

# Das Magazin

---

## Meine Familie und ich

Ein Plädoyer für mehr  
Leichtigkeit im Alltag

---

## Neuanfang – ab jetzt

Von mutigen Kehrtwenden  
und zweiten Chancen

---

## Unzufrieden im Job?

Wie Sie dank Job Crafting wieder  
Erfüllung in der Arbeit finden



## *Eigene Wege gehen*

Das Leben verläuft selten  
geradlinig – oft sind Umwege oder  
Krisen unsere Begleiter. Eine  
Chance, neue Wege zu entdecken  
und an ihnen zu wachsen



Hallo aus Hamburg,

wir verändern uns ein Leben lang, denn Veränderung kennt kein Alter. Und es ist nie zu spät, neue Fähigkeiten oder Interessen zu entwickeln, Routinen anzupassen oder den Alltag zu verändern. Dabei ist wichtig, auf sich selbst, die eigenen Ziele und Werte zu hören und nicht nur äußeren Erwartungen gerecht werden zu wollen. Wer bewusst entscheidet, kann Gesundheit und Lebensqualität aktiv gestalten.

Mit der Frage, was einem wichtig ist im Leben, beschäftigen wir uns aber manchmal erst, wenn eine Kehrtwende oder ein echter Umbruch ansteht. Und es braucht vor allem Mut, einen neuen Weg einzuschlagen. Wie es gelingen kann, Pläne nicht aufzuschieben und neue Perspektiven in Betracht zu ziehen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Von besonderen Umbrüchen in ihrem Leben erzählen TK-Versicherte auf den Seiten 14/15: Ob ein gesundheitliches Schicksal zum Umdenken zwingt oder die Neugier einen Aufbruch ermöglicht – kleine Schritte können ebenso passend sein wie ganz große Veränderungen. Bleiben Sie auf Kurs oder ändern Sie die Richtung. Entscheidend ist, dass der eingeschlagene Weg zu Ihnen passt.

Ihr Dr. Jens Baas  
Vorsitzender des Vorstands

# Inhalt

## SCHWERPUNKT

- 6 **Veränderungen selbst gestalten**  
Nicht jeder Umbruch im Leben braucht einen Knall, wohl aber eine Portion Leichtigkeit
- 10 **Jetzt mal langsam!**  
Wir präsentieren: fünf Dinge, für die Sie sich wirklich mehr Zeit nehmen sollten
- 11 **Nicht perfekt – aber großartig**  
Elternsein ist nicht immer leicht. Was Eltern brauchen? Mehr Mut zum Unperfekten
- 14 **Alles auf Anfang**  
Vier Menschen erzählen von mutigen Umbrüchen und zweiten Chancen
- 16 **Immer noch ich**  
Die Wechseljahre markieren für viele einen tiefgreifenden Wandel. Aber was genau passiert eigentlich im Körper?
- 18 **Raus aus dem Jobfrust**  
Wie Sie mithilfe von kleinen Änderungen wieder Spaß an Ihrem Job finden
- 20 **Weniger tun. Mehr erreichen**  
Mit diesen Taktiken erreichen Sie Ihre Ziele ohne Frust
- 22 **Freunde fürs Leben**  
Eine Hommage an Freundschaften, die uns ein Leben lang begleiten
- 24 **Naschen erlaubt**  
Backen macht glücklich. Probieren Sie unsere leckeren Rezepte für Haferkekse und Möhrenkuchen







Wie Sie kleine und große Umbrüche im Leben meistern



## 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](https://tk.de/magazin)



Freundschaften, die ein Leben lang halten



GU9

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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert.

## 4 In Kürze

Neues aus der Gesundheitswelt

## 26 Vorsorge? Ja bitte!

Wann steht welche Untersuchung an? Wir liefern eine Übersicht

## 30 Kolumne

Kolumnist Max Scharnigg über die Gartenarbeit, späte Leidenschaften und das schöne Scheitern



## Gesunder Möhrenkuchen

### IMPRESSUM

Die Techniker Das Magazin 03/2025

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](mailto:service@tk.de)

**Team Dialog- & Content-Marketing:**

Melanie Leitloff (verantwortlich)

**Redaktion:** Britta Surholt (TK), Cathérine Dettmann (TK), Philipp Stiens (C3)

**Projektmanagement:** Julia Small (C3)

**Grafik & Bildredaktion:** Jessica Winter, Sina Franco, Carsten Kalaschnikow

**Produktion:** Oliver Kühl (TK)

**Anzeigen:** Cathérine Dettmann (TK)

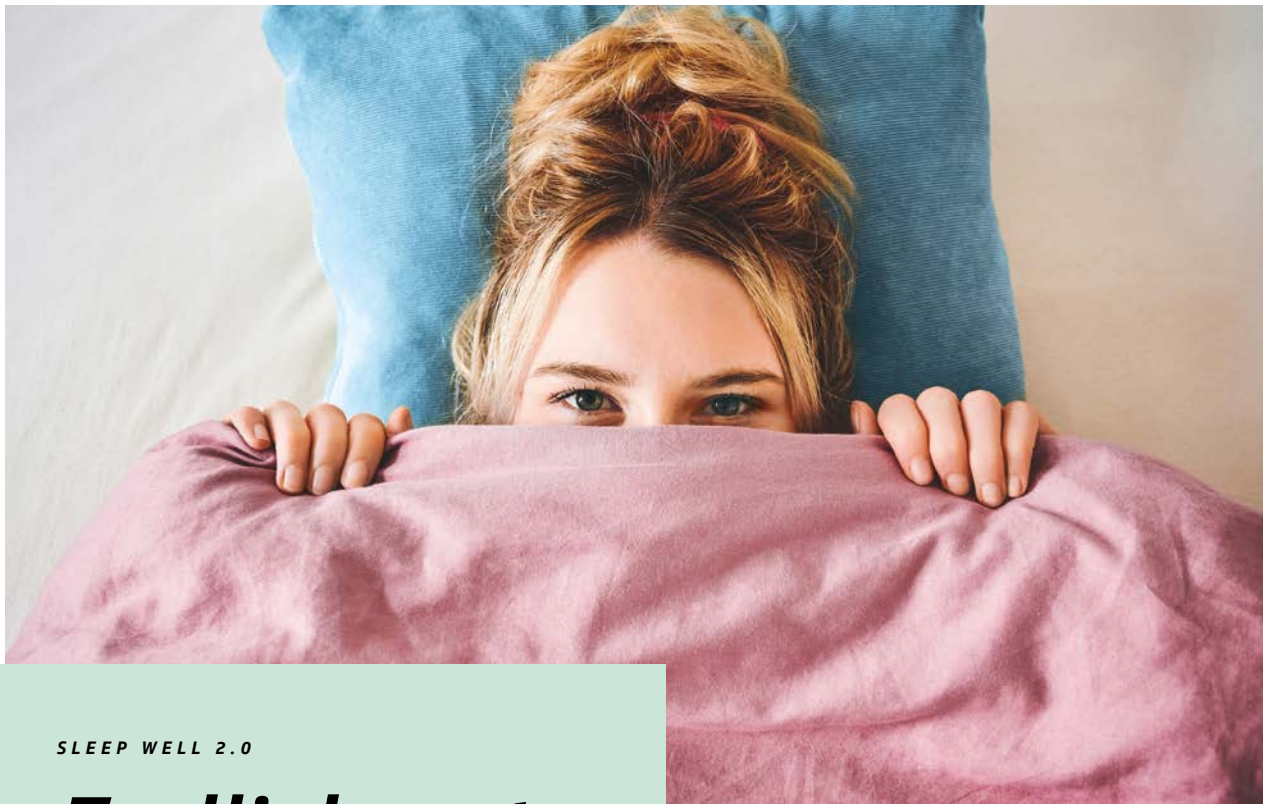
**Litho:** brandport GmbH, Hamburg

**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.



SLEEP WELL 2.0

## Endlich gut schlafen

Atemaussetzer in der Nacht – sogenannte Schlafapnoen – können vor allem fürs Herz gefährlich sein. Und häufig bleiben sie unbehandelt, weil eine aufwendige Diagnose mit Übernachtung in einem Schlaflabor notwendig ist. Mit dem telemedizinisch unterstützten Behandlungsangebot Sleep Well 2.0 sind nun viele Schritte von zu Hause aus machbar. Wartezeiten auf Diagnostik und Therapie-Beginn können so verkürzt werden. Wenn starkes Schnarchen verbunden mit Atemaussetzern bereits mit einer ambulanten Schlafmessung diagnostiziert wurde und die obstruktive Schlafapnoe (OSA) weiter untersucht werden sollte, können Sie mit Sleep Well 2.0 schneller zur passenden Therapie kommen. Wie Sie teilnehmen können, erfahren Sie unter

➔ [tk.de/sleepwell2](https://tk.de/sleepwell2)

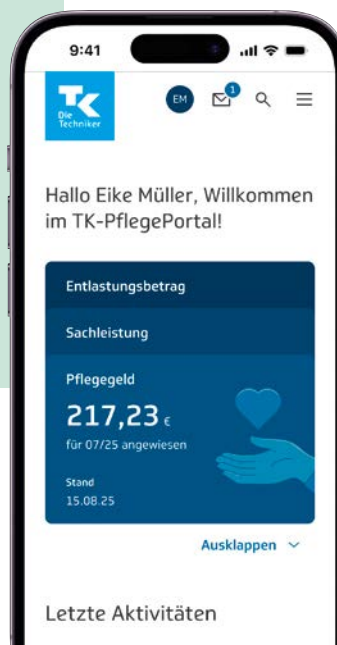
TK-PFLEGEPORTAL

## Mehr Transparenz & Übersicht

Müssen Menschen gepflegt werden, verändert sich nicht nur das Leben der pflegebedürftigen Person. Auch der Alltag der pflegenden Angehörigen muss neu gestaltet werden, denn die Organisation der Pflegeangelegenheiten ist oft sehr zeitintensiv. Mit dem TK-PflegePortal bietet die TK Ihnen einen intuitiven Onlineservice, der 24/7 für Sie erreichbar ist. Sie erhalten eine tagesaktuelle Übersicht Ihrer

Budgets und Transaktionen, können Rechnungen bequem online einreichen und erhalten individuelle Informationen rund um Ihre Pflegesituation. Als aktive „MeineTK“-Nutzer erhalten Sie automatisch Zugang zum TK-PflegePortal, sofern ein Pflegegrad bewilligt wurde und die Pflege ambulant im häuslichen Bereich stattfindet. Weitere Informationen finden Sie unter

➔ [tk.de/tk-pflegeportal](https://tk.de/tk-pflegeportal)







## MAMMOGRAFIE-SCREENING

# Tumore frühzeitig erkennen

# 75.000

**Frauen**  
in Deutschland erkranken  
jährlich neu an Brustkrebs.

Das Mammografie-Screening für Frauen trägt deutlich zur Senkung der Brustkrebs-Sterblichkeit in Deutschland bei. Dies konnte jetzt mit einer Studie des Bundesamts für Strahlenschutz (BfS) in Kooperation mit der Universität Münster belegt werden. Das Früherkennungsprogramm senkt die Todesfallzahlen und erhöht zudem die Heilungschancen für erkrankte Frauen. Unter den Teilnehmerinnen am Screening war die Brustkrebssterblichkeit demnach über eine Nachbeobachtungszeit von bis zu zehn Jahren um 20 bis 30 Prozent geringer als bei Nicht-Teilnehmerinnen.

Im Alter zwischen 50 und 75 Jahren können Frauen alle 24 Monate kostenlos eine Röntgenuntersuchung der Brust zur Früherkennung von Brustkrebs in Anspruch nehmen. Mit einer Mammografie lassen sich Tumore oft finden, bevor sie sich ertasten lassen – und je früher ein Karzinom erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Etwa 18.500 Frauen sterben jährlich an Brustkrebs. Ohne das Programm wären es Schätzungen zufolge mehrere Tausend mehr. Weitere Informationen zum Mammografie-Screening unter

➔ [tk.de/mammografie-screening](https://tk.de/mammografie-screening)

## ENDOMETRIOSE

# FEMNA hilft Betroffenen

In Deutschland leiden zwei Millionen Frauen und Mädchen unter Endometriose. Die Aufklärungsplattform FEMNA unterstützt Betroffene dabei, einen besseren Umgang mit der Erkrankung zu finden. Das Angebot kann als Webanwendung und App genutzt werden und enthält umfangreiches Wissen, eine Tagebuchfunktion sowie den FEMNA-Circle – einen fachlich moderierten Erfahrungsaustausch von Betroffenen.

Endometriose ist eine chronische und schmerzhafte Erkrankung, bei der sich gebärmutter Schleimhautähnliches Gewebe im gesamten Körper ansiedeln kann. Diese gutartigen Wucherungen sind zwar nicht gefährlich, können aber zu massiven Beschwerden führen.

FEMNA ist für TK-Versicherte kostenlos. Voraussetzung für die Anmeldung ist die Registrierung bei „Meine TK“ sowie ein Mindestalter von 16 Jahren.

➔ [tk.de/femna](https://tk.de/femna)



## PAPIERAUSDRUCKE ADE

# Die eVerordnung ist da

Lästiger Papierkram war gestern – heute kann eine Verordnung (kurz: eVo) für Hilfsmittel direkt auf Ihr Smartphone gesendet werden. Die TK engagiert sich in einem Modellprojekt für diesen wichtigen Schritt hin zu einem digitaleren Gesundheitswesen. Erste Praxen nehmen bereits teil, weitere kommen im Laufe der nächsten Monate dazu.

Auf Ihrem Smartphone muss für diesen Service die TK-Doc-App installiert sein. Mit dieser App können Sie ein Sanitätshaus, eine Apotheke oder einen Orthopädie-Schuhtechniker in Ihrer Nähe auswählen und sich via App mitteilen lassen, wann das Hilfsmittel zur Anpassung oder Abholung bereit ist. Ein Benutzerkonto für „Meine TK“ ist die Grundvoraussetzung für die Nutzung der eVo. Details zur Anmeldung finden Sie auf

➔ [tk.de/e-verordnung](https://tk.de/e-verordnung)





# Veränderungen selbst gestalten

Wenn das Leben sich verändert, geraten wir leicht aus dem Takt.  
Doch nicht jeder Umbruch braucht einen großen Knall.  
Oft genügt schon ein Perspektivwechsel, ein kleiner Schritt,  
ein anderes Tempo. Und manchmal hilft es, einfach zu wissen:  
Ich kann nach meinen Regeln leben – und muss nicht die  
Erwartungen anderer erfüllen.







**H**aben Sie selbst schon einmal erlebt, dass Ihnen etwas Vertrautes plötzlich fremd vorkam? Oder dass Sie das Gefühl hatten: So wie bisher geht es nicht mehr weiter? Veränderung beginnt oft unterbewusst. Ein Gedanke, der sich festsetzt. Ein Gefühl, dass etwas nicht mehr stimmt – bei der Arbeit, im Alltag, im Miteinander. Vielleicht ist alles „in Ordnung“, aber stimmig fühlt es sich nicht mehr an. Oder es kommt ein Moment, der plötzlich alles verändert: ein Verlust, eine Diagnose, ein Abschied. Umbrüche können sich ankündigen – oder über Nacht da sein. Was sie verbindet: Sie bringen Gewohnheiten ins Wanken. Und sie verlangen Entscheidungen, für die man sich oft noch gar nicht bereit fühlt. Solche Phasen sind anstrengend. Denn sie unterbrechen den Fluss des Vertrauten. Gleichzeitig sind sie wertvolle Signale, denn sie zeigen: Etwas Altes darf gehen, damit Neues entstehen kann.

### Veränderung beginnt innen

Viele erwarten von sich, in Umbruchzeiten schnell Lösungen zu finden, neue Pläne zu schmieden, Entscheidungen zu treffen. Doch nicht alles muss sofort repariert werden. Wirklicher Wandel startet meist sogar leise – mit Zuhören. Dabei kann es helfen, sich zu fragen: Was brauche ich gerade wirklich? Wo spüre ich Energie, wo Leere?

Aus dem Zuhören entsteht Orientierung – und daraus wiederum können konkrete Ideen wachsen, die Veränderung greifbar machen. Doch keine Sorge, Sie müssen nicht gleich Ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen. Halten Sie es lieber wie eine Pilotin oder ein Pilot: Nehmen Sie nach und nach kleine Kursanpassungen vor, um einen neuen Weg einzuschlagen, statt bei der 180-Grad-Wende das Gleichgewicht zu verlieren.

### Kleine Schritte, große Wirkung: drei Ideen für Veränderungen

- Eine neue Morgenroutine: zehn Minuten Bewegung oder Atemübungen, statt sofort aufs Handy zu schauen.
- Ein fester Feierabendspaziergang, der den Arbeitstag bewusst beendet.
- Eine Stunde am Wochenende, die nur Ihnen gehört – ohne Termine, ohne Verpflichtungen.



#### Gemeinsam im Moment

Man ist nie zu alt oder zu jung, um Neues zu lernen, miteinander Zeit zu verbringen und Altes loszulassen.

Manchmal ist der Impuls, sich neu auszurichten, auch gar nicht von eigenen Vorstellungen getrieben. Wichtig ist, immer wieder innezuhalten und sich zu fragen: Mache ich das gerade für mich oder weil ich glaube, es wird von mir erwartet? Machen Sie sich immer wieder bewusst: Am Ende zählt nicht, was andere erwarten, sondern nur, was Sie selbst erfüllt.

### Beruflich wieder Erfüllung finden

Auch im Job verlaufen Brüche oft leise. Womöglich kennen Sie das: Die Aufgaben sind die gleichen, aber die Motivation fehlt. Es schleicht sich eine Leere ein – begleitet von der Frage: War's das jetzt? Wer sich „festgefahren“ fühlt, sieht oft nur noch zwei Optionen: aussteigen oder durchhalten. Doch dazwischen gibt es Spielraum. Vielleicht reicht ein Gespräch. Eine Veränderung im Arbeitsrhythmus. Ein Projekt, das Sie wieder inspiriert. Nicht immer braucht es den radikalen Wechsel – manchmal genügt auch das Wiederfinden der eigenen inneren Stimme. Wie man dabei vorgeht, erfahren Sie auf den Seiten 18/19.





## Neustart kennt kein Alter

Vielleicht denken Sie: Man ist nie zu jung – oder zu alt – für Veränderung. Trotzdem hält sich hartnäckig die Vorstellung, das Leben müsse in der ersten Lebenshälfte sortiert sein. Wer danach zweifelt, hinterfragt oder neu beginnt, wirkt verdächtig. Doch das ist ein Irrtum. Menschen wechseln Berufe mit 45, trennen sich mit 60, entdecken mit 70 neue Leidenschaften. Nicht aus Unruhe. Sondern aus Klarheit oder weil das Schicksal sie herausfordert. Weil sie erkannt haben: Lebensqualität hat wenig mit äußeren Strukturen zu tun, dafür viel mit innerer Stimmigkeit. Also seien Sie mutig: Was wollten Sie vielleicht schon lange neu beginnen – haben es aber bisher aufgeschoben? Was hat Ihnen schon als Kind Spaß gemacht und könnte Sie auch heute wieder begeistern? Überlegen Sie sich, was Sie erfüllt und in welchem Bereich etwas frischer Wind guttun könnte. Inspirierende Beispiele dazu finden Sie auf den Seiten 14/15.

### Guter Rat am Familientelefon

Besonders Eltern erleben Umbruchsphasen oft doppelt: bei sich selbst – und bei ihren Kindern. Neue Lebensphasen, neue Anforderungen, neue Unsicherheiten. Vor allem aber möchte man alles „richtig“ machen.

Wenn neben allgemeinen Fragen zur Gesundheit plötzlich Fieber, starker Husten oder Bauchweh dazukommen, tut es gut, einen verlässlichen Ansprechpartner zu haben. Auch außerhalb von Sprechzeiten!

Das **TK-Familientelefon** bietet TK-Versicherten individuelle Beratung bei allen Gesundheitsthemen.

Sie erreichen es rund um die Uhr unter  
040 – 46 06 61 91 10.



## Freundschaften als Kompass

In Übergangsphasen sind stabile Beziehungen besonders wertvoll. Freundschaften, die nicht bewerten, sondern begleiten. Menschen, die zuhören, nachfragen, erinnern – an das, was bleibt, auch wenn sich manches verändert. Wer solche Verbindungen pflegt, kann Veränderungen besser bewältigen und findet schneller wieder Zuversicht. Machen Sie doch mal eine kleine Freundschafts-Inventur: Schreiben Sie die Namen von drei Menschen auf, bei denen Sie sich wirklich wohlfühlen. Überlegen Sie, wie lange der letzte Kontakt zurückliegt – und planen Sie für die kommende Woche bewusst eine Begegnung oder ein Telefonat mit Ihrem Lieblingsmenschen ein. Gerade dann, wenn vieles im Umbruch ist, können feste Rituale, etwa ein monatliches Abendessen oder ein wöchentlicher Spaziergang, viel Sicherheit geben. Warum gute Freundschaften so wichtig sind, erfahren Sie auf den Seiten 22/23.

Umbrüche lassen sich nicht vollständig planen. Trotzdem versuchen viele, sie durch Selbstoptimierung in den Griff zu bekommen – mit Routinen, Tracking-Apps, To-do-Listen. Das kann helfen, erzeugt aber auch Druck. Wandel ist kein Fortschrittsbalken, sondern ein Prozess: manchmal chaotisch, manchmal widersprüchlich. Wenn Sie merken, dass der Druck steigt, halten Sie kurz inne und fragen Sie sich: Was wäre, wenn ich heute nur den nächsten kleinen Schritt gehe und nicht das ganze Problem löse? Wer sich in Vertrauen übt – in sich, in die Zeit, in die Richtung –, findet eher zu einem stimmigen Weg zurück.



# Jetzt mal langsam!

In unserem hektischen Alltag entscheiden oft Gewohnheit oder Kalender, wofür wir Zeit aufbringen. Doch manche Dinge verdienen bewusste Aufmerksamkeit – weil sie unser Leben reicher, echter und zufriedener machen.

## Bewegung, die guttut

Sport soll nicht stressen, sondern stärken. Statt blind dem Tempo anderer zu folgen oder sich unter Leistungsdruck zu setzen: Finden Sie Ihre eigene Trainingsroutine! Ihr Körper sagt Ihnen, was – und vor allem wie viel – er braucht. So bleibt nicht nur die Energie erhalten, sondern auch Ihre Motivation, langfristig dranzubleiben.

1

2

## Gespräche, die klären

Missverständnisse in Freundschaften gehören zum Leben. Doch statt schnell zu reagieren oder sich zurückzuziehen, lohnt es sich, das Gespräch in Ruhe zu suchen. Ein „Wie hast du das gemeint?“ kann Wunder wirken. Wer erst zuhört, statt vorschnell zu urteilen, schafft Raum für echte Verbindung – und für Beziehungen, die halten (siehe auch die Seiten 22/23).



3

## Freizeit mit der Familie

„Was machen wir am Wochenende?“, lautet eine Frage, die oft spontan beantwortet wird, um schnell auf die Ungeduld der Kinder zu reagieren. Dabei kann eine gemeinsame Planung am Samstagmorgen beim Frühstück Raum für mehr Verbundenheit schaffen.

4

## Entscheidungen im Beruf

Sie spüren, dass sich etwas verändern sollte? Dann nehmen Sie sich Zeit, bevor Sie kündigen, neu starten oder sich übernehmen. Was brauchen Sie wirklich? Was macht Sie auf Dauer zufrieden? Vielleicht hilft ein Coaching, ein ehrliches Gespräch mit Vertrauten oder einfach ein Wochenende zum Innehalten. Gute Entscheidungen brauchen keinen Druck, sondern Klarheit (siehe auch die Seiten 18/19).

## Momente des Alltags

Warum nicht mal baden statt duschen? Oder zu Fuß gehen, statt schnell mit dem Rad oder dem Auto zu fahren? Wer Tempo rausnimmt, gewinnt oft an Qualität: Gedanken dürfen wandern, der Körper darf runterfahren. Solche Momente schenken kleine Inseln der Achtsamkeit – ganz ohne Extraaufwand, nur durch eine bewusste Entscheidung fürs Langsame.

5





# NICHT PERFEKT – aber großartig

Zwischen hohen Ansprüchen, liebevollem Chaos und der Kunst, loszulassen: So gelingt mehr Leichtigkeit im Familienalltag.

**E**ltern wollen nur das Beste für ihre Kinder – und genau darin liegt oft der größte Druck. Ein stylisches Kinderzimmer, pädagogisch wertvolle Ausflüge, kreative Bastelaktionen. Oder jetzt zur Weihnachtszeit: selbst befüllte Kalender mit 24 aufwendig verpackten Geschenken, handgeschriebene Wichtelgeschichten – inszenierte Weihnachtsvorfreude, die eher an Event-Management erinnert als an Familienzeit. Wer all das gleichzeitig schaffen will, merkt schnell: Der Anspruch, immer und überall alles richtig zu machen, ist ein Kraftakt.

Und dann ist da noch das unsichtbare Publikum: Instagram-Mütter, Blog-Väter, Eltern aus der Kitagruppe, Erzieherinnen, Nachbarn – und nicht zuletzt man selbst. Der ständige Vergleich

mit anderen sorgt für Unruhe. Die Wahrheit ist: Niemand schafft alles. Und niemand muss das auch.

## „Gut genug“ ist richtig gut

Perfektion ist nicht das Ziel. Im Gegenteil: Kinder brauchen keine Show, sondern ein echtes Zuhause – mit Makeln, mit ehrlicher Kommunikation und mit Eltern, die sagen: Heute bin ich müde. Heute reicht ein Picknick auf dem Wohnzimmerteppich.

Wer dem Vergleich bewusst ausweicht, schafft Raum für Echtheit – und für eine Haltung, die auch Kinder entlastet. Denn auch sie bekommen mit, was andere Familien tun. Wenn Eltern klar benennen: „Bei uns machen wir das



anders – und das ist völlig in Ordnung“, entsteht Orientierung. Es ist völlig okay, wenn andere alles aufwendig gestalten. Und genauso schön kann es sein, wenn man es sich bewusst einfach macht. Wichtelgeschichten zum Beispiel müssen nicht jeden Tag neu erfunden werden – sie lassen sich wiederverwenden oder, noch entspannter, mit Hilfe von künstlicher Intelligenz schreiben.

### Der Alltag darf einfach sein

Viele Eltern berichten, dass sie sich dann am stärksten fühlen, wenn sie sich erlauben, den Alltag pragmatisch zu gestalten. Das bedeutet manchmal, ein geplantes Bastelprojekt abzusagen, weil alle lieber zusammen „nichts tun“ wollen. Oder einen Geburtstag bewusst schlicht zu feiern – ohne Motto, ohne prächtige Candybar, aber mit echter Freude am Zusammensein.

Familienleben ist dynamisch – mal laut, mal still, mal chaotisch, mal strukturiert. Wer diese Dynamik annehmen kann, statt ständig dagegen anzukämpfen oder mitzuhalten versucht, findet eher zu einem inneren Gleichgewicht. Leichtigkeit ist kein Zustand, den man erreicht und festhält. Sie ist eine Haltung, die wächst – mit jedem ehrlichen Nein, jedem spontanen Lachen und jedem Abend, an dem man sagt: Es war nicht alles perfekt, aber es war gut so.

### Weniger ist (manchmal) mehr

Leichtigkeit bedeutet nicht, dass es immer einfach ist. Es heißt, dass es nicht perfekt sein muss. Dass Ausnahmen und kleine Patzer dazugehören. Elternsein bleibt eine Herausforderung. Mit einer Portion Gelassenheit und einer Prise Mut, es anders zu machen, schenken Sie sich selbst – und Ihren Kindern – das vielleicht Wertvollste überhaupt: das Gefühl, genau richtig zu sein.

#### SELBSTREFLEXION

## Was ich mir für meine Familie wünsche

Im hektischen Familienalltag passiert es schnell, dass die eigenen Werte und Wünsche hinter Alltagsroutinen und Erwartungen verschwinden. Dabei lohnt es sich, regelmäßig innezuhalten und sich zu fragen: Was ist uns als Familie wirklich wichtig? Und was tut mir als Mutter oder Vater gut?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit – und denken Sie über folgende Fragen nach:

#### Wie soll sich unser Familienleben anfühlen?

Eher ruhig oder lebendig? Gibt es zu viel Druck – oder zu wenig Zeit füreinander?

#### Welche Werte wollen wir vorleben?

Sollen es Respekt, Offenheit, Selbstvertrauen oder auch Humor und Gelassenheit sein?

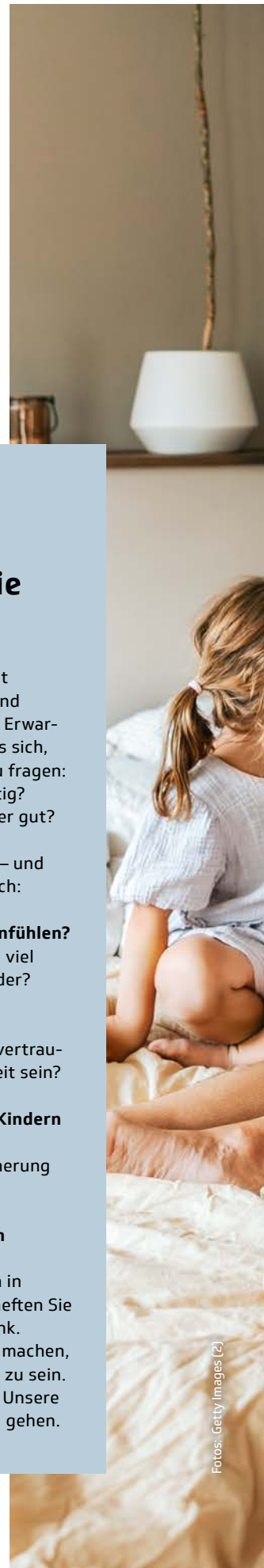
#### Wie soll die Beziehung zu unseren Kindern später einmal sein?

Was soll sie tragen? Was soll in Erinnerung bleiben?

#### Was brauchen Sie persönlich, um im Gleichgewicht zu bleiben?

Formulieren Sie drei Sätze, die Ihnen in stressigen Zeiten Kraft geben, und heften Sie diese gut sichtbar an den Kühlschrank.

**Beispiel:** Ich muss nicht alles richtig machen, um eine gute Mutter/ein guter Vater zu sein. Nähe entsteht in echten Momenten. Unsere Familie darf ihren ganz eigenen Weg gehen.





## Wenn Kinder sich vergleichen

Schon im Grundschulalter wollen viele Kinder „mithalten“: beim Lesen, Rechnen, Schreiben, Sport, Singen oder Zeichnen. Sie spüren schnell, was andere scheinbar besser oder schneller können – und setzen sich selbst unter Druck, überall gut zu sein. So können Sie als Eltern Ihre Kinder unterstützen:

### 1. Den eigenen Weg bestärken

Jedes Kind lernt in seinem Tempo. Erinnern Sie Ihr Kind daran, was es schon alles geschafft hat – unabhängig davon, wie weit andere sind.

### 2. Druck rausnehmen

Loben Sie Einsatz und Fortschritte, nicht nur Ergebnisse. Zeigen Sie, dass Fehler dazugehören – und dass Lernen Zeit braucht.

### 3. Gefühle ernst nehmen

Wenn Ihr Kind frustriert oder traurig ist, weil es sich mit anderen vergleicht: Hören Sie zu, benennen Sie die Gefühle und schenken Sie Trost statt schneller Lösungen.

### Entspannung für kleine Köpfe

Die App Aumio unterstützt Kinder dabei, mit Gefühlen wie Frust, Angst oder Überforderung besser umzugehen – mit Fantasiereisen, Achtsamkeitsübungen und beruhigenden Einschlafgeschichten. Für TK-Versicherte kostenlos.

[tk.de/aumio](https://tk.de/aumio)

Zeit miteinander „vertrödeln“ kann so richtig wertvoll sein.

Denn nichts zu müssen, ist vor allem am Wochenende ein guter Start in den Tag.

# Alles auf Anfang

Ein neues Land, ein spätes Studium, eine Diagnose, die alles verändert – manchmal kommt es im Leben anders, als man denkt. Vier Menschen erzählen von mutigen Umbrüchen und zweiten Chancen.



Christine (48)

## ***Mit Neugier im Gepäck***

Ich habe meinen Job in einer Werbeagentur gekündigt und für ein Jahr in Irland gelebt. Ich wollte raus, etwas Neues erleben, wissen, wie es ist, in einer anderen Kultur zu leben. Über ein Programm der Cambridge University kam ich in ein irisches Verlagshaus. Bürokratie, Dialekte, der irische Humor – es gab natürlich ein paar Hindernisse zu meistern. Mit Neugier und einer guten Portion Unerschrockenheit wurde selbst das Unerwartete zu etwas, das Spaß macht.

Ich habe das Land, die Sprache, die Menschen geliebt. Nach dem Job ging's ins Pub, das Miteinander war herzlich. Menschen sind sich oft ähnlicher, als man denkt – egal woher sie kommen.

Bis heute geht mir das Herz auf, wenn ich in der Münchner U-Bahn Iren sprechen höre. Irland bleibt für mich ein Stück Heimat – rau, freundlich und voller Erinnerungen.

Daniel (47)

## ***Neuanfang nach der Notbremse***

Über 25 Jahre kenne ich meinen ehemaligen Lebenspartner bereits – 16 davon waren wir nicht nur privat, sondern auch geschäftlich ein starkes Team. Aus einer zufälligen Begegnung im Möbelhaus wurde zuerst eine Freundschaft, dann eine Partnerschaft – und schließlich ein gemeinsames Unternehmen: ein erfolgreicher Onlinehandel für Möbel und Wohndekoration mit über einem Dutzend Angestellten.

Doch mit der Coronapandemie und dem Ukraine-krieg veränderte sich vieles. Mein Partner zog sich mehr und mehr zurück, wurde neurotisch, und ich musste das Tagesgeschäft irgendwann allein stemmen. Irgendwann ging es einfach nicht mehr. Aus gesundheitlichen Gründen habe ich 2022 die Reißleine gezogen und das Unternehmen geschlossen.

Seitdem hat sich mein Leben grundlegend verändert. Ich arbeite heute angestellt, habe einen neuen Partner an meiner Seite – und lebe ruhiger, einfacher und glücklicher als je zuvor.

Manchmal liegt die echte Freiheit im Loslassen.







Astrid (62)

## **Keine Frage des Alters**

Nach etlichen Jobs im Büro und Projektmanagement wollte ich etwas völlig anderes wagen: eine Arbeit, die Sinn stiftet, verbindet – und Menschen wie Tieren hilft. 2024 begann ich mit 60 ein Studium zur ganzheitlichen Human- und Tierenergetikerin und Tierkommunikatorin. Lernen in dem Alter? Geht erstaunlich gut! Aber leicht habe ich mir die Entscheidung nicht gemacht: Fühle ich mich sicher mit dem Schritt? Reichen die Rücklagen? Was sagt das Umfeld? Auch digitale Tools musste ich mir neu aneignen. Mit 20 hätte ich mich das nicht getraut. Aber ich wollte das – ganz bewusst. Heute, mit 62, weiß ich: Es ist nie zu spät, etwas Neues zu wagen – wenn es wirklich von Herzen kommt.



Arne (73)

## **Blind zu vertrauen ist schwer**

Über die letzten fünf Jahre habe ich einen massiven Sehverlust hinnehmen müssen. In meinem Beruf, der viele Reisen erforderte, konnte ich somit nicht mehr länger arbeiten. Heute kann ich nichts mehr lesen, erkenne keine Gesichter, keine Mimik mehr – nur sechs Prozent Sehkraft sind mir geblieben.

Indem die visuelle Vorstellung weggefallen ist, konnte ich mir auch Menschen, Wege und Umgebungen nicht mehr gut merken. Das war ein langer Lernprozess, sich Dinge irgendwie anders einzuprägen. Ohne sie je gesehen zu haben. Auch in ein selbstbestimmtes Leben musste ich mich zurückkämpfen. Um mich nicht selbst aufzugeben, habe ich mich auf das konzentriert, was noch ging. Bewegung in jeder Form war mein Treiber. Und schließlich hat mich der Blinden- und Sehbehindertenverein aus Depression und Verzweiflung geholt: Dort erhielt ich neue Orientierung, kann ich mich heute bei der Organisation kultureller Veranstaltungen für Sehgeschädigte einbringen. Und in der Natur habe ich besonders große Kraftreserven geschöpft – indem ich körperlich fordernde Biotop-Einsätze mitmache. Das erdet ungemein, und ich fühle mich unabhängig. Blind anderen zu vertrauen, habe ich über die Jahre gelernt – aber es bleibt eine enorme Herausforderung!

# Immer noch ich

Die Wechseljahre markieren für viele einen tiefgreifenden Wandel – körperlich wie seelisch. Die Veränderungen, die Männer übrigens ebenso betreffen wie Frauen, markieren eine Art stillen Umbruch. Aber was genau passiert im Körper?

## Kopf & Psyche

Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, besonders in stressigen oder unruhigen Phasen. Gedanken schweifen schneller ab, das Gedächtnis fühlt sich „löchrig“ an – meist vorübergehend, aber spürbar.

Frauen erleben häufiger Stimmungsschwankungen, die mit dem sinkenden Östrogen- und Progesteronspiegel zusammenhängen. Männer fühlen sich häufiger antriebslos.

Viele berichten außerdem von Schlafstörungen, die sich in dieser Lebensphase erstmals oder verstärkt zeigen. Etwa 60 Prozent schlafen schlechter ein oder durch.

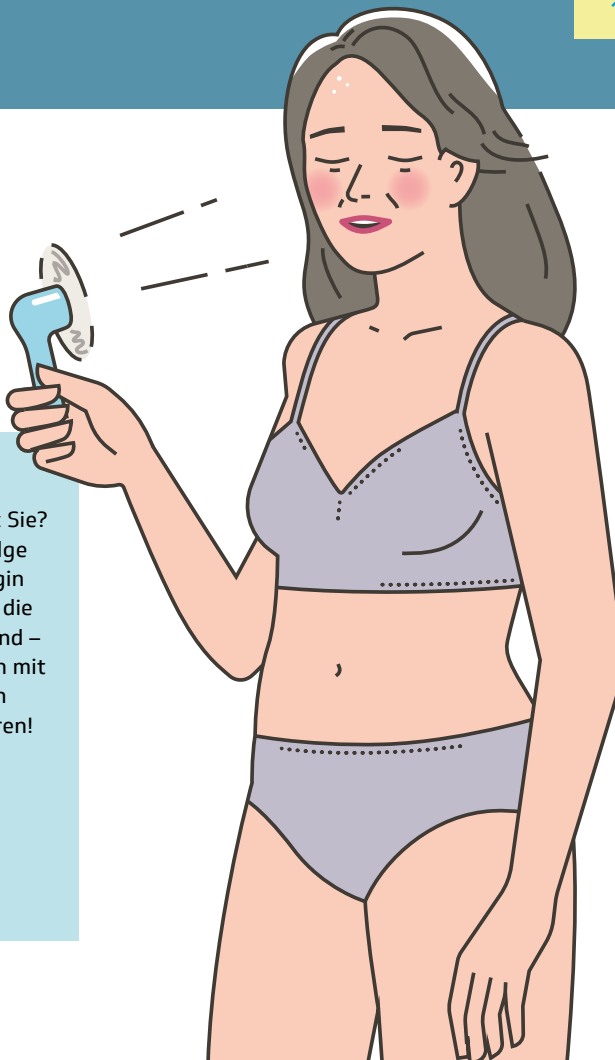
**Tipp:** Keine Bildschirmzeit mehr nach 21 Uhr könnte ein Einstieg in ausgehultere Nächte sein.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Mit dem TK-OnlineSchlaftraining lernen Sie, wie Sie nachhaltig erholsamer schlafen: [tk.de/schlaftraining](https://tk.de/schlaftraining)



### Podcast-Tipp

Das Thema interessiert Sie? In unserer Podcastfolge erklärt die Gynäkologin Dr. Silke Bartens, was die Wechseljahre genau sind – und wie man am besten mit den Veränderungen umgeht. Jetzt Reinhören!



Niemand freut sich auf die Wechseljahre. Viele fürchten sich eher vor Stimmungsschwankungen, schlaflosen Nächten oder dem Verlust körperlicher Energie. Und doch: Früher oder später kommen wir alle an diesen Punkt.

Die Wechseljahre sind kein Krankheitssymptom, sondern ein natürlicher Abschnitt im Leben. Sie bringen Veränderungen mit sich: im Körper, im Hormonhaushalt, im Alltag.

Bei Frauen beginnen sie meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr, wenn Östrogen und Progesteron schwanken. Bei Männern sinkt der Testosteronspiegel oft schon ab dem 40. Lebensjahr – schleichend, aber spürbar.

Wer versteht, was genau passiert, kann vieles besser einordnen – und lernen, mit den Veränderungen umzugehen.



## Haut & Haare

Mit sinkenden Hormonspiegeln verändert sich auch die Hautstruktur: Sie wird dünner, trockener und verliert an Spannkraft. Haare können ausfallen oder feiner werden.

**Unerwünscht:** Während Kopfhaare weniger werden, wachsen plötzlich Haare an Stellen, wo man sie früher nicht hatte. Etwa im Gesicht, am Kinn, an der Oberlippe. Dies liegt an der veränderten Balance zwischen Östrogen und Androgenen.

## Hitzewallungen & Schwitzen

Besonders Frauen erleben in der Perimenopause Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen. Diese plötzlichen Wärmegefühle können mehrmals am Tag auftreten und stören oft den Schlaf. Auch Männer können ähnliche Symptome entwickeln, wenn ihr Testosteronspiegel stark abfällt – das ist allerdings seltener.

## Sexualität & Hormone

Die hormonellen Veränderungen wirken sich auch auf die Sexualität aus. Bei Frauen sinken Östrogen- und Progesteronspiegel, was zu Scheidentrockenheit und Empfindlichkeit beim Sex führen kann. Der Zyklus wird unregelmäßig, Blutungen stärker oder schwächer – ein Zeichen der hormonellen Umstellung.

Bei Männern nimmt der Testosteronspiegel ab etwa 40 Jahren kontinuierlich ab. Die Folge kann ein Rückgang der Libido sein, ebenso wie erektile Dysfunktion, von der etwa die Hälfte aller Männer über 50 betroffen ist.

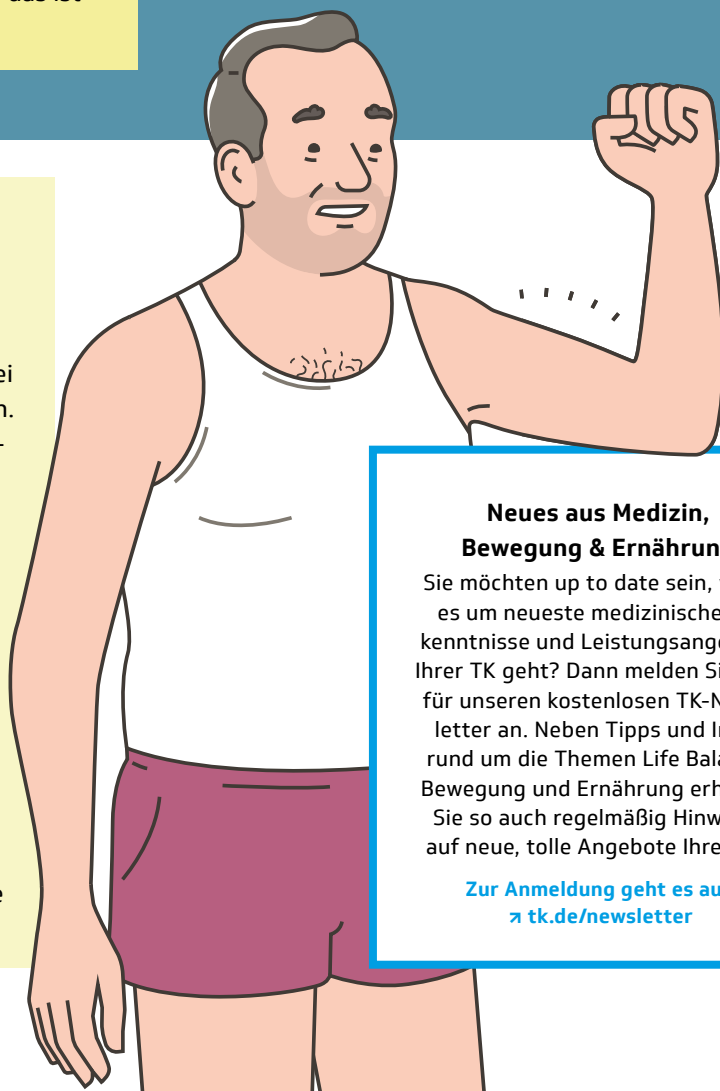
## Körper & Energie

Ein weitverbreitetes Phänomen ist der Verlust an Muskelmasse, der bereits mit 30 einsetzt. Ab dem 50. Lebensjahr sinkt sie ohne gezieltes Training dann um ein bis zwei Prozent pro Jahr – bei beiden Geschlechtern. Damit einher geht auch ein spürbarer Kraftverlust, vor allem in Armen und Beinen.

Gleichzeitig sinkt der Kalorienbedarf, denn der Stoffwechsel verlangsamt sich – das führt bei gleichbleibender Ernährung oft zu einer Zunahme des Körperfetts, vor allem im Bauchbereich.

**Tipp:** Dehnen und sanfte Bewegung hält die Gelenke geschmeidig, gezieltes Krafttraining hilft gegen Muskelschwund.

Das Gefühl von Energieverlust ist ebenfalls typisch: Der Körper braucht länger zur Regeneration, und selbst gewohnte Belastungen fühlen sich anstrengender an.



### Neues aus Medizin, Bewegung & Ernährung

Sie möchten up to date sein, wenn es um neueste medizinische Erkenntnisse und Leistungsangebote Ihrer TK geht? Dann melden Sie sich für unseren kostenlosen TK-Newsletter an. Neben Tipps und Infos rund um die Themen Life Balance, Bewegung und Ernährung erhalten Sie so auch regelmäßig Hinweise auf neue, tolle Angebote Ihrer TK.

Zur Anmeldung geht es auf  
[tk.de/newsletter](https://tk.de/newsletter)

# R A U S

## aus dem Jobfrust

Etwa 90.000 Stunden verbringen wir durchschnittlich mit Arbeit. Ein Drittel der Lebenszeit ist also „erfüllt“ mit Beschäftigung, die idealerweise Sinn stiftet, Struktur und soziale Verbindung schafft. Tut sie es nicht (mehr), lohnt es sich, etwas zu verändern. Das muss nicht gleich die Kündigung bedeuten.

Ist das jetzt alles?“ Wenn Sie sich diese Frage öfter stellen, während Sie zur Arbeit gehen oder sich lustlos von einem Meeting ins nächste schleppen, sind Sie damit nicht allein. Viele Menschen verharren Jahre oder gar Jahrzehnte in Jobs, die längst nicht mehr zu ihnen passen – aus Angst, aus Gewohnheit, aus dem Gefühl heraus, „dass es eben so ist“. Doch was, wenn es einen Mittelweg gibt? Einen Weg zwischen Durchhalten und Kündigen? Willkommen beim Job Crafting.

Der Begriff Job Crafting stammt aus der Arbeitspsychologie und meint nichts anderes, als den eigenen Job aktiv mitzugestalten – ganz ohne Chefwechsel oder Karrieresprung. Nehmen Sie Ihre Arbeitswirklichkeit selbst in die Hand, statt sich auf Veränderungen von außen zu verlassen. Job Crafting beruht auf drei Dimensionen:

- Task Crafting – Sie verändern, was Sie tun
- Relational Crafting – Sie gestalten, mit wem Sie wie zusammenarbeiten
- Cognitive Crafting – Sie verändern, wie Sie über Ihre Arbeit denken

Es geht also nicht darum, alles über Bord zu werfen, sondern bewusst dort anzusetzen, wo Sie Freiräume haben – und diese sind meist größer, als man denkt.

Job Crafting funktioniert nicht über Nacht. Es erfordert Mut, Selbstreflexion – und manchmal ein Gespräch mit der Führungskraft. Doch der Schlüssel liegt in Ihrer Hand. Und oft reicht schon ein kleiner Schritt, um wieder mehr Sinn, Freude und Energie in den Arbeitstag zu bringen.



### Relational Crafting: Beziehungen gestalten

Nicht selten ist es das Miteinander, das darüber entscheidet, wie gerne man zur Arbeit geht. Relational Crafting zielt darauf ab, bewusster mit Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten oder auch Kundinnen und Kunden umzugehen.

**Beispiel:** Eine Teamleiterin startet ein wöchentliches „Walk & Talk“ – statt Konferenzen im Besprechungsraum geht sie mit Mitarbeitenden eine Runde spazieren. Die Gespräche werden persönlicher, der Austausch vertrauensvoller.

**Relational Crafting heißt:** Kontakte bewusster zu pflegen – oder auch Distanz dort einzubauen, wo sie guttun kann.





## Task Crafting: Aufgaben verändern

Hier geht es darum, einzelne Tätigkeiten anzupassen: etwas mehr von dem zu tun, was Energie gibt – und weniger von dem, was auslaugt.

**Beispiele:** Eine Erzieherin übernimmt mit Begeisterung regelmäßig die Vorbereitung der Kreativecke, weil ihr das Basteln mit den Kindern Energie gibt – im Gegenzug gibt sie administrative Aufgaben wie das Ausfüllen von Listen an eine Kollegin ab, der das leichter fällt.

**Task Crafting heißt:** Aufgaben so zu ordnen oder zu ergänzen, dass der Job wieder besser zur eigenen Energie und Arbeitsweise passt. Das kann bedeuten, Neues zu übernehmen – oder eben Überflüssiges loszuwerden.

## Cognitive Crafting: Die eigene Sichtweise verändern

Manchmal lässt sich nicht viel an der Aufgabe oder am Umfeld ändern. Aber der Blick auf das, was man tut, kann dennoch einen großen Unterschied machen. Cognitive Crafting meint genau das: die eigene Haltung neu ausrichten.

**Beispiel:** Ein Callcenter-Mitarbeiter beginnt, sich als Problemlöser zu sehen – statt als „Beschwerde-Entgegennehmer“. Er erkennt, dass jede gelöste Anfrage jemandem den Tag erleichtert.

**Cognitive Crafting heißt:** Der eigenen Arbeit Bedeutung zurückgeben – durch neue Perspektiven.

## DENKANSTÖSSE

# Die ersten Schritte auf dem Weg zur Veränderung

Veränderung beginnt mit Reflexion. Wer weiß, was genau stört – und wo Spielräume liegen –, kann gezielter handeln. Die folgenden Fragen helfen, den eigenen Weg zu entdecken:

### Was genau stört mich an meiner aktuellen Arbeitssituation?

- Ist es eine bestimmte Aufgabe – oder eher das Gefühl, keine Wahl zu haben?
- Gibt es etwas, das mir früher Freude gemacht hat und heute fehlt?

### Wo habe ich Einflussmöglichkeiten – auch im Kleinen?

- Welche Aufgaben kann ich neu gewichten oder anders strukturieren?
- Mit welchen Kolleginnen oder Kollegen würde ich gerne mehr (oder weniger) zusammenarbeiten?

### Was mache ich gern – und wie ließe sich mehr davon in meinem Job umsetzen?

- Gibt es eine Fähigkeit oder Leidenschaft, die ich im Job bisher wenig nutze?
- Welche Aufgaben erledige ich mit Leichtigkeit – und warum?

### Wie könnte ich meine Arbeit aus einer anderen Perspektive betrachten?

- Wem helfe ich mit dem, was ich tue – direkt oder indirekt?
- Was würde ich anderen über meinen Beruf erzählen, wenn ich nur die positiven Seiten nennen dürfte?

Diese Fragen müssen nicht alle sofort beantwortet werden. Aber sie können ein Anfang sein: für ein bewussteres Gestalten der eigenen Arbeitsrealität und damit einen Start in einen glücklicheren Berufsalltag.



*„Das bringt doch nichts, wenn ich nur so wenig mache.“*

Doch – genau das bringt langfristig alles in Bewegung. Der **1-PROZENT-TRICK** setzt auf tägliche Miniveränderungen: Statt gleich Ihr Leben umzukrempeln, passen Sie jeden Tag nur eine Kleinigkeit an und steigern sich langsam.

Sie möchten sich mehr bewegen? Statt direkt mit einer halben Stunde Joggen zu starten – nur um frustriert aufzugeben –, beginnen Sie besser mit fünf Minuten. In der nächsten Woche machen Sie sechs daraus, dann sieben. So steigern Sie sich Schritt für Schritt – bis Sie ganz selbstverständlich Ihre halbe Stunde laufen.

Diese kleinen Schritte summieren sich – und plötzlich sind Sie auf einem Weg, der sich nicht nach Anstrengung, sondern nach Fortschritt anfühlt.

*„Ich schaff das eh nicht jeden Tag.“*

Müssen Sie auch nicht. Die **4-VON-7-TECHNIK** erlaubt Ihnen genau das: Luft zum Atmen. Sie planen bewusst nur vier Tage pro Woche für Ihr Vorhaben ein – zum Beispiel für eine gesündere Ernährung.

Ergebnis: Vier Abende mit gesunder Ernährung – und das sind mehr als die drei, an denen es vielleicht nicht klappt. Dieses Konzept ist besonders hilfreich, wenn Sie beruflich oder familiär stark eingebunden sind. Es erlaubt Raum für Unvorhergesehenes – ohne dass das Vorhaben kippt. Und es schützt vor dem typischen Alles-oder-nichts-Denken, da Struktur ganz ohne Druck geschaffen wird. Ganz klar: Vier von sieben ist nicht „zu wenig“, sondern realistisch und wirksam.



*Weniger tun.  
Mehr erreichen*

Zu wenig Zeit? Zu hohe Ansprüche? Keine Energie?  
Jede Hürde lässt sich nehmen. Womöglich mit  
einer unseren Taktiken, die alltagstauglich, wirksam  
und überraschend einfach umzusetzen sind.



*„Wenn ich's nicht richtig mache, kann ich's gleich lassen.“*

Perfektion ist oft der größte Stolperstein. Beim **3+-ANSATZ** wird eine Drei plus (als Schulnote gedacht) statt einer Eins angestrebt. Das soll dabei helfen, auch an durchwachsenen Tagen dranzubleiben – getreu dem Motto: „Dranbleiben ist immer noch besser als aufgeben!“

Sie hatten ein intensives Workout geplant, aber der Tag war lang? Dann gehen Sie einfach 20 Minuten spazieren. Oder drehen eine Runde mit dem Rad. Keine Lust, frisch zu kochen, obwohl es doch fest eingeplant war? Die eingefrorene Suppe lässt sich schnell und einfach auftischen. Aufwendiges Brutzeln und Schnipseln wird dann halt auf einen anderen Tag verschoben.

Sie müssen nicht jeden Tag Bestnoten wie die Schulnote „sehr gut“ schreiben. Hauptsache, Sie schmeißen nicht gleich alles hin, nur weil's mal nicht perfekt läuft.

#### Digital dranbleiben – mit AIMO

Wer sich mehr bewegen möchte und dabei digitale Unterstützung schätzt, findet in AIMO einen smarten Begleiter.

Die App ist mit einem Smartphone-basierten Bewegungsscan und künstlicher Intelligenz (KI) ausgestattet. So erinnert und motiviert sie mit unkomplizierten Aktiveinheiten. Und begleitet Sie mit einem personalisierten Training auf dem Weg zu einer gesunden Bewegungsbilanz.

➔ [tk.de/aimo](https://tk.de/aimo)

3+-ANSATZ

2-MINUTEN-REGEL

*„Ich habe keine Zeit!“*

Falsch! Denn: Zwei Minuten haben Sie immer. Und die **2-MINUTEN-REGEL** hilft gegen den schwersten Teil: das Anfangen.

Diese Methode nutzt einen Trick aus der Verhaltenspsychologie: Das Gehirn empfindet den Einstieg oft als größte Hürde. Ist diese überwunden, läuft vieles wie von selbst. Wer zwei Minuten etwas tut, erhöht die Chance, dabeizubleiben, enorm.

Sagen Sie sich: „Ich ziehe jetzt nur die Sportschuhe an und gehe zwei Minuten raus.“ Oder: „Ich schreibe nur eine erste Zeile.“ Meistens passiert danach mehr – weil der Einstieg geschafft ist. Und wenn nicht? Dann haben Sie immerhin etwas getan.

# Freunde fürs Leben

Freundschaften sind das unsichtbare Netz, das uns auffängt, antreibt und aufblühen lässt. Manche von ihnen begleiten uns ein Leben lang.

**L**achen, zuhören, gemeinsam schweigen – wer echte Freundinnen und Freunde an seiner Seite weiß, kennt das beruhigende Gefühl, nicht allein durchs Leben zu gehen. Doch Freundschaft ist weit mehr als nur eine nette Begleiterscheinung. Wer gute soziale Beziehungen pflegt, lebt gesünder, länger – und glücklicher.

Unzählige Studien belegen die gesundheitlichen Vorteile sozialer Kontakte: Menschen mit

stabilen Freundschaften schlafen besser, haben seltener depressive Symptome, erholen sich schneller von Krankheiten und leben sogar länger. Zudem senken sie das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, stärken das Immunsystem und reduzieren nachweislich Stresshormone wie Cortisol. Doch Freundschaft ist nicht nur gesund – sie macht das Leben erst wirklich lebenswert. Denn: Wer sich gesehen, gehört und verstanden fühlt,

geht gestärkter durch alle Herausforderungen, vor die uns das Leben stellt.

## Ein ständiger Wandel

In der Kindheit und Jugend scheint das Leben ein offenes Freundschaftsbuch zu sein – man schreibt viele Namen hinein. Ob auf dem Schulhof, im Verein oder in der Nachbarschaft: Freundschaften entstehen wie von selbst. Im jungen Erwachsenenalter sind diese Beziehungen oft besonders intensiv. Sie begleiten uns durch erste Höhen und Tiefen, prägen unser Lebensgefühl.

# 3,7

enge Freundinnen und Freunde haben wir Deutschen im Schnitt. Der erweiterte Freundeskreis umfasst hingegen etwa elf Personen.

## Freundschaft beginnt auch bei uns selbst

Wer gut mit sich selbst verbunden ist, kann auch anderen achtsam begegnen. Kleine Auszeiten im Alltag helfen, zur Ruhe zu kommen und das Hier und Jetzt bewusster wahrzunehmen – allein oder gemeinsam mit den Liebsten.

Ob zur Entspannung, zum Einschlafen oder einfach zum Abschalten zwischendurch – die

**App Balloon** bietet geführte Meditationen für mehr Achtsamkeit im Alltag. Für TK-Versicherte kostenfrei nutzbar.

➔ [tk.de/balloon](https://tk.de/balloon)







Enge Freundschaften bleiben auch dann bestehen, wenn mal weniger Zeit füreinander ist. Kaum trifft man sich wieder, fühlt es sich so wie früher an.

Fotos: Getty Images (3)

Mit der Zeit wird unser Freundeskreis meist kleiner – aber enger. Die, die bleiben, geben uns Halt. Bei ihnen dürfen wir einfach wir selbst sein. Es sind die Menschen, mit denen uns eine tiefe Verbundenheit verbindet – im besten Fall ein Leben lang.

### Nähe, auch über Distanz

Ein Umzug, ein neuer Job, Familiengründung – Freundschaften verändern sich, wenn sich das Leben verändert. Aber: Sie können bestehen bleiben, auch über viele Kilometer hinweg. Denn echte Nähe braucht kein tägliches Sehen, sondern ehrliches Interesse und gemeinsame Zeit, wann immer sie möglich ist.

Die gute Nachricht: Selbst eine kurze Nachricht wie „Ich denke an dich“ oder ein spontaner Videoanruf können das Band zwischen zwei Menschen stärken. Und manchmal reicht

schon ein gemeinsames Lachen, um einander wieder ganz nah zu fühlen – selbst wenn 500 Kilometer dazwischenliegen.

### Freundschaft braucht Pflege

Echte Freundschaften überstehen Stürme – aber sie sind noch lange kein Selbstläufer. Wie eine Pflanze brauchen sie Aufmerksamkeit, Zeit und manchmal auch Mut. Denn auch wenn man lange nichts voneinander gehört hat, kann man den ersten Schritt machen. Vielleicht ist heute genau der richtige Tag, einer alten Freundin oder einem alten Freund zu schreiben: „Ich habe oft an dich gedacht. Wie geht es dir?“

Denn am Ende sind es nicht die großen Gesten, sondern kleine Zeichen der Verbundenheit, die Freundschaft lebendig halten. Ein echtes Gespräch, eine unerwartete Nachricht – all das zeigt: Du bist mir wichtig.

#### 3 TIPPS

## Wie man Freundschaften pflegt

### 1. Nägel mit Köpfen statt

„Wir müssten mal ...“

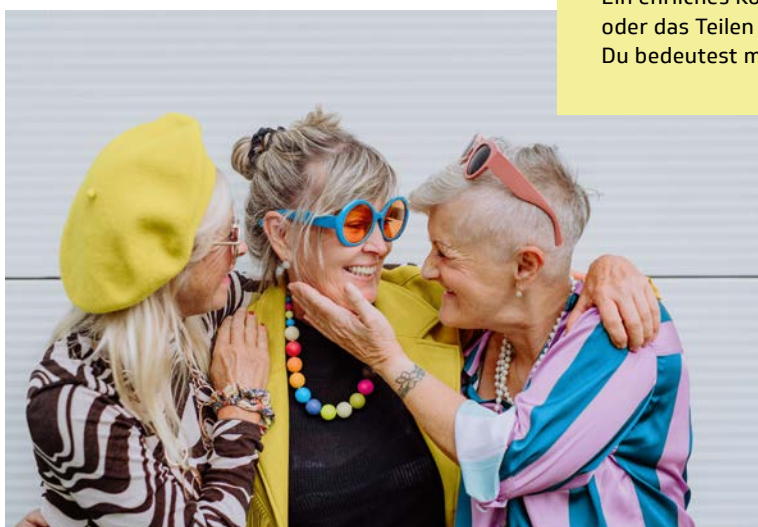
Warten Sie nicht auf den perfekten Moment – schreiben Sie spontan eine kurze Nachricht oder rufen Sie an. Auch ein simples „Ich denke an dich“ kann viel bewegen.

### 2. Regelmäßige Rituale schaffen

Ein fixer Kaffeetermin im Monat, ein gemeinsamer Spaziergang oder ein Telefonat am Sonntag – kleine Routinen stärken die Verbindung langfristig.

### 3. Wertschätzung zeigen

Ein ehrliches Kompliment, ein Dankeschön oder das Teilen von Erinnerungen zeigt: Du bedeutest mir viel – und das zählt.



**Backen macht glücklich ...**

... und das schon vor dem ersten Bissen! Denn der Genuss beginnt bereits beim Rühren, Kneten und Verzieren. Diese kreativen Handgriffe senken nachweislich den Stress und heben die Stimmung – besonders, wenn man das Erlebnis mit anderen teilt.



**Haferkekse mit Orangenglasur**

Knusprig und fruchtig: Haferkekse sind reich an pflanzlichem Eiweiß sowie Ballaststoffen. Die Glasur aus Orangensaft und -abrieb sorgt für eine fruchtige Note. Die Haselnüsse obendrauf enthalten Vitamin E, das als Antioxidans wirkt und vor Entzündungsprozessen schützt.

**Zutaten für 16 Stück:**

**Für die Kekse:**

- 2 Eier
- 125 Gramm Butter
- 3 Esslöffel Ahornsirup
- 300 Gramm Hafermehl
- 200 Gramm Haferflocken
- 2 Teelöffel Backpulver

**Für das Topping:**

- 100 Gramm weiße Schokolade
- 1 Orange
- 25 Gramm gehackte Haselnüsse

**Zubereitung:**

1. Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 170 Grad) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Eier, Butter und Ahornsirup in einer großen Schüssel cremig rühren.
3. Hafermehl, Haferflocken und Backpulver hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Teig circa zwei Zentimeter dicke Kugeln formen und auf das vorbereitete Backblech legen.
4. Kugeln mit einem Holzkochlöffel vorsichtig platt drücken.
5. Die Kekse etwa 20 Minuten lang backen, bis sie goldbraun sind. Dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

# Naschen erlaubt

Kekse, Kuchen & Co. haben oft einen schlechten Ruf. Dabei macht Naschen glücklich! Die Süße in unseren Rezepten entsteht hier allerdings mal nicht durch Industriezucker – die gesunde Balance entsteht dank Ahornsirup oder Honig.





6. Die weiße Schokolade über einem Wasserbad schmelzen.
7. Den Abrieb einer Orange und den Saft einer halben Orange in die geschmolzene Schokolade rühren.
8. Kekse zur Hälfte in die Schokolade tauchen und auf dem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Kekse mit gehackten Haselnüssen und Orangenabrieb garnieren.

**Nährwertangaben pro Stück:** Energiedichte 4,89; Energie [kcal] 235; Kohlenhydrate [g] 25,0; Fett [g] 12,0; Eiweiß [g] 6,0  
**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

## Glutenfreier Möhrenkuchen mit Nussglasur

Bei diesem Möhrenkuchen werden einfach ein paar Zutaten ausgetauscht. Ohne Änderung an Optik oder Geschmack ergibt das die glutenfreie Variante. Leinsamen sind reich an Ballaststoffen, sorgen so für anhaltende Sättigung und fördern die Verdauung. Mandeln punkten mit knochenstärkendem Kalzium und blutbildendem Eisen.

### Für 24 Stück:

- **3 Esslöffel** geschrotete Leinsamen (30 Gramm)
- **270 Gramm** Kokosöl
- **4 Möhren** (400 Gramm)
- **100 Gramm** Buchweizenmehl
- **500 Gramm** Mandelmehl
- **1 Teelöffel** Vanille (gemahlen)
- **3 Teelöffel** Zimt
- **100 Gramm** Rosinen (zuckerfrei und ungeschwefelt)
- **570 Milliliter** Ahornsirup oder Honig
- **400 Gramm** Mandeln
- Salz
- Schale von einer Bio-Orange

### Ernährung in Balance

Wer gerne genießt, interessiert sich vielleicht auch für eine Ernährung, die guttut. Unsere vielfältigen **Ernährungskurse** – online und vor Ort – bieten alltagstaugliche Tipps für mehr Ausgewogenheit mit Genuss.

➔ [tk.de/gesundheitskurse](https://tk.de/gesundheitskurse)

### Zubereitung:

1. Leinsamen in sechs Esslöffel Wasser einweichen. Kokosöl in einem Topf schmelzen. Möhren schälen, putzen und fein raspeln.
2. Mehle mit Vanille und Zimt vermengen. Rosinen, 480 ml Ahornsirup, Leinsamen, 70 g Kokosöl und geraspelte Möhren zugeben und zu einem Teig verarbeiten.
3. Masse in zwei mit Backpapier ausgelegte Springformen (Durchmesser 20 cm) aufteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad; Gas: Stufe drei) etwa 50 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen und aus den Springformen nehmen.
4. Für die Nussglasur inzwischen restliches Kokosöl und restlichen Ahornsirup mit 350 g Mandeln, 165 ml Wasser und einer Prise Salz in einen Hochleistungsmixer geben und cremig pürieren.
5. Die Hälfte der Glasur auf einen Kuchenboden geben und gleichmäßig verteilen. Den zweiten Boden daraufsetzen und mit der restlichen Glasur bestreichen. Restliche Mandeln hacken. Karottenkuchen mit gehackten Mandeln und Orangen-schale verzieren.

**Nährwertangaben pro Portion:** Energie [kcal] 359; Kohlenhydrate [g] 10; Fett [g] 32; Eiweiß [g] 10; **Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten;  
**Wartezeit:** ca. 60 Minuten



# Vorsorge? Ja bitte!

Vorsorge ist ein Thema, das man gerne vor sich herschiebt. Mit etwas Übersicht ist sie jedoch längst nicht so lästig, wie viele denken – und kann im Zweifel sogar Leben retten.

## Warum sind manche Untersuchungen nur für bestimmte Altersgruppen gedacht?

Das hängt mit dem Nutzen-Risiko-Verhältnis und der Häufigkeit bestimmter Erkrankungen zusammen. Beispiel: Jüngere Frauen werden durch Röntgenstrahlen mehr geschädigt als ältere, da das Brustdrüsengewebe dichter ist und somit die Strahlendosis höher sein muss. Außerdem tritt Brustkrebs statistisch häufiger ab 50 Jahren auf. Daher startet das Mammografie-Screening erst ab 50 Jahren.



## Check-up für Ihre Fitness

Sie wollen wieder mit dem Sport anfangen, sind sich aber unsicher, ob Ihr Körper bereit ist? Die **sportmedizinische Untersuchung** prüft Herz, Kreislauf und Fitness und gibt individuelle Tipps für einen gesunden Start. Die TK bezuschusst entweder eine Basis- oder eine erweiterte Untersuchung – alle zwei Jahre mit maximal 60 bzw. 120 Euro.

Mehr Infos unter [tk.de/sportmedizinischer-check](https://tk.de/sportmedizinischer-check)

BIS 25 JAHRE ♀	AB 18 JAHRE ♂ ♀	AB 18-34 JAHRE ♂ ♀	AB 20 JAHRE ♀	AB 30 JAHRE ♀	AB 35 JAHRE ♂ ♀
<b>CHLAMYDIEN-SCREENING</b> jährlich	<b>ZAHNÄRZTLICHE VORSORGE</b> alle 6 Monate	<b>CHECK-UP</b> einmalig in diesem Zeitraum	<b>GEBÄRMUTTER-HALSKREBS-VORSORGE</b> jährlich bis 34, ab 35 alle 3 Jahre	<b>ÄRZTLICHE BRUSTKREBS-UNTERSUCHUNG</b> jährlich	<b>HAUTKREBS-SCREENING</b> alle 2 Jahre
Urintest, der auf Chlamydien-Bakterien untersucht wird. Die genitale Chlamydien-Infektion ist weltweit die häufigste sexuell übertragbare bakterielle Erkrankung.	Kontrolle von Zähnen und Zahnfleisch, einmal jährlich Zahnstein-entfernung; alle 2 Jahre Parodontitis-PSI-Untersuchung	Allgemeiner Gesundheits-Check-up (Anamnese, körperliche Untersuchung, ggf. Blutuntersuchung, Beratung, Impfstatus prüfen)	Früherkennung von Zellveränderungen und HPV-Infektionen <b>Bis 34 Jahre:</b> jährlicher Pap-Abstrich <b>Ab 35 Jahren:</b> Kombination aus Pap und HPV-Test alle 3 Jahre	Tastuntersuchung der Brust und Achsellymphknoten durch den Arzt, Anleitung zur Selbstuntersuchung	Ganzkörper-Hautuntersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs oder seinen Vorstufen.
<b>TK übernimmt: ✓</b>	<b>TK übernimmt: ✓</b>	<b>TK übernimmt: ✓</b>	<b>TK übernimmt: ✓</b>	<b>TK übernimmt: ✓</b>	<b>Wir bieten mehr:</b> Bei uns können Sie das Screening bereits ab 20 und bis 34 Jahre alle 24 Monate machen lassen. <b>TK übernimmt: ✓</b>
		(Unter bestimmten Risikofaktoren auch alle 3 Jahre als Satzungsleistung)			





### Brauche ich eine Überweisung?

Für die meisten Vorsorgeuntersuchungen brauchen Sie keine Überweisung – Sie können direkt einen Termin beim jeweiligen Arzt oder der Ärztin vereinbaren.  
Hinweis: Beim Mammografie-Screening erhalten Sie per Post eine Einladung zu einem festgelegten Termin.

### Bei welcher Praxis mache ich welche Untersuchung?

- Hausarztpraxis: Gesundheits-Check-up, Stuhltest, Bauchaorten-Ultraschall
- Hautarztpraxis: Hautkrebs-Screening
- Gynäkologische Praxis: Brustkrebs- und Gebärmutterhalskrebs-Vorsorge, Stuhltest
- Urologische Praxis: Prostata- und Genitaluntersuchung, Stuhltest, Bauchaorten-Ultraschall
- Zahnarztpraxis: Zahnvorsorge, Zahnsteinentfernung
- Gastroenterologische/internistische Praxis: Darmspiegelung

### Medizinischer Rat ohne Wartezeit

Mit der App TK-Doc bekommen Sie ärztliche Hilfe rund um die Uhr. Entweder per Live-Chat oder am Telefon ist unser TK-ÄrzteZentrum rund um die Uhr für Sie erreichbar. Und darüber hinaus können Sie sich auch einen Arzttermin mit Rezept und Krankschreibung als Videosprechstunde buchen.

➔ [tk.de/tk-doc](https://tk.de/tk-doc)

### Wie kann ich sicherstellen, dass ich keine Untersuchung verpasse?

Am einfachsten geht das mit dem **Erinnerungsservice der TK-Safe Patientenakte**.

TK-Safe ist die elektronische Patientenakte der Techniker Krankenkasse – kostenlos in der TK-App. Dort können Sie alle Ihre Vorsorgen und Impftermine einsehen. Sie werden automatisch auf fehlende hingewiesen und rechtzeitig erinnert, wenn wieder eine Untersuchung oder Impfung fällig ist.

AB 35 JAHRE ♂ ♀	AB 45 JAHRE ♂	AB 50 JAHRE ♂ ♀	AB 50-75 JAHRE ♀	AB 65 JAHRE ♂
<b>CHECK-UP 35+</b> alle 3 Jahre	<b>PROSTATA-/GENITAL- UNTERSUCHUNG</b> jährlich	<b>DARMKREBS- VORSORGE</b>	<b>MAMMOGRAFIE- SCREENING</b> alle 2 Jahre	<b>BAUCHAORTEN- ULTRASCHALL (Aneurysma)</b> einmalig
Ganzkörperstatus, Blutdruck, Blutwerte (Lipidprofil, Blutzucker), Urin (Eiweiß, Glukose, Blutkörperchen, Nitrit), einmalig Screening auf Hepa- titis B/C, Beratung und Präventions- maßnahmen	Tastuntersuchung der Prostata und Lymphknoten, Inspektion der äußeren Genitalien zur Früherkennung von Prostatakrebs etc.	Wahl zwischen Stuhltest auf nicht sichtbares (okkul- tes) Blut im Stuhl (alle 2 Jahre) oder Darmspiegelung (Koloskopie) (alle 10 Jahre; maximal zweimal im Leben)	Röntgenunter- suchung der Brust im bundesweiten Screening- programm; Einladung per Post	Ultraschall der Bauchschlagader zur Früherkennung eines Aneurysmas
<b>TK übernimmt: ✓</b>	<b>TK übernimmt: ✓</b>	<b>TK übernimmt: ✓</b>	<b>TK übernimmt: ✓</b>  <small>*Wichtig: Für Frauen zwischen 70 und 75 Jahren sind ebenfalls Einladungen für das Brustkrebs- Screening in Planung.</small>	<b>TK übernimmt: ✓</b>



ORGANSPENDE

# Ein neues Herz für Hubert K.

Hubert Knicker hatte Glück: Er lebt schon seit 15 Jahren mit einem Spenderherz. Um zum Thema Organspende aufzuklären, ist der 67-Jährige seitdem ehrenamtlich beratend im Einsatz.

**W**eil sich ein anderer Mensch für eine Organspende entschieden hat, darf ich weiterleben!“ Mit diesen dankbaren Worten hat Hubert Knicker inzwischen schon Hunderte von Vorträgen gehalten. Gerade wurde er sogar zum echten Comichelden gekürt: Denn das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit hat seine Geschichte in wenigen Bildern eindrucksvoll illustriert herausgebracht.

Ein so ernstes Thema mit Comicfiguren darstellen? Das war im ersten Moment auch für die Eheleute Knicker eine ulkige Vorstellung. Aber als sie die ersten Skizzen des Illustrators zu Gesicht bekamen, waren sie sofort überzeugt. Denn aus der Bildgeschichte wird sehr schnell klar, wie wichtig es ist, dass sich Menschen schon zu Lebzeiten für oder gegen eine Organspende entscheiden.

„Auf keinen Fall geht es uns darum, Menschen zu überreden. Eine selbstbestimmte Entscheidung zu treffen – das ist das wichtigste Ziel unserer Kampagne“, so der Bad Oeynhausener über seine Vortragsreisen, die ihn jährlich an etwa 40 unterschiedliche Orte bringen. Allein in Deutschland warten derzeit etwa 8.500 Menschen auf ein Spenderorgan. Nicht alle werden ihre Wartezeit auf ein neues Organ überleben – einfach deshalb, weil es zu wenige Spenderorgane gibt.

Organspendeausweis  
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

**Die Techniker** **Organspende**  
schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/9040400.

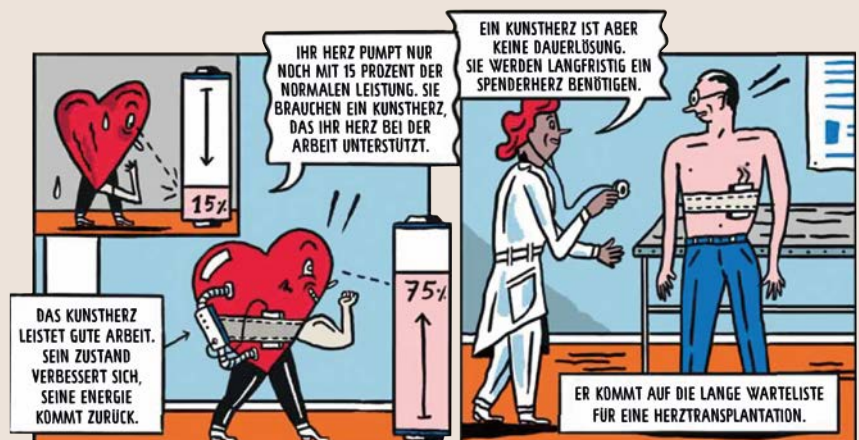
Der Comic zur Organspende ist auf der Seite [organspende-info.de](http://organspende-info.de) veröffentlicht. Als Suchbegriff einfach Hubert K. eingeben.

## Allein Ihre Entscheidung

Nur Sie selbst bestimmen über sich. Ihr persönlicher Wille zur Spende ist entscheidend. Sie legen fest, ob nach dem Tod eine Spende zur Transplantation infrage kommt. Und Sie können diese Entscheidung – wenn gewünscht – auch jederzeit wieder ändern. Gut ist es, wenn die Entscheidung für oder gegen die Organ-/Gewebespende

schriftlich dokumentiert wird. Am besten im elektronischen Organspende-Register.

**Wichtig: Auch Ihre Patientenverfügung sollte an Ihre Einstellung zur Organspende angepasst sein. Nähere Informationen dazu sowie einen Organspendeausweis zum Ausdrucken finden Sie auf [tk.de/organspende](http://tk.de/organspende)**





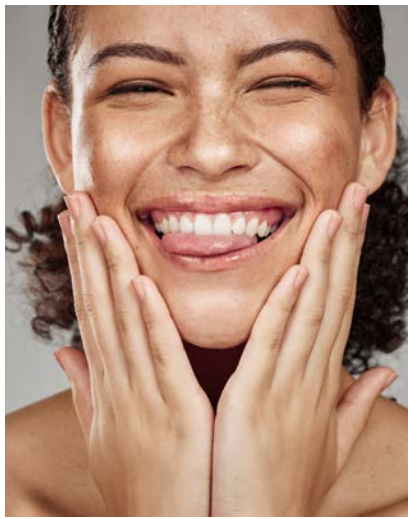
FLEXIBLER SCHUTZ: DENTFLEX

## Warum Zahngesundheit zählt

Ein strahlendes Lächeln beginnt mit gesunden Zähnen. Mit DentFlex – dem neuen Tarif unseres Partners Envivas – können Sie einige zahnärztliche Leistungen über den gesetzlichen Schutz hinaus erweitern.

### Ihr individueller Tarif

DentFlex ergänzt den TK-Schutz optimal und flexibel von Beginn an. In drei Tarifstufen werden Kosten für Zahnersatz und Zahnprophylaxe zu 70, 80 oder 100 % nach Vorleistung der TK erstattet. Die Kosten für Zahnbehandlungen werden zu 100 % nach TK-Vorleistung



übernommen. Kieferorthopädie ist in allen Stufen enthalten.

Ein Plus für Versicherte bis 49 Jahre: Sie können alle drei Jahre in eine mögliche höhere Tarifstufe wechseln – ohne Wartezeit und erneute Gesundheitsprüfung. So wächst der Schutz mit Ihren Bedürfnissen mit.

Mehr Informationen finden Sie hier:  
[envivas.de](https://envivas.de)

### Zufrieden mit uns? Dann empfehlen Sie uns weiter

Sie haben gute Erfahrungen mit unseren Leistungen und Services gemacht? Dann dürfen Sie das gern mit anderen teilen.

Immerhin: Als Mitglied bei der Techniker sind Sie bei der besten Krankenkasse Deutschlands (laut „Focus Money“, Ausgabe 7/2025) versichert. Ob Sie selbst begeistert an TK-Fit teilnehmen, die TK-App nutzen oder schon mal ein Gesundheits-Coaching in Anspruch genommen haben – erzählen Sie es unbedingt weiter. Per Whatsapp, Facebook oder X.

Ein Klick genügt, und Ihre Liebsten erfahren von unseren besonderen Angeboten:

[tk.de/weiterempfehlen](https://tk.de/weiterempfehlen)

Anzeige

Karriere@TK

## Wir suchen die Besten.

Mit einer Ausbildung bei der Techniker Krankenkasse beginnt man einen Job mit Zukunft. Und das mit einem attraktiven Gehalt und besten Bedingungen:

- 35,5-Stunden-Woche bei flexiblen Arbeitszeiten zwischen 6 und 20 Uhr
- Home-Office – variiert je nach Ausbildungsdauer und Praxiserfahrung
- 30 Tage Urlaub (24.12. und 31.12. sind zusätzlich arbeitsfreie Tage)
- Attraktive Ausbildungsvergütung: 1.450 Euro im ersten Jahr
- 2,5 Jahre Ausbildungsdauer – und vieles mehr!

### Sagen Sie es weiter: Bewerben lohnt sich!

Alle Infos rund um unsere Ausbildungsplätze finden Sie hier:  
[tk.de/ausbildung-kig](https://tk.de/ausbildung-kig) – oder einfach den QR-Code scannen.

Unsere Stärke: dein Potenzial.

**TK**  
Die  
Techniker

Beste Arbeitgeber™  
**Deutschland**  
Great  
Place  
To  
Work. 2025



# Schöner scheitern



**Max Scharnigg**

arbeitet als Journalist und Schriftsteller in München. In seiner Arbeit als Redakteur im Wochenendteil der „Süddeutschen Zeitung“ beschäftigt sich der 45-Jährige vor allem mit Stilfragen und den Untiefen des modernen Lebens

**„Die Natur lässt sich nicht hetzen und auch nicht austricksen.“**

**W**enn ich anderen Menschen erzähle, dass ich einen Garten habe, ist die Reaktion immer ziemlich ähnlich. Sie sagen: „Wie schön!“ und machen grüne Herzchenaugen. Gärtnern gilt allgemein als erholsam und Inbegriff nachhaltiger Gelassenheit. Lange deckte sich das nicht mit meinen Erfahrungen, mich regte alles eher auf: Tomaten im Regen geplatzt, Zucchini verhagelt, der Kürbis angefressen, die Schnecken, die Wühlmäuse, der erste Nachtfrost, und dann ist der Schubkarrenreifen wieder platt. Ich fühlte mich im Garten wie auf einer stressigen Dauerbaustelle.

Das änderte sich erst, als ich mal beruflich mit einem Winzer aus Neuseeland sprach. Eigentlich kam der Mann aus der Pfalz, und zum Winzer war er erst am Ende der Welt geworden, mit Mitte 50. Damals hatte er nach langer Suche ein Stück Land gefunden, das ihm passend für seinen Lebensraum schien: Er wollte seinen eigenen Pinot noir machen, jenen großen Rotwein, der auch als Burgunder bekannt ist. Er hatte keine Familientradition, keine Ausbildung in Sachen Wein – nur eine unendliche Passion für diese Rebsorte.

In einem Alter, in dem andere schon langsam ans Aufhören denken, pflanzte er ein paar Hundert Weinstöcke, bewirtschaftete seine Flächen, lernte viel dazu und wartete auf die ersten reifen Trauben. Als ich ihn traf, hatte er gerade seine fünfte Ernte hinter sich, und

der Wein schmeckte schon ziemlich gut. Was mir aber noch mehr imponierte, war ein Satz, der eher so nebenbei fiel. „Na ja, ich habe jetzt noch etwa 15 Versuche, diesen Wein besser zu machen“, sagte er mit fröhlichem Achselzucken. 15 Versuche, weil eben noch 15 Sommer. Dann wäre er 75, und wer weiß schon, ob das dann noch ginge.

Diese nüchterne Bestandsaufnahme strahlte eine heilsame Gärtnerruhe aus. Denn es ist ja wahr: Man kann als Gärtner nicht schummeln. Wenn die Gurken hinüber sind, gibt es dieses Jahr keine Gurken aus dem Garten. Die Natur lässt sich nicht hetzen und auch nicht austricksen. Aber vielleicht gibt es nächstes Jahr Gurken, weil man dann wieder ein bisschen klüger geworden ist.

Seit ich mit diesem spätberufenen Winzer zusammensaß, ist mir jedenfalls vieles im eigenen Garten leichter geworden – oder sagen wir: auf gute Weise egal. Gartenarbeit ist eben nicht wie ein Projekt im Büro oder beim Hausbau, wo man jedes Scheitern wegoptimieren kann, wenn man sich nur ordentlich reinstresst. Die Tomaten platzen immer noch, die Schnecken kennen immer noch jede Abkürzung, aber ich weiß jetzt: Ein Garten ist etwas, das man nie ganz in der Hand hat. Man kann nur jedes Jahr einen neuen Versuch starten. Und eigentlich lässt sich das aufs ganze Leben übertragen – man muss es einfach immer wieder neu probieren.



## Flexibler Schutz für schöne, gesunde Zähne

Unsere neue Zusatzversicherung DentFlex

**Das Extra für TK-Versicherte**

### Bleiben Sie entspannt bei Zahnarztrechnungen

Trotz guter Pflege lassen sich Zahnbehandlungen nicht immer vermeiden. DentFlex ergänzt die Leistungen Ihrer Techniker Krankenkasse und senkt den Eigenanteil beim Zahnarzt deutlich.

#### ➤ Zahnarzt-Liebling

100 % der Kosten für Zahnbehandlungen werden abgedeckt – für Zahnersatz und Zahnreinigung je nach Ihrer gewählten Tarfstufe 70–100 %.

#### ➤ Von Anfang an geschützt

Sie können die Leistungen sofort nutzen – es gibt keine Wartezeiten.

#### ➤ Sie bleiben flexibel

Niemand weiß, was die Zukunft bringt. Falls Sie Ihre Tarfstufe später wechseln möchten, geht das einfach und ohne Gesundheitsprüfung.

### Wählen Sie Ihre gewünschte Tarfstufe

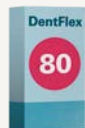


#### DentFlex.70

Der clevere Einstieg

\*Beitrag 35-jährige Person

Ab  
**13,61 €**  
pro Monat\*



#### DentFlex.80

Der ausgewogene Klassiker



#### DentFlex.100

Die umfassende Premiumlösung

### Schnell sein lohnt sich

Bei Antragseingang bis zum **31.12.2025** erhalten Sie zusätzlich einen BestChoice-Einkaufsgutschein im Wert von 15 €.

Diesen können Sie in über 700 Gutscheine beliebter Marken von Amazon bis Zalando einlösen.



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



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

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

Du kannst  
**ERHOLT  
AUFWACHEN.**  
Machen wir's.

Mit dem TK-OnlineSchlaftraining  
**besser schlafen.**  
Kostenlos für TK-Versicherte.



**TK**  
Die  
Techniker