmen. Oft haben wir das Gefühl, dass uns der Alltag zwischen den Fingern zerrinnt. Smartphones und soziale Medien sind ständige Begleiter, die uns dazu verleiten, immer wieder kurz nachzuschauen – und plötzlich ist wieder eine halbe Stunde vergangen. Dazu kommen organisatorische Alltagsaufgaben, Terminvereinbarungen oder endlose To-do-Listen, die uns zusätzlich belasten. Wer sich nicht bewusst entscheidet, was ihm wirklich wichtig ist, gerät schnell in eine Spirale der Ablenkung.

Doch die Digitalisierung ist nicht nur ein Problem – sie kann auch Teil der Lösung sein. Wenn wir sie gezielt nutzen, kann sie uns wertvolle Zeit schenken. Digitale Anwendungen helfen uns, unseren Alltag effizienter zu organisieren. Kalender-Apps erleichtern die Planung, Sprachassistenten können Termine koordinieren oder Einkaufslisten verwalten. Auch im Gesundheitsbereich sorgt die Digitalisierung für eine enorme Erleichterung: Termine bei Ärztinnen und Ärzten lassen sich online buchen, Befunde sind digital abrufbar, und die elektronischen Patientenakte wird es ermöglichen, alles Wichtige gleich griffbereit zu haben. „Früher musste man Termine mühsam telefonisch ausmachen und Befunde persönlich in der Praxis abholen. Heute geht das mit wenigen Klicks in einer App“, so Wirtz.



Gemeinsame

Momente genießen:

Gerade Momente mit Menschen, die uns besonders am Herzen liegen, machen das Leben wertvoll. Gute Beziehungen sind nicht nur Balsam für die Seele, sondern auch ein Schlüssel zu einem gesunden Leben.

Zeit bewusst genießen

Digitale Angebote helfen also durchaus, To-do-Listen besser im Griff zu behalten. Die gewonnene Zeit kann bewusst für Dinge genutzt werden, die unser Leben wirklich bereichern. Momente mit Familie und Freunden, echte Gespräche, gemeinsames Lachen und wertvolle Erinnerungen – all das sind Dinge, die uns langfristig glücklich machen. Studien zeigen, dass Menschen, die starke soziale Bindungen pflegen, zufriedener und gesünder leben. Auch an Zeit, die wir uns für uns selbst nehmen, sollte nicht gespart werden: Ein Spaziergang in der Natur, ein gutes Buch oder einfach ein Moment der Ruhe helfen, Stress abzubauen und unser Wohlbefinden zu steigern.

Dr. Wirtz betont: „Wir können nicht alle äußeren Einflüsse kontrollieren, aber wir können selbst entscheiden, wie wir unsere Zeit nutzen. Wenn wir Prioritäten setzen und bewusst Zeit für das investieren, was uns erfüllt, steigert das unsere Lebensqualität erheblich.“

Und: Wer die eigene Zeit mit Bedacht einsetzt, erlebt sie intensiver. „Wir können die Zeit nicht vermehren“, sagt Dr. Wirtz, „aber wir können sie mit Bedeutung füllen.“



Quality Time

Was wirklich zählt



Was macht Zeit wirklich wertvoll? Mit dieser Frage setzt sich Quality-Time-Experte Bernd C. Trümper intensiv auseinander. Für ihn steht fest: Eine gute Zeit ist kein Zufallsprodukt.



Bernd C. Trümper

(57) ist Vater dreier erwachsener Kinder, Unternehmer, Pastor und Autor von zwei Büchern zum Thema Quality Time. Gemeinsam mit seiner Frau Iris leitet er das Christus Centrum Limburg. Ihr gemeinsames Format „Talk for Two“ gibt hilfreiche Impulse für Quality Time in der Partnerschaft.

Wie wird man eigentlich Experte für Quality Time?

Der entscheidende Moment war für mich der Tod meiner Großmutter. Als ich danach mit meiner Mutter im Café saß, weinte sie und sagte: „Ich hätte ihr noch so viel sagen und mit ihr unternehmen wollen.“ Das hat mich tief getroffen. Ich wollte nicht in 20 oder 30 Jahren das Gleiche bereuen. So begann meine Auseinandersetzung mit dem Thema Quality Time.

Was bedeutet Quality Time für Sie?

Wenn wir unser Leben auf das Wesentliche reduzieren, bleibt vor allem eines: die Beziehung zu den wichtigsten Menschen. Ich habe viele Menschen auf ihrem Sterbebett begleitet, und niemand sprach über beruflichen Erfolg oder materielle Dinge. Alle wollten ihre Kinder, ihre Partner oder enge Freundinnen und Freunde um sich haben.

Quality Time bedeutet für mich, sich bewusst für diese Menschen Zeit zu nehmen – ohne Ablenkung, ohne Autopilot-Modus. Es geht darum, präsent zu sein, sich wirklich auf sein Gegenüber einzulassen und gemeinsame Momente zu schaffen, die bleiben.

Wie fühlt es sich an, wenn Sie merken: Jetzt habe ich Quality Time?

Es ist jedes Mal ein kleines Abenteuer. Ich verbringe regelmäßig Zeit mit meinen Eltern und entdecke auch nach all der Zeit immer wieder neue Facetten an ihnen. Gleiches gilt für meine Kinder: Gerade in der Pubertät verändert sich viel, und bewusstes Zuhören hilft, sie neu kennenzulernen. Quality Time ist für mich eine Entdeckungsreise. Sie schafft Verbindung und vertieft Beziehungen – egal ob mit Familie, in Freund- oder Partnerschaften.



Sollte Quality Time geplant werden oder passiert sie spontan?

Beides. Natürlich gibt es spontane wertvolle Momente, aber meine Erfahrung zeigt, dass es klug ist, Quality Time bewusst einzuplanen. Ich bin Unternehmer und könnte problemlos 80 Stunden pro Woche arbeiten. Doch mir geht es nicht darum, den Alltag nur zu bewältigen – ich möchte mein Leben aktiv gestalten. Deshalb reserviere ich für meine Familie Zeiten genauso wie für wichtige berufliche Termine. Meine Kinder und meine Frau stehen in meinem Kalender – mit der gleichen Priorität wie ein Business-Meeting oder ein Termin beim Zahnarzt.

Wie gestalten Sie die Zeit mit Ihrer Familie?

Das kommt ganz darauf an. Die Art und Weise, wie ich Quality Time mit meinen Eltern verbringe, unterscheidet sich völlig von der mit meinen Kindern oder meiner Frau. Mit meinen Eltern besuche ich zum Beispiel Orte ihrer Kindheit

damit echte Gespräche stattfinden können. Ich mache das auch in gezielten Quality-Time-Momenten – mein Handy bleibt da oft im Flugmodus. Wenn ich mit meiner Familie oder meinen Freunden zusammen bin, dann bin ich wirklich da. Solche Gesten senden eine klare Botschaft: Du bist mir gerade wichtiger als jede Nachricht auf meinem Handy.

In langjährigen Beziehungen passiert es oft, dass sich Paare auseinanderleben. Wie kann man dem entgegenwirken?

In unserer Ehe setzen meine Frau und ich bewusst auf Quality Time – und wir haben ein ganzes Buch darüber geschrieben. Das reicht von kleinen Alltagsmomenten wie einem gemeinsamen Kaffee hin zu ein bis zwei gemeinsamen mehrtägigen Auszeiten als Paar pro Jahr, in denen man mal wieder bewusst Zeit miteinander verbringt. Hinzu kommt ein festes wöchentliches Date, das Raum für Gespräche und Intimität schafft. Es mag vielleicht banal klingen, aber Intimität und körperliche Nähe sind ebenfalls essenziell für eine glückliche Beziehung.

Braucht Quality Time immer andere Menschen oder kann man sie auch mit sich selbst verbringen?

Absolut! Einer der wichtigsten Bereiche von Quality Time ist die Zeit mit sich selbst. Wenn ich nicht auf meine eigenen Bedürfnisse achte, kann ich auch für andere nicht da sein. Das kann alles sein – von Sport über Lesen bis hin zu kreativen Hobbys. Ich selbst baue zum Beispiel gerne Lego-Modelle. Das ist für mich eine Art Meditation. Jeder sollte herausfinden, was ihm Energie gibt – und sich diese Zeit bewusst nehmen.

Viele Menschen verschieben wertvolle Momente auf später. Wie können wir das ändern?

Indem wir uns bewusst machen, dass später vielleicht nie kommt. Wir denken oft, wir hätten noch endlos Zeit – aber das Leben kann sich in einem Moment ändern. Ich empfehle eine einfache Übung: Stell dir vor, du feierst deinen 90. Geburtstag. Was sollen deine wichtigsten Menschen in einer Rede über dich sagen? Wenn wir von unserem Lebensende her denken, erkennen wir, was wirklich zählt. Dann wird klar, dass wir jetzt handeln müssen – nicht morgen.



Gemeinsame Zeit in der Familie verbindet Generationen und schafft bleibende Erinnerungen. Aber auch außerhalb der Familie bereichern echte Begegnungen unser Leben.

und lasse mir Geschichten erzählen. Mit meinen Kindern tauche ich in ihre Welt ein, sei es durch gemeinsames Spielen oder durch Gespräche über ihre Interessen. Die wichtigste Zutat ist aber immer dieselbe: ungeteilte Aufmerksamkeit und das Miteinanderreden. Denn Liebe hat eine Währung – und die besteht aus Zeit und Aufmerksamkeit.

Wir leben in einer Zeit ständiger Ablenkungen. Wie schafft man es, wirklich präsent zu sein?

Indem man Regeln setzt. Bei uns gibt es zum Beispiel die Regel: kein Handy am Esstisch. Die Smartphones bleiben auf der Fensterbank,

Versicherungs- bescheinigung ausstellen

Ob für den Arbeitgeber oder die Uni – die Versicherungsbescheinigung gibt es hier in wenigen Sekunden.

Kontakt- daten ändern

Neue Adresse oder Telefonnummer? Können Sie in wenigen Klicks in der App selbst aktualisieren.

Rechnungen hochladen

Ob Impfung oder Zahnreinigung: Rechnungen bequem per Foto oder PDF einreichen und schneller Geld zurückbekommen.

Die TK-App

Ihre super- smarte Begleiterin

Dokumente und Nachrichten in Sekundenschnelle versenden, persönliche Daten fix selber anpassen oder Briefe Ihrer TK empfangen – in der TK-App ist digital einiges drin. Alles beisammen in einer App, das spart nicht nur Nerven, sondern vor allem wertvolle Zeit.

Mehr als

4

Millionen Versicherte haben im Jahr 2024 die TK-App genutzt und dabei etwa 15 Millionen Anliegen ganz bequem per Smartphone erledigt.



Die App finden Sie in Ihrem App Store oder unter dem folgenden QR-Code:



Hochladen – und fertig

Am häufigsten nutzen Versicherte die TK-App, um Nachrichten zu schreiben oder Aktivitäten für das Bonusprogramm einzureichen. Ebenfalls in der Hitliste ganz oben: Anliegen rund ums Kinderkrankengeld. 460.000 Mütter und Väter haben in der App die erforderlichen Unterlagen hochgeladen.

Digitales Postfach

Briefe der TK und Erinnerungen – etwa an die Krebsfrüherkennung – schnell und unkompliziert über die App erhalten.

Ersatzbescheinigung abrufen

Gesundheitskarte vergessen? Kein Problem: einfach eine digitale Ersatzbescheinigung direkt in der App anfordern.

Passbild einreichen

Das neue Foto für die Gesundheitskarte einfach per App hochladen.

E-Rezepte verwalten

Rezepte digital empfangen und direkt in der Apotheke einlösen – ganz ohne Papierkram.

E-Akte verwalten

Über die App können Sie auf Ihre elektronische Patientenakte TK-Safe zugreifen. Alle wichtigen Infos zu TK-Safe finden Sie auf den Seiten 18–19.

Und vieles mehr ...

Ob Bonusprogramm, Kinderkrankengeld oder die TK-Fit-Challenge – die TK-App bietet Zugang zu vielen weiteren Angeboten. Ein Blick in die Übersicht lohnt sich!

Die Kunst des

NEIN *sagens*

Ob „Kannst du mal kurz?“ oder „Machst du noch schnell?“ – wir alle kennen diese Fragen. Und viel zu oft sagen wir automatisch Ja, obwohl wir eigentlich keine Zeit oder Energie haben. Doch warum fällt es uns so schwer, Nein zu sagen?

Einer der Hauptgründe, warum wir oft Probleme haben, anderen abzusagen, liegt in unserem tief verwurzelten Bedürfnis nach Harmonie. Wir wollen gemocht werden, Konflikte vermeiden und niemanden enttäuschen. So sagt man womöglich auch Einladungen zu, obwohl eine Absage die richtigere Strategie wäre. Geht es um angefragte Unterstützung, kommen gesellschaftliche Erwartungen hinzu: Hilfsbereitschaft gilt als Tugend, während ein Nein oft als unfreundlich oder egoistisch wahrgenommen wird. Doch wer ständig Ja sagt, riskiert, sich selbst zu verlieren.

Kein Egoismus, sondern Selbstfürsorge

Was viele nicht wissen: Ständiges Jasagen kann stressen, überfordern und langfristig sogar krank machen. Wer immer nur die Bedürfnisse anderer in den Vordergrund stellt, bleibt selbst auf der Strecke. Dabei

NEINSAGEN

Fünf Tipps für ein souveränes Nein

Wie formulieren Sie eine Absage, ohne Schuldgefühle zu haben oder jemanden zu verletzen? Der Schlüssel liegt in einer Kombination aus Klarheit und Wertschätzung:

Seien Sie direkt, aber freundlich:

Ein einfaches „Nein, das kann ich leider nicht“ ist oft völlig ausreichend. Wichtig ist, dass Sie selbst überzeugt von Ihrer Entscheidung sind.

Erklären Sie es kurz:

Zu viele Erklärungen wirken unsicher und laden zu Diskussionen ein. Halten Sie sich an eine kurze Begründung wie: „Ich habe aktuell andere Prioritäten.“ Je kürzer, desto klarer.

Zeigen Sie Wertschätzung:

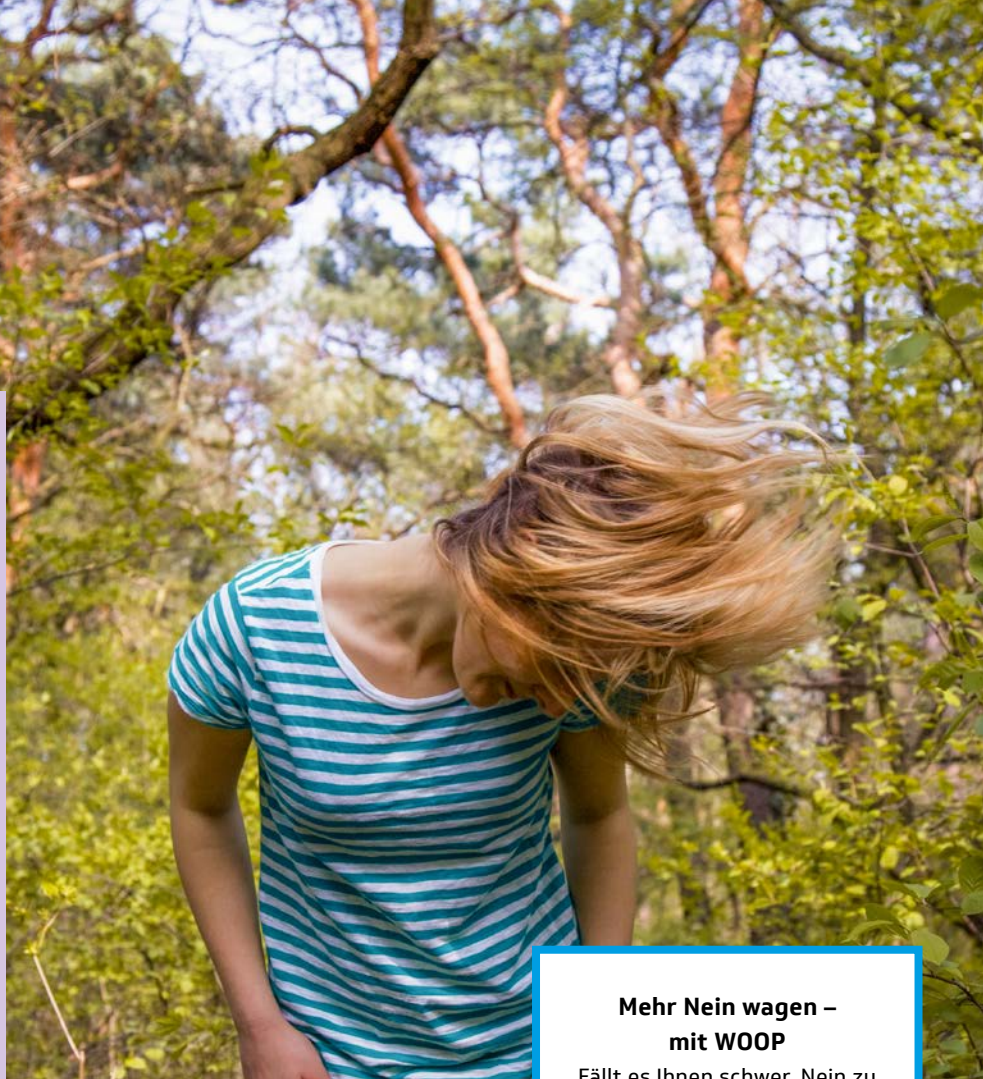
Ein „Danke, dass Sie mich gefragt haben“ oder „Ich verstehe, dass Ihnen das wichtig ist“ zeigt Empathie. Wer mit Respekt absagt, erhält oft mehr Verständnis.

Bieten Sie eine Alternative an,

wenn möglich: Falls Sie helfen wollen, aber gerade nicht können, schlagen Sie etwas vor: „Ich kann heute nicht, aber nächste Woche wäre ich verfügbar.“ Dies zeigt Kooperationsbereitschaft, ohne Ihre eigenen Grenzen zu überschreiten.

Bleiben Sie konsequent:

Wenn Ihr Nein einmal steht, bleiben Sie dabei. Ein unsicheres „Vielleicht“ oder „Mal sehen“ kann dazu führen, dass Ihr Gegenüber weiter nachfragt. Klarheit erspart Diskussionen und stärkt Ihre Position.



ist Neinsagen kein Zeichen von Egoismus, sondern von Selbstachtung. Es bedeutet, die eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren.

Wenn Sie sich selbst vernachlässigen, riskieren Sie Erschöpfung und Unzufriedenheit. Gereiztheit, Anspannung oder sogar körperliche Beschwerden können erste Warnsignale sein. Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen selbstlosem Handeln und Selbstaufgabe. Sich um andere zu kümmern ist wertvoll – doch wer sich selbst dabei vergisst, läuft Gefahr auszubrennen.

Menschen, die klar Nein sagen, sind oft zufriedener und führen gesündere Beziehungen. Denn ein bewusst gesetztes Nein macht jedes Ja wertvoller – es kommt dann von Herzen und nicht aus Pflichtgefühl oder Überforderung. Wer seine eigenen Grenzen respektiert, bleibt sich selbst treu und begegnet anderen authentischer.

Mehr Nein wagen – mit WOOP

Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen, obwohl Sie sich klare Grenzen wünschen? Dann brauchen Sie eine effektive Strategie. In unserem Online-Kurs zur Mentaltechnik WOOP lernen Sie, in wenigen Schritten neue Gewohnheiten zu etablieren.

➔ tk.de/woop-hilft



Grenzen setzen kann man lernen

Neinsagen ist eine Fähigkeit, die Übung erfordert. Anfangs mag es sich ungewohnt oder unangenehm anfühlen, doch mit der Zeit wird es selbstverständlich. Wer seine Zeit und Energie bewusst einteilt, schafft Raum für das, was wirklich zählt – zum Beispiel Qualitätszeit mit der Familie oder einfach ruhige Momente für sich. Denn am Ende bedeutet ein Nein zu anderen oft ein Ja zu sich selbst.

Digitale Balance

Fluch und Segen zugleich: Unser Smartphone kann den Alltag ganz schön erleichtern – wenn wir es mit der Nutzung nicht übertreiben. So kann es klappen mit einem Gleichgewicht zwischen Handy-Zeit und Offline-Pausen.

Unser Smartphone begleitet uns überall hin – es informiert, verbindet und entlastet uns im Alltag. Durch digitale Angebote können wir blitzschnell Termine machen, online Belege einreichen und sogar unsere täglichen Achtsamkeitsübungen per App durchführen. Doch oft merken wir gar nicht, wie viel Zeit wir tatsächlich mit dem Gerät verbringen. Schnell verlieren wir uns im endlosen Scrollen oder fühlen uns von ständiger Erreichbarkeit gestresst. Wie gelingt also ein bewusster und ausgewogener Umgang mit dem Smartphone? Diese Tipps helfen dabei, eine digitale Balance zu finden.

Warum fällt uns Digital Detox so schwer?

Apps und Social Media sind darauf ausgelegt, Aufmerksamkeit zu binden. Jede Benachrichtigung, jedes Scrollen durch Feeds und jeder neue Like lösen kleine Belohnungsreaktionen im Gehirn aus und setzen Dopamin – das ist der Neurotransmitter, der für Motivation und Glücksgefühle sorgt – frei.

Der nächste Glücksmoment scheint am Handy also immer nur einen Wisch entfernt zu sein, ein ähnlicher Mechanismus wie beim Glücksspiel im Casino. Und: Ein natürlicher Stopp fehlt bei unseren Social-Media-Feeds, sie sind darauf ausgelegt, endlos zu scrollen. Grenzen, etwa durch Timer, müssen wir selber ganz bewusst setzen. Kein Wunder also, dass es uns so schwerfällt, weniger Zeit am Handy zu verbringen.

Feste handyfreie Zeiten einplanen

Ein kompletter Verzicht ist für die meisten keine Option, aber eine bewusste Begrenzung hilft. Feste Zeiten für E-Mails, Nachrichten oder Social Media sorgen dafür, dass das Smartphone nicht ständig in der Hand liegt. Wer Unterstützung braucht, kann auf Apps wie „Digital Wellbeing“ (Android) oder „Bildschirmzeit“ (iOS) zurückgreifen, die dabei helfen, Bildschirmzeiten im Blick zu behalten und zu regulieren.

Das Smartphone bewusst zu Hause lassen

Nicht jede Situation erfordert ein Handy. Beim Spaziergang oder kurzen Erledigungen bleibt es oft ungenutzt in der Tasche – warum es also nicht einfach zu Hause lassen? Das hilft, die Gewohnheit zu durchbrechen, ständig aufs Display zu schauen, und fördert den bewussten Umgang mit der eigenen Zeit.

Eine Armbanduhr nutzen

Oft wird das Smartphone nur herausgeholt, um die Uhrzeit zu checken, doch meist bleibt es nicht dabei. Eine Armbanduhr kann helfen, diesen Reflex zu vermeiden. So bleibt der Blick aufs Handy seltener und die Ablenkung geringer.

Push-Nachrichten ausschalten

Jede neue Nachricht, jede Eilmeldung und jeder Social-Media-Like lenkt ab. Push-Benachrichtigungen suggerieren Dringlichkeit und erhöhen das Stresslevel. Wer sie reduziert oder ganz ausschaltet, kann sich besser auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist.



Das Smartphone nicht mit ins Bett nehmen

Direkt vor dem Schlafengehen noch einmal durch die Feeds scrollen? Keine gute Idee. Die Bildschirmzeit am Abend kann den Schlafrhythmus stören, und wer das Smartphone direkt am Bett hat, greift morgens oft als Erstes danach – eine ungesunde Gewohnheit. Eine Alternative: das Handy außerhalb des Schlafzimmers aufladen und einen klassischen Wecker nutzen.

Schwarz-Weiß-Modus aktivieren

Bunte Farben machen Apps besonders ansprechend und können dazu führen, dass das Smartphone häufiger genutzt wird. Eine einfache, aber effektive Lösung ist der Schwarz-Weiß-Modus. Wenn das Display nur noch Grautöne anzeigt, wird es automatisch weniger attraktiv – und damit sinkt auch die Versuchung, immer wieder zum Handy zu greifen.

Einfach mal App-schalten

Wer das Smartphone und andere Geräte bedacht nutzt, kann sie zum persönlichen Achtsamkeitsbegleiter machen. Hier sind drei TK-Angebote, die dir helfen, dem stressigen Alltag aktiv entgegenzuwirken:

Balloon

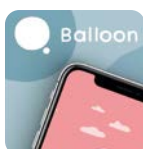
Meditieren lernen per App
tk.de/balloon-app

TK Smart Relax

Meditationen und
Entspannungsübungen
für Alexa
tk.de/alexa

TK Smart Habits

Entspannte Gewohnheiten
aufbauen mit Alexa
tk.de/smarthabits



Letzte Lösung: Digital Detox!

Wenn die Smartphone-Sucht schon weit fortgeschritten ist, bleibt manchmal nur noch eine Lösung: der kalte Entzug. Handy ausschalten, weglegen und für einige Tage wirklich nicht mehr verwenden. Nach dem ersten Schock setzt langsam die Erkenntnis ein: So dringend brauche ich mein Telefon eigentlich gar nicht.

Wer im Alltag stark aufs Smartphone angewiesen ist, kann den Entzug in die Urlaubszeit legen. Perfekter Zeitpunkt, denn so bleibt direkt mehr Zeit für andere Dinge – wie Zeit mit der Familie, zum Lesen, Musikhören oder für Ausflüge in die Natur. Und ein kurzer Reminder: Erinnerungsfotos lassen sich auch mit dem Telefon im Flugmodus machen.

Was ist eine elektronische Patientenakte?

In der elektronische Patientenakte (ePA) werden Ihre wichtigsten Gesundheitsdaten gebündelt und sicher gespeichert. So können Sie alle Informationen rund um Ihre Gesundheit stets bei sich haben – ohne viel Papierkram. Die ePA ist ein wichtiger Schritt in Richtung einer modernen, digitalen Gesundheitsversorgung. Seit Jahresanfang wurde die ePA automatisch für alle gesetzlich Versicherten angelegt, sofern sie nicht widersprochen haben.

TK-Safe: transparent und sicher

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist Ihr persönlicher, digitaler Gesundheitsordner. Sie sorgt für Transparenz und Kontrolle über Ihre Gesundheitsdaten. Bei der Techniker heißt die ePA TK-Safe. Mit der TK-App können Sie direkt auf TK-Safe zugreifen.

Ihr Zugang zur ePA und zu TK-Safe

Den Zugang zu Ihrer ePA erhalten Sie mit TK-Safe in der TK-App. Mehr Infos zur App finden Sie auch ab Seite 12. Um TK-Safe nutzen zu können, müssen Sie zunächst eine persönliche GesundheitsID anlegen. Damit haben Sie nicht nur Zugriff auf Ihre ePA, sondern auch auf alle weiteren Services der Telematik-Infrastruktur, wie beispielsweise das E-Rezept oder das Organspenderegister. Zur TK-App gelangen Sie über

tk.de/tk-app

Welche Daten werden in TK-Safe gespeichert?

In Ihrer ePA können Arztbriefe, Befunde, Informationen über Ihre Medikamente und Laborbefunde gespeichert werden. Mit TK-Safe, der ePA der TK, haben Sie zudem die Möglichkeit, eigene Dokumente in die ePA zu laden und diese mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten zu teilen. TK-Safe liefert Ihnen auch eine Übersicht über Ihre Impf- und Vorsorgeuntersuchungen und erinnert Sie rechtzeitig, wenn eine Impfung aufgefrischt werden muss oder neue Vorsorgeuntersuchungen für Sie anstehen. Zudem können Sie genau nachverfolgen, was Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Ärztin für eine bestimmte Diagnose, Behandlung und Verordnung abgerechnet hat.

Welche Vorteile bietet TK-Safe?

Mit Ihrer elektronischen Patientenakte haben Sie Ihre Gesundheitsdaten immer in digitaler Form auf Ihrem Smartphone dabei. Arztbriefe, Befunde und Diagnosen sind dadurch während der Behandlung jederzeit schnell verfügbar. Ihre Ärztinnen und Ärzte können Sie so einfacher, individueller und sicherer behandeln. Sie können sich über die ePA miteinander austauschen und wissen beispielsweise besser über Ihre Vorerkrankungen Bescheid. So werden auch lästige Doppeluntersuchungen vermieden.

Sind meine Daten in der ePA sicher?

Ihre Gesundheitsdaten liegen auf einem Server in einem bundesweiten Netzwerk, das eigens für den sicheren Datentransfer im Gesundheitswesen eingerichtet wurde. Wer Zugriff auf Ihre Daten hat, entscheiden Sie selbst. Mit TK-Safe haben Sie die Möglichkeit, Praxen in der TK-App für den Zugriff auf Ihre ePA zu berechtigen oder diese von der Nutzung auszuschließen. Die Datenübertragung erfolgt verschlüsselt und ist weder von der TK noch vom Netzbetreiber einsehbar.

Auch ohne TK-Safe können Sie von der ePA profitieren. Durch Vorlage ihrer Gesundheitskarte erteilen Sie der Praxis für 90 Tage den Zugriff auf Ihre ePA, sofern Sie der ePA nicht grundsätzlich widersprochen haben.

Mehr Informationen zum Thema
Widersprüche finden Sie auf tk.de/epa2025

Wie geht es weiter mit der ePA?

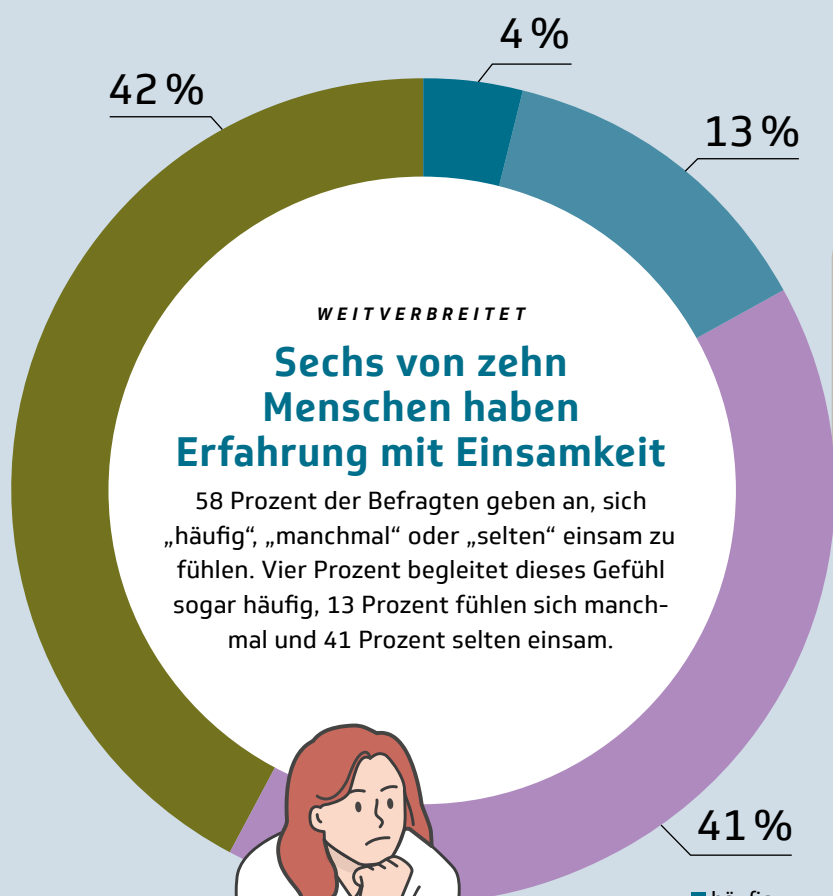
Die ePA wird schrittweise weiterentwickelt. Seit einigen Wochen ist der Zugang auch über einen Desktop-PC möglich. Zukünftig ist auch die Ablage weiterer Dokumente wie Impfpass, Röntgenaufnahmen, Untersuchungsheft für Kinder und Zahnbonusheft geplant.

Mehr Infos zur ePA und TK-Safe finden Sie auf tk.de/epa2025 und tk.de/tk-safe

Sie sind nicht allein

Einsamkeit ist für viele noch immer ein Tabuthema.

Dabei hat mehr als die Hälfte der Menschen dieses Gefühl schon mindestens einmal erlebt, wie der Einsamkeitsreport der TK zeigt.



■ häufig
■ manchmal
■ selten
■ nie



58

Prozent
derjenigen, die noch nie mit jemandem über ihre Einsamkeit gesprochen haben, möchten niemanden mit der eigenen Einsamkeit belasten.



(K)EINE FRAGE DES ALTERS

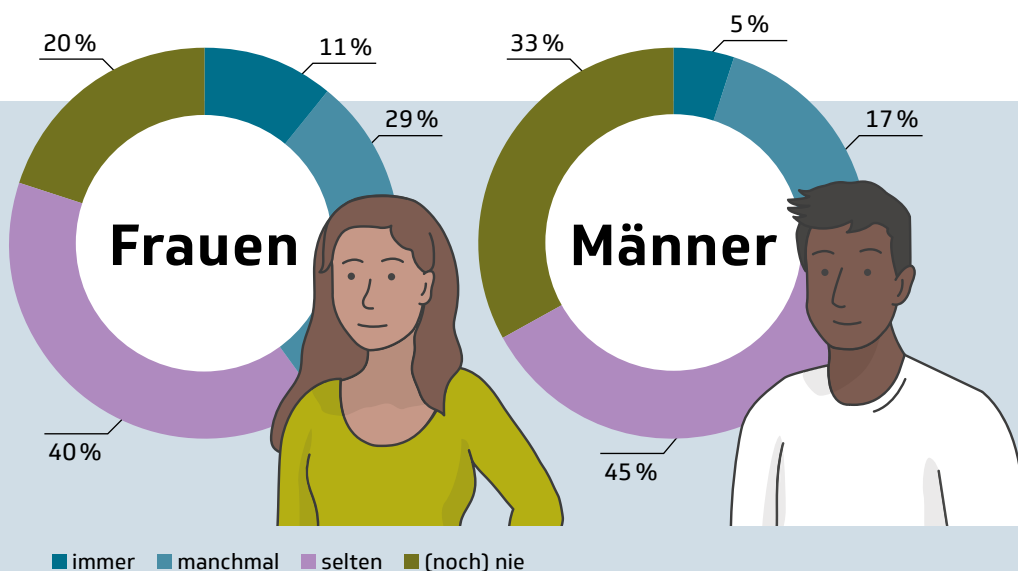
Einsamkeit trifft Jüngere gleich mehrfach

Einsamkeit ist besonders für Jüngere ein Thema. 68 Prozent der Befragten zwischen 18 und 39 Jahren geben an, häufig, manchmal oder selten einsam zu sein. Auf alle älteren Befragten trifft das nur zu rund 50 Prozent zu. Doch junge Menschen sind nicht nur häufiger von Einsamkeit betroffen, sondern fühlen sich

dadurch auch stärker belastet. Mehr als ein Drittel (36 Prozent) der Jüngeren, die Erfahrungen mit Einsamkeit haben, fühlen sich dadurch eher stark oder sogar sehr stark belastet. Nur etwa jede beziehungsweise jeder fünfte Betroffene ab 40 Jahren gibt ebenfalls eine eher starke bis sehr starke Belastung an.

Den kompletten Einsamkeitsreport finden Sie hier:





TABUTHEMA EINSAMKEIT

Man(n) spricht nicht darüber

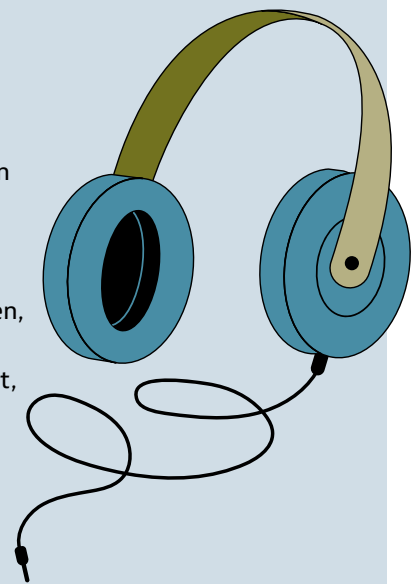
Jeder dritte Mann (33 Prozent) und jede fünfte Frau (20 Prozent), die das Gefühl von Einsamkeit kennen, haben sich noch nie jemandem anvertraut.

UMGANG MIT EINSAMKEIT

Die Mehrheit hört Musik, Podcasts oder Hörspiele

Auf die Frage, was die Befragten tun, wenn sie sich einsam fühlen und gerade niemand zur Verfügung steht, mit dem man sich austauschen oder treffen kann, geben knapp drei Viertel (74 Prozent) der Betroffenen an, Musik, ein Hörspiel oder Podcasts zu hören. Auch mit Aufräumen oder dem Haushalt beschäftigen sich mit 72 Prozent annähernd viele Betroffene, wenn sie sich einsam fühlen. Spazieren

gehen oder TV, Serien oder Filme schauen ist mit 71 Prozent ähnlich beliebt. Es folgen Lesen (60 Prozent), Gartenarbeit (54 Prozent) und Sport (50 Prozent). Im Internet, zum Beispiel den sozialen Medien, verbringt fast die Hälfte der Befragten (47 Prozent) in so einer Situation ihre Zeit, damit es ihnen besser geht. Gefolgt von Naschen und Snacken (43 Prozent) sowie Kochen und Backen (36 Prozent).



SCHRITT FÜR SCHRITT

Raus aus der Einsamkeit

Bestehende Kontakte pflegen

Regelmäßige Treffen oder Telefonate mit Familie und Freunden helfen, das Gefühl der Einsamkeit zu verringern.

Neue Möglichkeiten schaffen

Vereine, Kurse oder Ehrenamt bieten Gelegenheiten, mit anderen in Kontakt zu kommen.

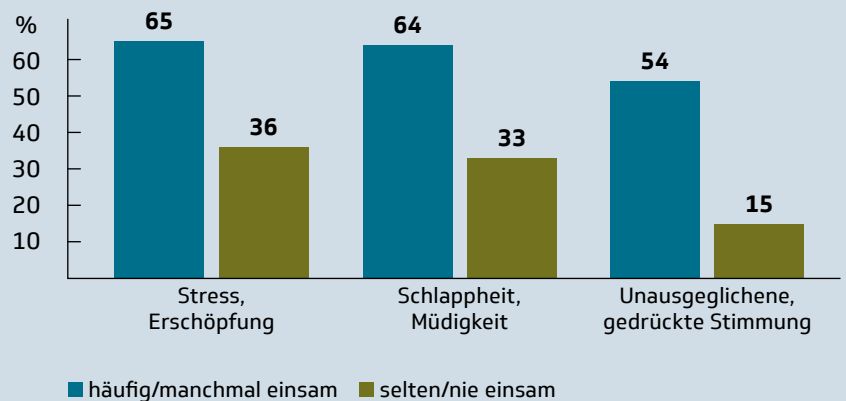
Offline-Zeit nutzen

Spaziergänge, Hobbys oder Sport können das Wohlbefinden steigern und neue soziale Begegnungen ermöglichen.

STRESSFAKTOR EINSAMKEIT

Einsamkeit geht auf die Psyche

Fast zwei Drittel (65 Prozent) der Befragten, die sich häufig oder manchmal einsam fühlen, leiden häufiger oder sogar dauerhaft an Stress und Erschöpfung. Signifikante Unterschiede bestehen außerdem unter anderem bei Beschwerden wie Schläppheit oder Müdigkeit sowie unausgeglichener oder gedrückter Stimmung.



Das Gute liegt so nah

Viel zu oft fragen wir uns: „Was fehlt mir?“ – und setzen uns damit selbst unter Druck. Doch was wäre, wenn die Frage viel häufiger „Was habe ich?“ lauten würde?

Haben Sie heute schon etwas Schönes erlebt? Vielleicht ein freundliches Lächeln, ein leckeres Frühstück oder einen besonderen Moment der Ruhe? Oft übersehen wir solche Kleinigkeiten, weil wir uns auf das konzentrieren, was noch fehlt oder besser sein könnte. Doch wer lernt, bewusst dankbar zu sein, entdeckt schnell, wie viel Positives bereits da ist – und fühlt sich glücklicher.



Aline (32):

„Die Welt kann aktuell ganz schön herausfordernd sein – umso dankbarer bin ich für die unbeschwertten Augenblicke mit meiner kleinen Familie.“



Marcus (52):

„Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich mich stets auf meine guten Familienbande und einen stabilen Freundeskreis verlassen kann. Mit dieser Sicherheit im Rücken fühlt sich das Leben doch immer gleich viel besser an – und Probleme, die auftauchen, lassen sich genau mit diesen Menschen meist auch lösen.“



Lasse (13):

„Ich bin dankbar, dass ich ein gutes Verhältnis zu Mama und Papa habe – obwohl die beiden getrennt sind. Auch zu allen Großeltern habe ich einen guten Draht: Dort sind wir jeden Tag nach der Schule. Wir werden dort bekocht und spielen oft gemeinsam Gesellschaftsspiele.“

Jonas (10):

„Wir sind mit unserer Fußballmannschaft in die Kreisliga aufgestiegen – dafür bin ich sehr dankbar! Ich würde gern so viel Zeit wie möglich ins Training investieren, damit ich eines Tages vielleicht mal beruflich auf dem Fußballplatz stehen kann.“

So individuell wie das Leben

Wofür wir dankbar sind, ändert sich von Lebensphase zu Lebensphase. Kinder freuen sich über einen Tag voller Abenteuer, Jugendliche schätzen hingegen eine gute Freundschaft oder neue Erfahrungen. Erwachsene sind oft für Gesundheit, Familie oder kleine Auszeiten vom Alltag dankbar. Und mit zunehmendem Alter rücken immer mehr die vermeintlich einfachen Dinge in den Fokus: ein gutes Gespräch, die Erinnerung an besondere Momente oder einfach die warme Sonne auf der Haut.

Es sind also gar nicht unbedingt die teuren, hoch-exklusiven Ereignisse, die zufrieden machen. Es beginnt bei den kleinen Dingen. Und diese bewusst wahrzunehmen, kann man lernen. Eine bewährte Methode ist das Dankbarkeitstagebuch: Notieren Sie sich jeden Abend drei Dinge, für die Sie an diesem Tag dankbar sind. Das kann eine liebe Geste, ein Erfolg im Beruf oder ein schöner Augenblick sein. Und Sie werden merken, wie Sie langfristig zufriedener und optimistischer werden.

Probieren Sie es mal aus

Wann haben Sie sich zuletzt bewusst gemacht, was Ihr Leben bereichert? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schreiben Sie auf, wofür Sie dankbar sind. Sie werden überrascht sein, wie viele kleine Glücksmomente der Alltag bereithält – wenn Sie nur genau hinsehen.

Maria (90):

„Ich bin dankbar, dass ich fast 60 glückliche Jahre zusammen mit meinem Mann verbringen durfte. Heute habe ich meine beiden erwachsenen Kinder in meiner Nähe und weiß, dass sie immer für mich da sind. Das ist ein gutes Gefühl.“





Gesunde Ernährung lernen

Egal ob Sie abnehmen oder sich einfach allgemein gesünder ernähren wollen – finden Sie jetzt den für Sie passenden Ernährungskurs. Flexibel online und mit finanzieller Unterstützung von uns.

➔ tk.de/gesundheitskurse



Kochen verbindet

Es gibt kaum einen schöneren Ort für Begegnungen als die eigene Küche. Hier wird gelacht, geschnipelt, gewürzt und probiert. Hier entstehen nicht nur leckere Gerichte, sondern auch echte Verbindungen.

Kochen ist weit mehr als die Zubereitung von Mahlzeiten – es ist eine Gelegenheit, sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen. In einer Welt voller Ablenkungen und schneller Snacks bietet das gemeinsame Kochen eine Insel der Begegnung. Beim Schnippeln, Würzen und Probieren entstehen nicht nur köstliche Gerichte, sondern auch intensive Gespräche, Lachen und Erinnerungen.

Kochen ist eine besondere Form der Quality Time. Man gönnt sich Zeit miteinander, tauscht sich aus und teilt kleine Erfolgsmomente.

Die Küche wird zum sozialen Zentrum, in dem jeder eine Aufgabe hat und sich aktiv einbringen kann – sei es beim Gemüseputzen, Anrichten oder Ausprobieren kreativer Rezepte.

Früh übt sich

Besonders mit Kindern wird die Küche zum Erlebnisraum. Hier lernen sie spielerisch, wie verschiedene Gewürze schmecken, wie man gesunde Zutaten auswählt und was es bedeutet, etwas Eigenes zu schaffen. Das Erfolgserlebnis, wenn die selbst gemachte Pizza aus



Cremige Linsenpasta mit Spinat und Ricotta

Das brauchen Sie für zwei Portionen:

- 400 g Linsenpasta ▪ 100 g getrocknete Tomaten in Öl ▪ 200 g frischer Spinat ▪ 200 g Ricotta ▪ 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen ▪ 500 ml Gemüsebrühe ▪ 50 g Parmesan ▪ 50 g Mandelstifte ▪ 2 EL Olivenöl ▪ Salz und Pfeffer
- frisches Basilikum

So wird's gemacht:

1. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und das Öl zum Braten aufheben. Die Tomaten in Streifen schneiden, den Spinat waschen und trocken tupfen. Den Ricotta bereitstellen und die Mandelstifte rösten, bis sie goldbraun sind.
2. Für die Zubereitung der cremigen Pasta in einem großen Topf das Öl der eingelegten Tomaten erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten, bis er duftet. Anschließend die getrockneten Tomatenstreifen dazugeben und etwa 3 Minuten anbraten. Dann den Blattspinat hinzugeben und unter Rühren kurz zusammenfallen lassen.
3. Die Gemüsebrühe und den Ricotta hinzufügen und alles zu einer cremigen Soße vermischen. Danach die Linsenpasta hinzugeben und mit geschlossenem Deckel circa 7 bis 8 Minuten al dente garen. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Den Parmesan direkt in den Topf reiben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Servieren die cremige Pasta auf tiefe Teller verteilen und mit gerösteten Mandelstiften und Basilikum bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Energiedichte 1,5; Energie [kcal] 1197;
Kohlenhydrate [g] 93; Fett [g] 57; Eiweiß [g] 76
Zubereitungszeit: 25 Minuten

dem Ofen kommt oder die Suppe lecker abgeschmeckt wurde, fördert die Kreativität und stärkt das Selbstbewusstsein.

Gerade Letzteres kann laut einer Studie Auswirkungen auf unsere mentale Gesundheit haben. Wer sich also zutraut, neue Rezepte auszuprobieren und eigene Kreationen zu entwickeln, gewinnt an Sicherheit – nicht nur in der Küche, sondern auch im Alltag. Die Tätigkeit mit den Händen, das konzentrierte Arbeiten und das Teilen eines Ziels wirken entschleunigend und verbinden. Am Ende belohnt man sich mit einem selbst gekochten Essen, das weit mehr als nur Nahrungsaufnahme ist: Es ist ein Zeichen von Fürsorge, Gemeinschaft und echtem Genuss. Warum also nicht öfter gemeinsam kochen? Ob mit Familie, Freundinnen, Freunden, Kolleginnen oder Kollegen: Die Küche ist der perfekte Ort, um Zeit bewusst miteinander zu verbringen und eine der schönsten Freuden des Lebens zu teilen.

Appetit auf mehr bekommen?

Dann einfach für unseren kostenlosen TK-Newsletter anmelden. Neben leckeren Rezepten erhalten Sie regelmäßig Infos und Tipps rund um Ernährung, Bewegung und Life Balance.

➔ tk.de/newsletter



Gesund durch die Urlaubszeit

Viel Sonne, schöne Natur und kulinarische Genüsse – so fühlt sich Urlaub an! Damit die schönste Zeit des Jahres unbeschwert bleibt, haben wir ein paar wertvolle Gesundheitstipps für Ihre Reise zusammengestellt.

1. Urlaubsvorbereitungen

Je nach Reiseziel können Krankheiten, Klimabedingungen oder eine eingeschränkte medizinische Versorgung zum Risiko werden. Informieren Sie sich vorab auf der Website des Robert Koch-Instituts (RKI) über von der STIKO empfohlene Impfungen und beim Auswärtigen Amt über medizinische Hinweise und Einreisebestimmungen. Auch eine gut ausgestattete Reiseapotheke gehört ins Gepäck, um auf kleinere Beschwerden vorbereitet zu sein. Was da reingehört, erfahren Sie unter [tk.de/reiseapotheke](https://www.tk.de/reiseapotheke)

2. Impfungen checken

Manche Reiseziele erfordern spezielle Impfungen, um sich vor unerwarteten Gesundheitsrisiken zu schützen. Neben Standardimpfungen wie Tetanus oder Diphtherie sollten Sie je nach Reiseziel an weitere Impfungen denken, die von der Ständigen Impfkommision (STIKO) empfohlen werden – etwa gegen Dengue, Gelbfieber oder Tollwut. Die gute Nachricht: Empfohlene Reiseimpfungen werden von der Techniker erstattet – informieren Sie sich am besten vorab.

Unser Tipp: Der Impfpass sollte immer dabei sein, falls er für Einreisen oder medizinische Behandlungen benötigt wird. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, speichert seine Impfdaten in der elektronischen Patientenakte TK-Safe (mehr ab Seite 18) – so haben Sie sie jederzeit digital griffbereit.

3. Fit trotz langem Sitzen

Längere Zug-, Auto- oder Flugreisen können anstrengend sein. Um das Risiko einer Reisthrombose zu minimieren, helfen kleine Bewegungseinheiten zwischendurch, ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und bequeme Kleidung. Auch Stützstrümpfe können die Durchblutung unterstützen. Wer öfter mal aufsteht und leichte Übungen macht, bleibt auch unterwegs fit.

4. Sonnenschutz nicht unterschätzen

Gerade in südlichen Ländern wird die Intensität der Sonne oft unterschätzt. Ein schwerer Sonnenbrand oder gar ein Sonnenstich können den Urlaub vermiesen. Ein guter Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor, luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung helfen, Sonnenbrand und Hitzeschäden zu vermeiden. Auch regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um den Körper zu unterstützen.

5. Dengue- und Malariaschutz beachten

In einigen tropischen und subtropischen Regionen besteht das Risiko, durch Mücken übertragene Krankheiten wie Dengue oder Malaria zu bekommen. Um sich zu schützen, helfen helle, lange Kleidung und Mückenschutzmittel mit DEET oder Icaridin. In Gebieten mit höherem Malaria-Risiko kann eine medikamentöse Prophylaxe sinnvoll sein. Eine reisemedizinische Beratung kann hier Klarheit verschaffen.

6. Stressfreie Rückkehr planen

Viele machen den Fehler, erst am letzten Urlaubstag spätabends zurückzufliegen und gleich am nächsten Morgen im Büro zu arbeiten. Ein Tag Puffer vor dem ersten Arbeitstag hilft, sich wieder einzufinden, Schlafmangel auszugleichen und sich ohne Hektik auf den Alltag einzustellen. Wer sanft ankommt, fühlt sich länger erholt und startet entspannter in den normalen Rhythmus.

TK-ReiseTelefon: eine Nummer für alle Fälle

Ein Notfall im Ausland kann schnell stressig werden – besonders bei einer Sprachbarriere.

Das TK-ReiseTelefon bietet Ihnen unter

+49 40 46 06 61 91 20

rund um die Uhr medizinische Unterstützung:

- Beratung durch reise- und tropenmedizinisch geschulte Ärztinnen und Ärzte
- Hilfe bei der Suche nach einer geeigneten Klinik vor Ort
- Möglichkeit, Kontakt zur eigenen Hausarztpraxis herzustellen
- Für TK-Versicherte kostenfrei
- Rückrufservice aus dem Ausland



TK-EUROPASERVICE

Reisen in Europa – bestens versorgt

Ausgerechnet auf einer Reise krank zu werden ist nicht schön. Mit Ihrer Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC) können Sie sich innerhalb Europas behandeln lassen und erhalten alle Leistungen der staatlichen Krankenversicherung Ihres Urlaubslandes. Das ist jedoch oft weniger als in Deutschland. Mit dem TK-EuropaService erhalten TK-Versicherte in vielen beliebten europäischen Urlaubsregionen eine besondere Versorgung (bei Aufenthalten bis zu 42 Tagen). In Not- und Akutfällen können Sie sich in ausgewählten Kliniken und Arztpraxen behandeln lassen, mit denen die TK Direktverträge geschlossen hat. Die Leistungen sind vertraglich festgelegt und übertreffen oft das Angebot der staatlichen Krankenversicherung des jeweiligen Urlaubslandes. Der TK-EuropaService ersetzt keine private Auslandsreise-Krankenversicherung, die wir bei Reisen ins Ausland grundsätzlich empfehlen, zum Beispiel für einen medizinisch notwendigen Rücktransport nach Deutschland.

Auf tk.de/tkeuropaservice finden Sie TK-Vertragskliniken und -praxen in vielen europäischen Ländern.

DATENNUTZUNG

Gesundheitsrisiken frühzeitig aufdecken

Sie haben in einem Krankenhaus, bei einem Arzt oder einer Ärztin medizinische Behandlungen oder Leistungen in Anspruch genommen? Dann werden die Kosten dafür in der Regel direkt mit der TK abgerechnet. Die TK erhält bei der Abrechnung der Kosten auch Ihre Gesundheitsdaten, die im Zusammenhang mit der jeweiligen Leistung oder Behandlung stehen, zum Beispiel Diagnosen und verordnete Medikamente.

Krankenkassen dürfen diese Daten für die Erkennung von Gesundheitsrisiken – wie zum Beispiel seltene Erkrankungen, Krebserkrankungen, Pflegebedürftigkeit oder schwere Gesundheitsgefährdungen durch Arzneimittel – auswerten. So können die Kassen ihren Versicherten gezielte Hinweise und individuelle

Informationen zukommen lassen, um gesund zu bleiben oder nicht schlimmer zu erkranken. Grundlage dafür ist der neue Paragraph 25b SGB V, der 2024 durch das Gesundheitsdatennutzungsgesetz (GDNG) eingeführt wurde. Das Gesetz regelt genau, welche Voraussetzungen für die Auswertung der Gesundheitsdaten vorliegen müssen und welche Rechte Patientinnen und Patienten haben. Gegen diese Datennutzung können Sie jederzeit formfrei widersprechen. Unter tk.de, Suchnummer 2181286, erfahren Sie, welche Auswertungen die TK voraussichtlich durchführen wird. Hier steht Ihnen auch ein Formular zur Verfügung, mit dem Sie der Datennutzung widersprechen können.

➔ tk.de/gesundheitsrisiken

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 (steuerrechtliche 1-Prozent-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).

ZUSATZVERSICHERUNG

Krankenhaus-Leistungen individuell ergänzen

Manchmal lässt sich ein Klinikaufenthalt nicht vermeiden. Mit dem Krankenversicherungsschutz der Techniker ist Ihre medizinisch notwendige Versorgung auch im Krankenhaus umfänglich abgesichert. Wenn Ihnen in der Klinik jedoch einige zusätzliche Leistungen wichtig sind, zum Beispiel ein Einzel- oder Zweibettzimmer oder die Behandlung durch einen Arzt oder eine Ärztin Ihrer Wahl (zum Beispiel vom Chefarzt oder von der Chefärztin), können Sie das mit dem Tarif KlinikFlex des TK-Kooperationspartners Envivas zusätzlich absichern. Mit dieser privaten Zusatzversicherung für stationäre Klinikaufenthalte sind Sie zudem flexibler bei der Wahl des Krankenhauses. Die Angebote der



Envivas stehen TK-Kundinnen und -Kunden exklusiv zur Verfügung. Je früher Sie sich für eine private Ergänzung Ihres gesetzlichen Krankenversicherungsschutzes entscheiden, desto günstiger sind in der Regel die Einstiegsbeiträge. KlinikFlex wird mit drei Tarifstufen angeboten; Sie können bei Bedarf in eine leistungsstärkere Tarifstufe wechseln – ohne erneute Gesundheitsprüfung und Wartezeiten.

➔ Mehr Infos dazu auf envivas.de/klinik

Anzeige

Karriere@TK

TK
Die
Techniker

Weil wir nach Ausbildung auf Weiterbildung setzen.

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

Bei der TK setzen wir auf langfristige Bindung. Auch nach der Ausbildung werden die Stärken und Talente unserer Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger gefördert, damit sie ihr persönliches Potenzial voll entfalten können.

Empfehlen Sie unsere Ausbildung gerne weiter!
Alle Infos zu den Berufen: tk.de/ausbildung

Das Handy hält nicht Ihre Hand

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, wie oft Sie mittlerweile auf Ihr Handy schauen? Dieses kleine Gerät entwickelt sich immer mehr zum Lebensmittelpunkt. Wir haben es ständig im Blick, wir reden mit ihm, wir fassen es öfter an als unseren Partner. Und wenn es verloren geht, trauern wir, als wenn jemand gestorben wäre.

Ist so ein Telefon wirklich so wichtig? Was ist mit Freunden? Was ist mit Menschen aus unserem Umfeld? Schon Goethe meinte: „Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.“ Wir kennen heute die ganze Welt, wissen aber nichts über unseren Nachbarn. Wie viel Zeit nehmen Sie sich für Instagram? Wie viel Zeit nehmen Sie sich für Ihre Eltern?

Und was ist mit Ihnen selbst? Sie können auf ihrem Handy noch so viele Storys anschauen, glücklich macht immer nur die eigene. Achten Sie auf sich selbst. Haben Sie Selbstachtung. Wenn der Job und die Familie Sie überfordert, sagen Sie mal Nein. Nur wenn Sie selbst Kraft haben, können Sie anderen Kraft geben. Eine Zusage ist nur etwas wert, wenn auch eine Absage in Betracht käme. Wenn Vorgesetzte wissen, dass Sie jeder Überstunde kommentarlos zustimmen, werden sie Ihren Einsatz irgendwann nicht mehr wertschätzen.

Eine Weigerung ist manchmal auch eine Rettung. Hätte Noah allen Tieren Zugang gewährt, wäre seine Arche abgeessen. Eine Ablehnung kann manchmal Leben retten. „Willst du den Polenboller mal halten?“ „Ähhh ... nein!“



Matthias Machwerk spielt derzeit sein Glücksprogramm „Glücklich oder schon verheiratet?“. Wenn der 56-Jährige nicht tourt, lebt er in Dresden. Anregungen und Anfragen unter matthias-machwerk.de

„Sie können auf ihrem Handy noch so viele Storys anschauen, glücklich macht immer nur die eigene.“

Vor einigen Jahren ist in Sibirien ein Verkehrsflugzeug abgestürzt, weil der Kapitän seinen Sohn ans Steuer ließ. Ein Nein hätte Leben gerettet.

Verneinen Sie, was Ihnen schadet, und wenden Sie sich Dingen zu, die Sie glücklich machen. Glücksforscher betonen immer wieder, dass soziale Beziehungen das Wichtigste im Leben sind. Gut, vielleicht sind die Storys Ihrer Freunde nicht so spannend. Man kann Menschen auch nicht leise stellen oder ausschalten wie ein Handy.

Aber echte Menschen sind da, wenn Sie Hilfe brauchen. Nur sie nehmen wirklich Anteil – und nur sie werden irgendwann an Ihrem Bett stehen. Das Handy wurde zwar für die Hand gebaut, es wird aber nie Ihre Hand halten. Ihre Internet-Helden können noch so spannende Storys erstellen, es interessiert sie nicht, wie es Ihnen geht. Wenn Sie nicht mehr liken, sind Sie denen nichts mehr wert ...



Foto: privat; Illustration: Dirk Rittberger

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 Tarifestufe, 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.

➤ Maximale Wahlfreiheit

Werden Sie dort gesund, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Wir übernehmen mögliche Mehrkosten bei der Krankenhauswahl.

➤ Flexibel bleiben

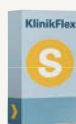
Wechseln Sie später einfach in eine höhere Tarifestufe.

➤ 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 Tarifestufen

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



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/ka



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