Die Techniker

Das Magazin

Winter 2026

Du kannst. Machen wir’s.

Gemeinsam essen
Für mehr Zusammengehörigkeit über den Tellerrand hinaus

Jetzt Ja sagen
Über spontane Entscheidungen und neues Lebensglück

Mehr Selbstliebe?
Warum der innere Kritiker oft so streng mit uns ist



Jetzt bin ich dran

Über die kleinen, bewussten Entscheidungen im Alltag, die sofort guttun. Denn Selbstfürsorge muss nicht kompliziert sein.

Die Techniker



Hallo aus Hamburg,

zwischen Terminen, Nachrichten und endlosen To-do-Listen gerät oft die wichtigste Person des Alltags in den Hintergrund: man selbst. Dabei ist Selbstfürsorge kein Luxus, sondern eine Voraussetzung dafür, gesund, klar und belastbar zu bleiben. Schon kleine Freiräume können viel verändern: ein Spaziergang ohne Handy, zehn ruhige Minuten mit einem Kaffee oder bewusstes Atmen. Wer sich im Alltag regelmäßig kurze Inseln für sich selbst schafft, schützt nicht nur seine Psyche, sondern auch den Körper vor Dauerstress. Sich selbst ernst zu nehmen, bedeutet deshalb nicht Egoismus, sondern Verantwortung – für die eigene Gesundheit, die eigene Lebensfreude und die Kraft, auch für andere da sein zu können.

In dieser Ausgabe des Magazins zeigen wir, wie unterschiedlich Selbstfürsorge aussehen kann. Außerdem geben wir Impulse, wie Sie gut durch die Erkältungszeit kommen, und schauen uns genauer an, warum unser „innerer Kritiker“ oft zu Unrecht besonders streng mit uns ist.

Gönnen Sie sich also hin und wieder ein kleines Zeitfenster für sich selbst.



Ihr Dr. Jens Baas
Vorsitzender des Vorstands

Inhalt



SCHWERPUNKT

8 **Ich bin mehr als meine To-do-Liste**
Selbstfürsorge beginnt klein: wie es gelingt, eben nicht weiterzumachen wie immer

10 **Wie geht es mir gerade?**
Ein kleiner Check-in, um herauszufinden, was Ihnen jetzt besonders guttun würde

12 **Warum bloß so streng mit uns selbst?**
Den inneren Kritiker verstehen lernen und ihm in Zukunft souverän begegnen

14 **Alle zu Tisch, bitte!**
Ernährungsmedizinerin Dr. Luisa Werner erklärt, warum gemeinsam essen Selfcare ist

16 **4 Einschlaf-Techniken für heute Nacht**
Einfache Methoden, die das Einschlafen leichter machen

18 **Genau jetzt ist es richtig**
Drei Menschen berichten, wie spontane Entscheidungen ihr Leben bereichert haben

20 **Allein in bester Gesellschaft**
Das Alleinsein lernen – und genau darin Erholung finden

22 **„Grenzen setzen ist kein Egoismus“**
Familientherapeutin Dr. Tatiana Schildt darüber, warum Selbstfürsorge eine Stärke ist

26 **Raus aus der Sitzstarre**
Kleine Bewegungsrituale, um neue Energie in den Arbeitstag zu bringen

28 **Bewegung: unser Gesundheits-Booster**
Den Alltag selbst zur Trainingseinheit machen

Titel: Getty Images
Fotos: Nele Martensen (1), Getty Images (3)

4 **In Kürze**
Neues aus der Gesundheitswelt

24 **Bye-bye, Mittagstief**
Ein leckeres Lunch-Rezept, das satt macht, ohne schwer im Magen zu liegen

27 **Warum Ruhe bei Erkältung kein Luxus ist**
Clevere Rituale und Tipps für die Erkältungszeit

30 **Kolumne**
Kolumnist Max Scharnigg über Pausen und die Frage, warum Nichtstun so schwerfällt



8

Ich bin mehr als meine To-do-Liste



14

Alle zu Tisch, bitte!



20

Allein in bester Gesellschaft



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**

IMPRESSUM
Die Techniker Das Magazin 04/2026
wird herausgegeben von:
Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale,
Geschäftsbereich Marke und Marketing,
Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg
TK-ServiceTeam: 040 – 460 660
(24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr erreichbar),
E-Mail: service@tk.de
Team Dialog- & Content-Marketing:
Melanie Leitloff (verantwortlich)
Redaktion: Britta Surholt (TK), Cathérine Dettmann (TK)
Projektmanagement: Julia Small (C3)
Grafik & Bildredaktion: Daniel Rosenfeld (C3)
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.

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN GU9
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert.

TK-GESUNDHEITSMESSENGER

Ihre Gesundheit per Nachricht

Kurz was mit der Ärztin klären, ein Bild vom Befund schicken, nachfragen, ob ein Medikament da ist – dafür wollen Sie natürlich nicht ewig in der Warteschleife hängen, oder? Mit dem TK-GesundheitsMessenger in der TK-App schreiben Sie sichere, verschlüsselte Nachrichten: an die TK und nach und nach auch an teilnehmende Praxen, Kliniken oder Apotheken. Das Praktische: Sie brauchen keinen extra Messenger – alles läuft über die TK-App.

↗ tk.de/app



DIE APP EATAPPIE HILFT

Unterstützung bei Essstörungen

Essstörungen nehmen zu – und sie beginnen immer häufiger schon in jungen Jahren. Oft startet es leise: Gedanken rund um Essen, Gewicht und Kontrolle werden immer präsenter. Die App eatappie unterstützt Jugendliche ab 12 Jahren und ihre Familien in dieser Situation. Sie hilft dabei, Muster zu erkennen, die Erkrankung besser zu verstehen und Schritt für Schritt wieder einen gesunden Umgang mit Essen zu finden. Für TK-Versicherte ist dieses digitale Angebot kostenfrei.

↗ tk.de/eatappie



73

Stunden pro Jahr – so viel Zeit verbringen Menschen in Deutschland durchschnittlich mit Podcasts.

ES GIBT WAS AUF DIE OHREN

Gut zugehört

Umgerechnet werden also etwa drei Tage am Stück Podcasts „konsumiert". Von politischen Gesprächen über Ratgeber und Dialoge bis zu True-Crime-Podcasts gibt es zahlreiche Angebote. Und wir haben noch mehr fürs Ohr: In „Ist das noch gesund?" spricht Dr. Yael Adler über alles rund um Körper, Kopf und Wohlbefinden. In „TechVisite" geht es um die Zukunft der Gesundheit – TK-Chef Dr. Jens Baas trifft dort Gäste aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft und spricht darüber, wie digitale Innovationen unser Leben verändern können.

Jetzt reinhören! Überall, wo es Podcasts gibt.

FRAGWÜRDIGE GELDANLAGEN

TK nicht betroffen



Seit dem Sommer wird in verschiedenen Medien über Verluste bei Krankenkassen und Kassenärztlichen Vereinigungen durch fragwürdige Geldanlagen berichtet. Die Techniker Krankenkasse (TK) stellt in diesem Zusammenhang klar, dass sie keine Investitionen in den Verius-Fonds oder andere risikoreiche Immobilienprojekte getätigt hat. Bei allen Kapitalanlagen der TK (Betriebsmittel, Rücklage, Verwaltungsvermögen) findet die gesetzliche Vorgabe, dass Sicherheit und Liquidität Vorrang vor Rentabilität haben, konsequent Beachtung.

↗ tk.de/investitionen

ONLINE-PORTAL DOCROBIN

Zweitmeinung – schnell und einfach

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat Ihnen zu einer Rücken-OP oder zu einem Gelenkersatz an Knie oder Hüfte geraten? Dann können Sie sich auf dem Online-Portal DocRobin eine qualifizierte, ärztliche Zweitmeinung einholen – bequem von zu Hause und ohne Termin. Über einen gesicherten Chatdialog geben Sie alle wichtigen Informationen ein und laden Ihre radiologischen Aufnahmen hoch. Innerhalb von zwei Werktagen erhalten Sie kostenlos Ihr individuelles Zweitgutachten. Sie können außerdem das besondere Angebot zur Zweitmeinung in fachübergreifenden Schmerzzentren nutzen. Sie wählen sich eines der rund 25 Zentren aus, das in Ihrer Nähe liegt, und vereinbaren dort einen Termin. Diesen erhalten TK-Versicherte innerhalb von sieben Werktagen– bei akutem Bedarf sogar schneller.



↗ tk.de/docrobin

↗ tk.de/zweitmeinung

DR. JOHANNES WIMMER

Heute schon Gefühle gezeigt?

Enttäuscht, erfreut oder wütend gerade? Und obwohl Sie dieses Gefühl deutlich spüren können, lassen Sie sich nichts anmerken? Dann sind Sie auf jeden Fall nicht allein mit dieser Taktik. Denn meist können wir Gefühle besser verstecken als sie offen zu zeigen. Dabei sind sie unser wichtigstes Navigationssystem. Wie wir Gefühle künftig besser verstehen und warum es manchmal einfach guttut, sie deutlich zu benennen, hat Dr. Johannes Wimmer in einem Video für uns zusammengefasst.



Fotos: Getty Images (3); Illustrationen: C3/Magnific (2)



Selfcare

Zwischen vollen Terminkalendern und Leistungsdruck gerät oft aus dem Blick, worauf es eigentlich ankommt: das eigene Wohlbefinden. Dabei ist Selfcare kein aufwendiges Projekt: Es sind vielmehr die kleinen, bewussten Entscheidungen im Alltag, die nachhaltig guttun. Entdecken Sie, wie unkompliziert Selbstfürsorge sein kann – und warum gerade jetzt der richtige Zeitpunkt ist, damit zu beginnen.

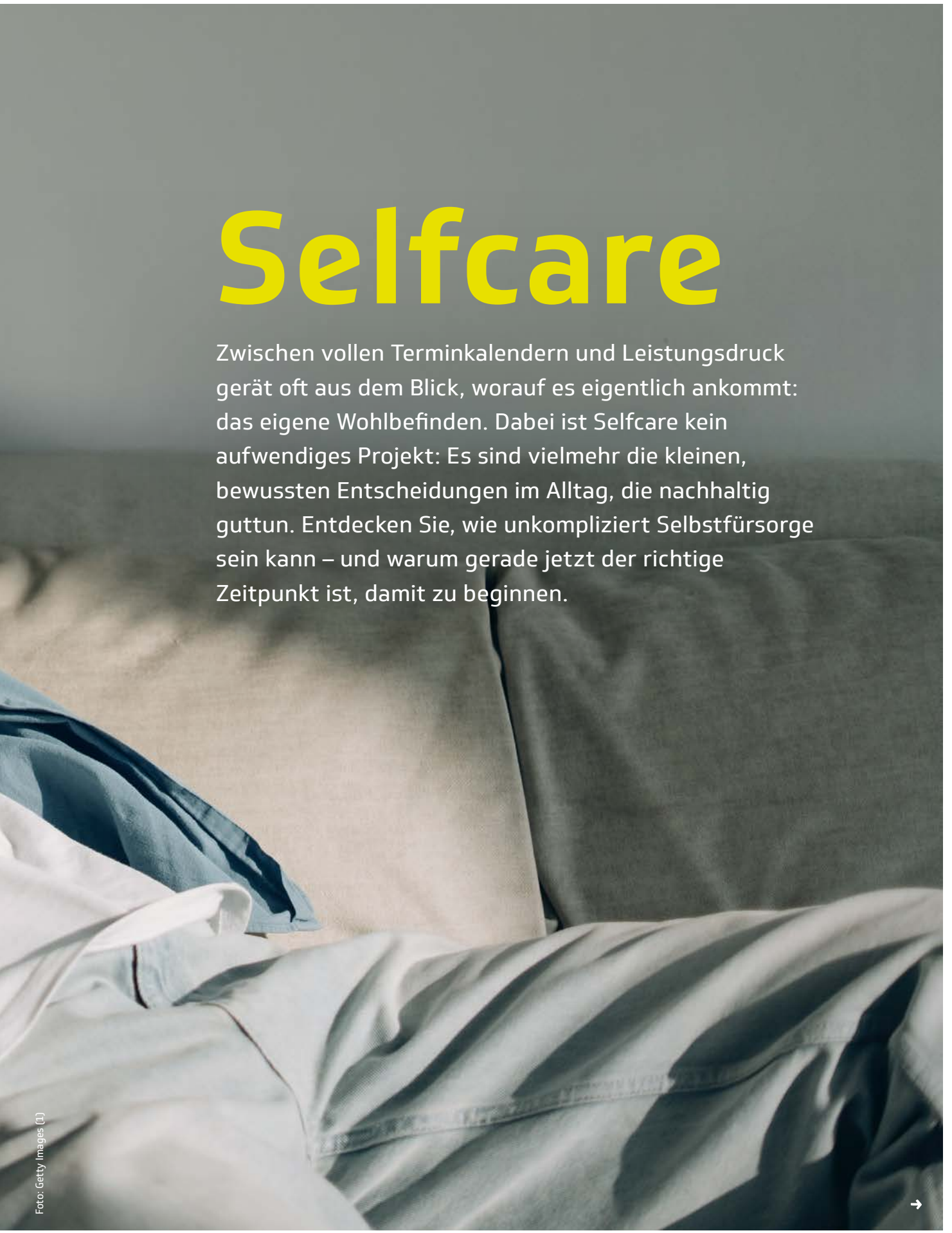


Foto: Getty Images (1)



Ich bin mehr als meine To-do-Liste

In einem durchgetakteten Alltag klingt „Selfcare“ für viele Menschen wie ein weiteres großes Projekt auf einer – eh schon zu langen – To-do-Liste. Was viele nicht wissen: Selbstfürsorge beginnt viel kleiner! In dem Moment, in dem Sie nicht weitermachen wie immer. Wir zeigen, wie das gelingt.

Fotos: Getty Images (2)



Beginnt Ihr Tag auch, bevor Sie richtig wach sind? Nachrichten checken, daheim klar Schiff machen, es rechtzeitig zur Tür rausschaffen. Und zwischen Arbeit und all den noch zu bedenkenden Angelegenheiten fühlt man sich bisweilen wie ein Akrobat: Jonglierend, alles am Laufen haltend, bleibt kaum Raum für eigene Bedürfnisse.

Natürlich gehört Stress zum Leben dazu. Bleibt der innere Druck jedoch über längere Zeit hoch, kann er belasten: Konzentration, Schlaf und Stimmung geraten leichter aus dem Takt, Erholung fällt schwerer. Viele geraten in diesem Moment in eine Abwärtsspirale und neigen dazu, zusätzlich unvernünftige Dinge zu tun, die ihre Leistungsfähigkeit massiv beeinträchtigen. Sie machen keine Mittagspause, arbeiten durch, und am Abend bleibt es nicht nur bei einem Stück Schokolade. Am nächsten Tag: Kopfweh, schlechte Laune und erneut die Gefahr, in den Strudel zu geraten.

Schritt für Schritt zu mehr Selbstfürsorge

Mentale Gesundheit bedeutet nicht, immer entspannt zu sein. Sie bedeutet, Belastungen wahrzunehmen, bevor sie dauerhaft über die eigenen Kräfte hinausgehen. Und dabei hilft die Erkenntnis: Selbstfürsorge muss nicht groß sein.

Selfcare wird oft mit langen Morgenroutinen, perfekt ausbalancierten Wochenplänen und ungestörten Auszeiten verbunden. Schön, wenn das gelingt. Doch es geht nicht um die optimierte Version Ihres Lebens. Es geht um die Entscheidung, dass Sie sich selbst nicht übergehen. Und zwar nicht erst dann, wenn es irgendwann ruhiger wird. Sondern jetzt.



Eine kleine Entscheidung mit großer Wirkung

Das kann sehr unspektakulär aussehen: vor dem nächsten Termin ans Fenster treten und bewusst atmen. Das Mittagessen mit Kolleginnen und Kollegen wirklich genießen. Und manchmal hilft auch ein simples Eingeständnis wie „Ich schaffe das heute nicht“. Denn auf sich selbst achtzugeben, ist kein Versagen, sondern eine ehrliche Einschätzung.

Solche Entscheidungen verändern nicht auf einen Schlag Ihr Leben. Aber sie verändern den Moment. Sie unterbrechen den Automatismus, immer weiterzumachen, obwohl Sie innerlich etwas anderes brauchen.

Was brauchen Sie in diesem Moment?

Wer unter Druck steht, erlebt den Alltag oft wie eine Abfolge fremder Anforderungen. Was muss erledigt werden? Wer wartet auf eine Antwort? Wo wird etwas von mir erwartet? Selbstfürsorge setzt an einer anderen Stelle an. Sie fragt: Was brauche ich gerade?

Nein zu sagen, macht Ihren Kalender nicht leer. Aber es zeigt: Ihre Kapazität zählt. Zehn Minuten draußen lösen keine Überforderung. Aber sie können einen angespannten Tag unterbrechen. Eine Bitte um Hilfe beim Organisieren des Schulfests ablehnen, beseitigt keine Erschöpfung. Sie kann aber den Unterschied machen zwischen weiterem Durchhalten und einem Abend echter Ruhe.

Selfcare ist deshalb nicht egoistisch. Im Gegenteil: Wer die eigenen Grenzen früher wahrnimmt, kann verantwortlicher mit den eigenen Kräften umgehen und damit auch wieder besser für andere da sein.

Vorsorgen, statt sich nachträglich Sorgen machen

Nicht alles müssen Sie selbst im Kopf behalten. Der TK-VorsorgePlaner erinnert Sie rechtzeitig an anstehende Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen – individuell abgestimmt auf Sie und auf Wunsch auch für mitversicherte Kinder.

↗ tk.de/vorsorgeplanen

Check-in: Wie geht es mir gerade?

Unser Alltag ist häufig rasant. Durchhalten und Weitermachen hat mehr Bedeutung als Innehalten oder Pausemachen. Aber: Sich selbst wichtig zu nehmen kann helfen, Stress zu reduzieren, bewusster zu handeln, klarer zu denken. Gönnen Sie sich einen Selfcare-Moment, um sich zu fragen: „Wie geht es mir gerade?“ Körperlich, emotional und mental – und welcher kleine nächste Schritt könnte jetzt besonders guttun?

1 Wie voll ist mein Akku? Heute fühle ich mich bei:

☐ 100 % – stabil und klar

☐ 75 % – okay, aber wachsam

☐ 50 % – ich bin dünnhäutig

☐ 25 % – ich funktioniere

☐ 0–10 % – ich kann kaum noch

Woran merke ich das konkret?

2 Was ist gerade am lautesten in mir?

Welches Gefühl meldet sich am stärksten? Benennen Sie es ohne Bewertung: „Da ist gerade Druck, Sorge, Gereiztheit …“

3 Was zieht gerade am meisten Energie?

Welche Situation, Aufgabe oder Sorge kostet im Moment am meisten Kraft? Es geht nicht um eine Lösung, sondern darum, Ihren größten Energiefresser zu erkennen.

4 Was würde mir jetzt guttun?

Manchmal reicht schon eine kurze Ablenkung wie ein Spaziergang. Oder hilft nur ein größerer Schritt wie einen Termin abzusagen?

Mini-Entscheidung für heute:

Ich sage Nein zu:

Ich verschiebe:

Ich bitte um Hilfe bei:

Ich nehme mir 10 Minuten für:

So steht es um Ihr Wohlbefinden

Fällt es Ihnen schwer, in sich reinzuhören? Der Mental Health Score in der TK-Coach App wertet Smartwatch- und Aktivitätsdaten aus und hilft dabei, psychisches Wohlbefinden im Blick zu behalten, mögliche Stressbelastungen frühzeitig zu erkennen – und liefert dazu entsprechende, persönliche Empfehlungen.

Weitere Informationen unter:
↗ tk.de/tk-coach



Auch mal an sich denken

Hand aufs Herz: Wie oft stellen Sie sich und Ihre Bedürfnisse hinten an, weil noch so viel zu tun ist und jetzt gerade keine Zeit für Sie selbst bleibt? Die gute Nachricht: Es braucht oft gar nicht viel, um Stress aus dem Tag zu nehmen. Also: kurz stoppen, durchatmen — und einen dieser fünf Mini-Wohlfühlmomente direkt ausprobieren.

1. Machen Sie den Fenster-Reset

Stehen Sie kurz auf, öffnen Sie das Fenster und lassen Sie bewusst frische Luft rein. Nicht nebenbei, nicht mit dem Handy in der Hand, sondern als kleiner Moment nur für Sie: Luft spüren, bewusst atmen, Schultern locker lassen, Blick nach draußen. Wer mag, zählt langsam bis 15. Oft ist das genau der kleine Schnitt, den der Kopf gerade braucht.

2. Drehen Sie Ihren Lieblingssong auf

Ein Wohlfühlmoment darf auch richtig Spaß machen. Wählen Sie ein Lied, das zuverlässig gute Laune macht – und summen Sie mit, wippen oder tanzen dazu. Hauptsache, der Kopf bekommt kurz etwas anderes zu tun, als nur zu planen, checken und funktionieren.

3. Schreiben Sie eine Sache auf, die gerade gut ist

Kein großes Dankbarkeitstagebuch, keine lange Liste. Eine Zeile reicht. Zum Beispiel: „Der Kaffee war gut“, „Ich habe eine Sache erledigt“, „Die Sonne scheint kurz rein“. Dieser Mini-Fokus verschiebt die Aufmerksamkeit – weg von allem, was noch offen ist, hin zu dem, was schon da ist oder heute bereits geschafft wurde.

4. Tun Sie etwas Langsames

Wir machen vieles schnell: tippen, essen, antworten, weitergehen. Suchen Sie sich für einen Moment bewusst das Gegenteil. Langsam die Hände eincremen. Langsam einen Schluck trinken. Langsam die Treppe hoch- oder runtergehen. Das ist kein Zeitverlust, sondern ein kurzer Ausstieg aus dem Tempo, das uns sonst oft automatisch antreibt.

5. Probieren Sie die 5-4-3-2-1 Übung aus

Wenn der Kopf zu voll wird, hilft manchmal ein kurzer Check-in mit den Sinnen: Nennen Sie fünf Dinge, die Sie sehen. Vier Dinge, die Sie fühlen. Drei Geräusche, die Sie hören. Zwei Gerüche. Einen Geschmack. Dieser kleine Konzentrations-Check holt die Aufmerksamkeit weg von Sorgen, Druck und Überforderung – und zurück in den Moment.

Mini-Challenge: Suchen Sie sich jetzt einen Tipp aus und machen Sie ihn sofort. Nicht perfekt, nicht lange. Einfach anfangen.

Bewusst abschalten

Übrigens: Ein wesentlicher Grund, warum wir uns gestresst fühlen, ist unsere ständige Verfügbarkeit und Erreichbarkeit. Die detoxi Health App hilft dabei, einen bewussteren Umgang mit Smartphone und Co. zu erlernen und so Stress zu reduzieren. Einfach mal abschalten!

Weitere Informationen unter:
↗ tk.de/detoxi

Fotos: Getty Images (2)



Was bringt uns dazu, Erfolge kleinzureden, Fehler zu überhöhen und ständig an uns zu zweifeln? Wir alle kennen diese innere Stimme, die uns kleinmacht und so gnadenlos urteilt. Doch wenn wir den inneren Kritiker verstehen, können wir ihm begegnen – und sofort mehr Ruhe gewinnen.

Warum bloß so streng mit uns selbst?

Das war wieder typisch.“ „Das bekommst du eh nicht hin.“ „Wie blöd kann man sein?“ Viele von uns feuern täglich Sätze raus, die wir niemals einer nahestehenden Person gegenüber verwenden würden. Und doch richten wir sie regelmäßig gegen uns selbst – oft so automatisch, dass wir es kaum bemerken.

Selfcare bedeutet nicht nur schlafen, bewegen, pausieren, gesund essen. Es geht auch darum, wie wir mit uns selbst sprechen. Denn ob unser innerer Dialog uns verunsichert oder stärkt, spüren wir oft sofort: im Körper, in der Stimmung, in der Energie, mit der wir in den Tag gehen.

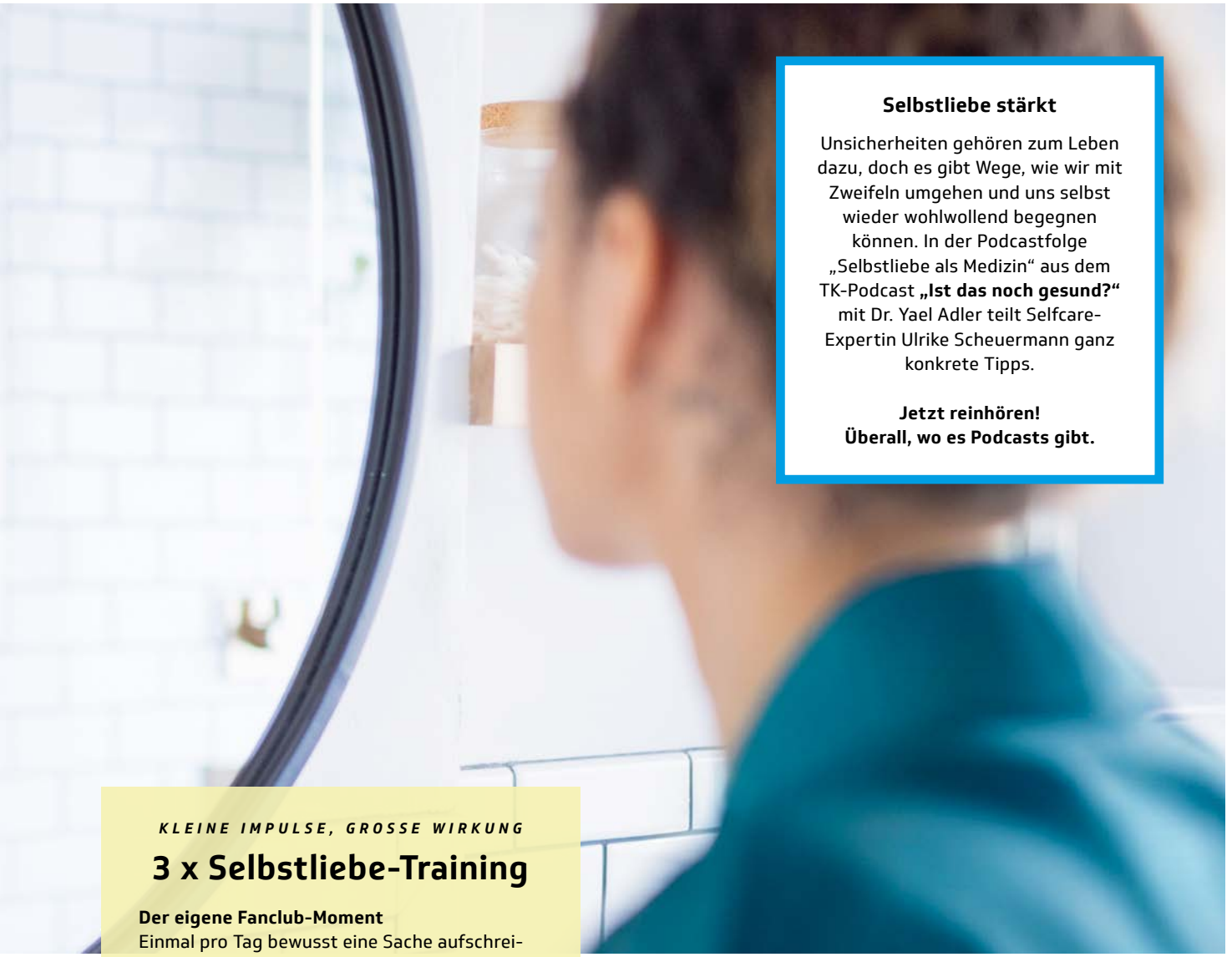
Woher kommt die Selbstkritik?

Die Neigung zur Selbstverurteilung ist keine Charaktereigenschaft, sondern meist erlernt. Kritische Stimmen aus der Kindheit, hohe Erwartungen, das Gefühl, vielen Rollen gerecht werden zu müssen: All das hinterlässt Spuren im inneren Monolog. Mit 40, 50 oder 60 hat man diese Muster oft jahrzehntelang geübt. Aber: Sie lassen sich verändern. Nicht über Nacht, aber Sie können heute damit anfangen.

Was die inneren Stimmen wirklich wollen

Interessanterweise meint es die innere Stimme meist nicht böse. Sie will schützen, warnen, verhindern, dass man sich blamiert oder scheitert. Das Problem ist nicht die Absicht, sondern der Ton. Wer das versteht, kann den Stimmen anders begegnen – sie nicht bekämpfen, sondern einordnen und antworten: „Danke für den Hinweis. Aber ich weiß schon, was ich tue.“

Foto: Getty Images



Selbstliebe stärkt

Unsicherheiten gehören zum Leben dazu, doch es gibt Wege, wie wir mit Zweifeln umgehen und uns selbst wieder wohlwollend begegnen können. In der Podcastfolge „Selbstliebe als Medizin“ aus dem TK-Podcast **„Ist das noch gesund?“** mit Dr. Yael Adler teilt Selfcare-Expertin Ulrike Scheuermann ganz konkrete Tipps.

Jetzt reinhören!
Überall, wo es Podcasts gibt.

KLEINE IMPULSE, GROSSE WIRKUNG

3 x Selbstliebe-Training

Der eigene Fanclub-Moment
Einmal pro Tag bewusst eine Sache aufschreiben, auf die man stolz ist – nicht, was man erledigt hat, sondern wie man sich dabei gefühlt hat: geduldig, mutig, ehrlich, stark. Klingt kitschig, wirkt aber nachweislich: Das Gehirn lernt, positive Selbstwahrnehmung als normal zu registrieren.

Body-Check statt Selbstkritik
Wenn die innere Stimme loslegt, kurz in den Körper einchecken: Wo spüre ich das gerade? Allein dieser Schritt unterbricht den automatischen Gedankenstrudel und bringt einen vom Urteilen ins Wahrnehmen. Tipp: Mit dem Body Scan der TK sofort in die Entspannung kommen, als MP3-Datei zum Downloaden oder zum Online-Hören.
↗ tk.de/bodyscan

Die Zehn-Jahre-Perspektive
Kurz innehalten und fragen: Werde ich mich in zehn Jahren noch daran erinnern? Wenn nicht, wie viel Energie verdient es gerade wirklich? Das ist kein Kleinreden, sondern Einordnen.

Sich selbst auf die Schulter klopfen

Studien zeigen: Menschen, die sich selbst gegenüber nachsichtiger sind, sind belastbarer, entscheiden klarer und erholen sich schneller von Rückschlägen. Der einfachste Test: Würde ich so mit einer guten Freundin sprechen? Wenn nicht – wie würde ich es ihr gegenüber formulieren? Genau so darf man auch mit sich selbst reden.

Kleine Verschiebungen wirken sofort. Einen Fehler nicht verurteilen, sondern einordnen. Eine Leistung nicht kleinreden, sondern anerkennen. **Den Tag nicht mit einer inneren Abrechnung beenden, sondern mit Selbstmitgefühl:**

- **Was ist heute gut gelaufen?**
- **Wofür bin ich heute dankbar?**
- **Worauf bin ich heute stolz?**

Alle zu Tisch, bitte!

Essen wird oft auf Nährstoffe, Regeln und Routinen reduziert. Dabei sind gemeinsame Mahlzeiten weit mehr als reine Versorgung. Sie können den Tag anhalten, Nähe schaffen und Verbindung geben. Ernährungsmedizinerin Dr. Luisa Werner erklärt, warum Essen in Gesellschaft eine Form von Selfcare ist, die weit über den Teller hinausgeht.

Schnell nebenbei etwas essen – für viele von uns ganz normal: ob abends vorm Fernseher, während eines Meetings oder noch Nachrichten tippend am Handy. Selten nehmen wir uns wirklich Zeit fürs Essen. Für Dr. Luisa Werner ist das kein Zufall: „Wir leben in einer Zeit, in der alles möglichst effizient sein soll. Essen wird oft wie das Auftanken eines Autos behandelt: Schnell Kalorien aufnehmen, und weiter geht's." Was dabei verloren geht, ist mehr als nur Genuss.

Wenn Essen zur Nebensache wird

„Zeit miteinander zu verbringen, ist extrem wichtig", sagt sie. Gerade am Esstisch entstünden Momente, die im Alltag oft keinen Platz mehr finden: Man erzählt vom Tag, tauscht sich aus, lacht miteinander. Gemeinsame Mahlzeiten können dabei ein Gefühl von Zusammengehörigkeit schaffen. „Essen müssen wir sowieso. Warum diese Zeit also nicht nutzen, um Gemeinschaft zu erleben?" Viele unserer schönsten Erinnerungen sind eng mit gemeinsamen Mahlzeiten verbunden. „Die Suppe bei Oma schmeckt nicht nur besonders gut, sondern sie bedeutet auch Kindheit. Sie bringt Erinnerungen in uns hoch, die Zeit, die wir zusammen verbracht haben." Genau darin liegt für Dr. Werner der Unterschied zwischen Ernährung und Essen. Ernährung versorgt den Körper. Essen verbindet Menschen.



Bunte Vielfalt auf den Tellern

Gesund kochen muss nicht kompliziert sein. Die App TK-Coach bietet zahlreiche alltagstaugliche Rezepte und Tipps rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung. Viele Gerichte lassen sich schnell zubereiten und eignen sich ideal für gemeinsame Kochabende mit Familie oder Freunden.

App runterladen und loskochen unter:
↗ tk.de/tk-coach

TIPPS FÜR DEN KOCHABEND

Gemeinsam statt nebenbei

Diese einfachen Routinen können helfen:

1. **Handys vom Tisch**
   Digitale Ablenkung vermeiden und Smartphones während der Mahlzeit außer Reichweite platzieren.
2. **Mahlzeiten wie ein Event blocken**
   „Je mehr Abstimmungen nötig sind, desto größer ist die Gefahr, dass gemeinsame Mahlzeiten ausfallen", sagt Dr. Werner. Tragen Sie eine feste Mahlzeit pro Woche wie einen Termin in den Kalender ein.
3. **Aus Kochen ein Gemeinschaftsprojekt machen**
   Eine Person sucht das Rezept aus, eine andere schneidet Gemüse, die nächste deckt den Tisch.
4. **Bessere Gespräche führen**
   Wirklich in die Augen schauen. Und Standardfragen wie „Wie war dein Tag?" unter den Tisch kehren. Lieber aus den anderen herauskitzeln: „Was war das Schönste an deinem Tag heute?"



Fotos: Getty Images, Miriam Hagen



Dr. Luisa Werner ist Ernährungsmedizinerin und Autorin. Auf Social Media setzt sie sich für einen entspannten Umgang mit Ernährung ein.

Warum unser Körper Pausen braucht

Gemeinsames Essen wirkt nicht nur auf die Psyche. Auch der Körper profitiert davon, wenn Mahlzeiten bewusst stattfinden. „Unser Körper braucht diese Ruhe auch, um Lebensmittel gut verdauen zu können", erklärt Dr. Werner. Wer dauerhaft gestresst oder abgelenkt ist, erschwert es dem Körper, sich auf das Essen zu konzentrieren. Erst wenn das Nervensystem auf Entspannung umschaltet – den sogenannten Rest-and-Digest-Zustand –, kann Nahrung optimal verarbeitet werden. Für Dr. Werner liegt darin ein oft unterschätzter Gesundheitsfaktor: „Denn Rituale geben unserem Nervensystem Sicherheit." Das klassische Brot am Abend mit Gurke und Tomate immer zur selben Zeit oder ein kurzer Moment des Durchatmens – „früher in vielen Haushalten das Tischgebet" – können Orientierung und Struktur vermitteln und signalisieren dem Körper: Jetzt ist Zeit zum Essen.

„Gesunde Ernährung darf Spaß machen"

„Gesunde Ernährung darf einfach sein und Spaß machen", betont die Ernährungsmedizinerin. Aufwendige Menüs sind also nicht der Anspruch. Schließlich gehe es nicht um eine Leistungsdisziplin, sondern um ein Beisammensein am Tisch. Weniger Kalorien zählen und Makronährstoffe optimieren sei angesagt, sondern vielmehr dem Erlebnis „Essen" wieder einen Platz im Alltag einzuräumen. „Ernährung ist so viel mehr als die Summe ihrer Nährstoffe. Sie bedeutet auch Genuss, Gemeinschaft und Lebensqualität."

Ganz schön lecker

Sie möchten regelmäßig neue Ideen für eine gesunde Ernährung bekommen? Dann melden Sie sich jetzt für unseren Ernährungs-Newsletter „TK Smart Snack" an. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Ernährungsthemen mit passenden Rezepten und Videos. So lässt sich gesunde Ernährung noch leichter in den Alltag einbauen. Für die Anmeldung zum Newsletter einfach das Interesse „Ernährung" auswählen. Oder im Newsletter dem Link zum Abo-Center folgen, um die Interessen jederzeit anzupassen.

Jetzt kostenlos abonnieren:
↗ tk.de/newsletter

4 Einschlaf-Techniken für heute Nacht

Der Körper liegt im Bett, aber der Kopf läuft noch auf Hochtouren. Genau in diesem Moment braucht es keine komplizierte Abendroutine, sondern einfache Methoden, die sofort wirken. Vier Techniken, die schnell umsetzbar sind, Ruhe bringen und das Einschlafen leichter machen.

Wichtig: Nicht jede Methode passt zu jedem Menschen. Schlaf ist keine Mathematik, eher ein sensibles Zusammenspiel aus Nervensystem, Gewohnheit, Umgebung und Tagesform. Gerade deshalb lohnt es sich, mehrere Wege zu kennen.

Weißes Rauschen

Was ist das? Unter weißem Rauschen (engl.: White Noise) versteht man ein monotones, gleichmäßiges Geräusch. Es deckt alle hörbaren Frequenzen mit gleicher Intensität ab.

Wie setzen Sie es um? Bei Streamingdiensten wie Spotify oder YouTube finden Sie viele White-Noise-Playlists. Zum Einschlafen hören Sie diese am besten über bequeme Over-Ear-Kopfhörer. Wichtig: Halten Sie dabei die Lautstärke moderat!

Warum hilft es? Unregelmäßige Geräusche wecken Aufmerksamkeit. Ein gleichmäßiger Klang kann diese Spitzen abfedern und dem Gehirn weniger Anlass geben, ständig „mitzuhören“.

Brain Dumping

Was ist das? Brain Dumping ist ein radikales Entsorgen (engl.: to dump) aller Gedanken auf Papier. Alles, was im Kopf rotiert, wird aufgeschrieben.

Wie setzen Sie es um? Legen Sie Zettel und Stift neben das Bett. Wenn der Kopf kreist, schreiben Sie zwei bis fünf Minuten lang alles auf, was gerade innerlich Lärm macht: To-dos, Sorgen, Ideen, Erinnerungen, Einkaufslisten, halbfertige Gedanken. Nicht sortieren, nicht formulieren, nicht schön schreiben.

Warum hilft es? Der Kopf liebt offene Schleifen. Alles, was nicht erledigt oder entschieden ist, meldet sich gern genau dann, wenn Ruhe einkehren soll. Beim Brain Dumping übernimmt das Papier anstatt des Kopfes den Nachtdienst. Hilfreich ist es, am nächsten Morgen die Notizen zu kategorisieren.

Kopf ans Fußende

Was ist das? Legen Sie sich im Bett bewusst andersherum hin – also mit dem Kopf dort, wo sonst die Füße liegen. Klingt erst einmal seltsam, ist aber genau der Punkt: Das gewohnte Muster wird unterbrochen.

Wie setzen Sie es um? Ganz pragmatisch: Kissen ans Fußende, Decke umdrehen, Position wechseln. Mehr braucht es nicht.

Warum kann es helfen? Diese Methode eignet sich vor allem für Nächte, in denen Sie spüren: Ich liege zwar im Bett, aber mein Körper hängt noch an der alten Gedankenspur fest. Der Trick dahinter ist weniger Magie als Psychologie. Wer sich anders hinlegt, setzt einen starken Reizwechsel. Der kann das Grübeln unterbrechen – ähnlich wie ein Neustart beim Computer.

Augen-Yoga

Was ist das? Augen-Yoga ist eine Reihe einfacher Übungen, die die Augenmuskulatur entspannen und stärken. Es stammt nicht aus einer medizinischen Tradition, sondern kombiniert Yoga-, Entspannungs- und Sehübungen.

Wie setzen Sie es um? Legen Sie sich bequem hin und schließen Sie zunächst kurz die Augen. Danach können Sie:

1. den Blick einige Male langsam nach rechts und links bewegen,
2. mit geschlossenen Augen kleine Kreise „zeichnen“,
3. für 20 bis 30 Sekunden ganz bewusst die Augenpartie lockerlassen, der Blick wird weich und unscharf.
4. Wichtig: Es geht nicht um Leistung, sondern um Entspannung.

Warum kann es helfen? Menschen nehmen Stress auf vielfältige Weise mit ins Bett. Wer lange auf Bildschirme schaut, hält die Augenmuskulatur häufig unbewusst unter Spannung. Augen-Yoga kann wie ein Signal an den Körper wirken: Der Fokus darf jetzt weg, die Wachheit darf runterfahren.

Schlaftraining gegen Schlafstörungen

Haben Sie Schlafprobleme oder möchten Sie Ihren Schlaf verbessern? Dann nutzen Sie das kostenlose Webinar-Angebot aus dem Online-Schlaftraining von sleep² und werden Sie Ihr eigener Schlafcoach. Denn wer gut schläft, ist leistungsfähiger, gesünder und glücklicher.

↗ tk.de/schlaftraining

Foto: Getty Images



KLAUS (61)

Vom Fotografen zum Rettungssanitäter

Viele Jahrzehnte habe ich einen Beruf ausüben dürfen, der mich sehr erfüllt hat: Als Fotoreporter habe ich praktisch die ganze Welt bereist. Durch die Kameralinse und als Augenzeuge habe ich 146 Länder kennengelernt. Die Coronajahre waren dann leider ein ziemlicher Einschnitt – und die Fotografie hatte nur noch wenig Potenzial. Kurz vor meinem 60. Geburtstag dachte ich: Du kannst jetzt auf die Rente warten – oder einfach noch mal neu durchstarten. Ich habe mich für die letztere Variante entschieden und eine Ausbildung zum Rettungssanitäter angefangen. Ein toller Beruf, sehr nah am Menschen und wirklich sinnstiftend! Als Ältester in meinem Lehrgang war die Lernerei für mich ganz schön fordernd – aber ich hab's geschafft! Wöchentliche Prüfungen, wieder die Schulbank drücken – das hat mir einiges abverlangt. Aber dafür habe ich ein zweites Mal einen Beruf gefunden, der mich sehr glücklich macht.

GENAU JETZT ist es richtig

Spontane Entscheidungen bereichern das Leben oft ganz besonders. Denn wer sich traut, Neues auszuprobieren, verlässt vertraute Pfade, und es können sich ungeahnte Möglichkeiten auftun. Wenn wir einfach mal Ja sagen zu einer Gelegenheit, erweitern wir unseren Horizont und können erleben, was in uns steckt. Warum es sich lohnt, öfter mal dem Impuls zu folgen und mutig zu sein, erfahren Sie in diesen offenen Lebensberichten.

Wünsche jetzt wahr werden lassen

Es ist oft gar nicht so einfach, innere Hindernisse zu überwinden, um seine Träume und Ideen zu verwirklichen. Mit der WOOP-Methode können wir lernen, unsere Wünsche und Ziele endlich umzusetzen. TK-Versicherte lernen in dem siebenteiligen, kostenlosen Audio- und Videokurs die Methode kennen – und direkt in der Praxis anzuwenden:

↗ tk.de/woop

Fotos: privat (3)



LARA (34)

Verliebt in Australien

„Das machen doch nur junge Leute nach dem Abi." Diesen Satz hörte ich öfter, als ich mit 33 Jahren allein nach Australien flog – zum ersten Mal allein reisen, nur mit mir und ohne Plan. Ich wollte herausfinden, wer ich bin, wenn niemand etwas von mir erwartet. Auf mein Handy und Social Media wollte ich daher verzichten. Ehrlich gesagt, hatte ich ziemlich Angst davor. Vor der Stille und vor mir selbst. Was soll ich sagen? Es war toll! Manchmal lag ich stundenlang nur in der Natur und beobachtete Vögel, Wolken und hörte dem Wind zu – ich empfand eine jahrelang nicht mehr gefühlte tiefe innere Ruhe. Und dann war da noch dieser eine Moment in der Luft beim Trapezspringen. Als Kind wollte ich immer zum Zirkus. So buchte ich einen Kurs und stand nun mit klopfendem Herzen und Höhenangst auf einer wackeligen Strickleiter. Der Trainer rief „hepp", und ich sprang. Ich fühlte mich so unglaublich frei wie schon lange nicht mehr. Am Ende machte ich sogar einen doppelten Salto. Vielleicht habe ich mich in Australien nicht in einen Ort verliebt, sondern in die Version von mir selbst, die auftauchte: mutig, langsam, intuitiv und lebendig.



LUISA (25)

Trauerbegleiterin für Kinder

Ehrenämter hatte ich schon viele. Während der Schulzeit war ich Klassensprecherin, im Studium habe ich mich in der Studierendenvertretung engagiert. Als ich dann mein duales BWL-Studium absolviert habe, hatte ich eine tolle Mentorin, die mir von ihrem Ehrenamt als Trauerbegleiterin erzählt hat. Das hat mich sofort geflasht. Und ich habe mich immer öfter selbst gefragt: Was für eine wertvolle Aufgabe, aber habe ich selbst die Stärke dafür? Ich wollte auf keinen Fall etwas zusagen und dann nicht verlässlich an der Seite der trauernden Kinder stehen. Der Moment war da, als ich mich für ein Psychologiestudium entschieden habe. Mit 23 Jahren habe ich dann – quasi zeitgleich – auch die Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht. Heute gehe ich mit echter Freude in meine Termine mit den Kindern. Sie beeindrucken mich, wie klar sie ihre Bedürfnisse wahrnehmen und sie auch deutlich aussprechen. Davon können wir Erwachsenen uns noch sehr gut etwas abschauen!

Allein in bester Gesellschaft

Ob bei der Arbeit, im Kreis der Familie oder im Chat-Modus: Wir haben ständig Menschen um uns herum – und doch wächst die Angst vor Einsamkeit. Denn was wir schnell verlernen: die Fähigkeit, allein zu sein. Dabei liegt genau darin eine der kraftvollsten Formen der Erholung.

In der Lebensmitte häufen sich Rollen und Verantwortlichkeiten: Beruf, Kinder, vielleicht pflegebedürftige Eltern, Partnerschaft, Freundeskreis. Wir funktionieren viel, aber vor allem für andere. Umso wichtiger wird es, Momente zu finden, in denen wir ganz bei uns sind – um uns selbst nicht zu verlieren.

Jugendliche in der Krise?

Psychische Belastungen im Kindes- und Jugendalter sind vielfältig: Probleme mit Gleichaltrigen und in der Schule, digitale Mediennutzung und auch die körperliche Gesundheit können Heranwachsende ziemlich aus dem Gleichgewicht bringen. Psychologische Soforthilfe für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren bietet jetzt das Behandlungsangebot „CareNow“. Zum Einstieg ins Programm findet ein umfassendes Gespräch mit einer qualifizierten Psychologin oder einem qualifizierten Psychologen statt. Zusammen wird dann entschieden, ob das Angebot passend ist. Falls ja, können bis zu sechs psychologische Gespräche (via Videotelefonie oder Telefon) in Anspruch genommen werden. Parallel bearbeiten die Jugendlichen wissenschaftlich fundierte Module, die über eine App bereitgestellt werden.

Anmeldung unter: ↗ TK.de/carenow

Alleinsein ist nicht Einsamkeit

Der Unterschied ist entscheidend: Einsamkeit ist ein Mangel, den man nicht gewählt hat. Alleinsein ist ein Zustand, den man aktiv gestaltet. Wer gelernt hat, gut mit sich selber klarzukommen und die Zeit mit sich zu genießen, ist auch in Gesellschaft präsenter – weil wir dann nicht ständig Bestätigung von außen suchen.

Doch sich selbst auszuhalten, ist auch Übungssache. Denn manchmal werden die ruhigen Momente, die wir mit uns allein verbringen, ganz schön laut. Mit Zweifeln, mit Sorgen, mit der Angst, das eigene Leben nicht „richtig“ zu leben. Und genau dann fängt das persönliche Alleinsein-Training an. Vielleicht zunächst mit einem Spaziergang ohne Kopfhörer oder einem Stadtbummel ohne Handy. Tagebuch schreiben, Meditation ausprobieren oder einfach nur auf einer Parkbank sitzen und nichts tun.

Die Momente ohne Austausch mit anderen fühlen sich am Anfang vielleicht ungewohnt an, aber genau darin liegt ihr Wert. Sich selbst Gesellschaft sein zu können, wird hier zu einer richtigen Superpower. Und wie jede Fähigkeit wird sie besser, je öfter man sie übt.



Fotos: Getty Images, privat





AKTIV WERDEN FÜR SICH SELBST

Tipps zum Alleinsein-Üben

von Susanne Bücker, Professorin für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie an der Universität Witten/Herdecke.

Diese Tipps sind vor allem für Menschen, die besser darin werden möchten, allein sein zu können. Dabei geht es nicht darum, dass alle lernen müssen, möglichst viel Zeit mit sich zu verbringen. Viele Menschen genießen Gesellschaft – und das ist völlig in Ordnung.

Tipp 1: Überlegen Sie sich verschiedene Situationen, die Sie allein erleben könnten, und sortieren Sie sie nach Schwierigkeitsgrad.

- Leicht: allein spazieren gehen
- Mittel: allein in ein Café gehen
- Herausfordernd: allein ins Kino gehen
- Sehr herausfordernd: ein Wochenendausflug allein

Wichtig ist, dass die Reihenfolge zu Ihnen passt. Was für die eine Person leicht ist, kann für eine andere schon eine große Herausforderung sein. Starten Sie nicht mit dem Punkt, der Ihnen am meisten Angst macht, sondern mit etwas, das Sie ein wenig herausfordert, aber noch realistisch erscheint. So erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit, positive Erfahrungen zu machen.

Tipp 2: Viele Menschen erwarten, dass sich Alleinsein sofort gut anfühlen muss. Das ist oft nicht der Fall. Stattdessen kann es hilfreich sein, nach jeder Übung Fragen zu stellen.

- Was habe ich geschafft?
- Was hat besser funktioniert als erwartet?
- Was würde ich beim nächsten Mal wieder machen?

Manchmal reicht es auch, wenn Sie die ersten zehn Minuten allein in einem Café einmal bewusst nicht aufs Handy schauen, sondern den Fokus auf die Umgebung lenken und bewusster wahrnehmen, was um Sie herum passiert. Der „Erfolg“ der Übung besteht nicht darin, dass Sie sich die ganze Zeit wohlfühlen, sondern darin, dass Sie die Erfahrung machen: „Ich kann das schaffen.“ Es geht auch nicht darum, Einsamkeit zu mögen. Es geht darum, die Fähigkeit zu schulen, mit sich selbst gut zurechtzukommen. Das hilft übrigens auch in Beziehungen.

Für alle, die noch tiefer ins Thema einsteigen wollen, empfehlen wir die TK-Podcastfolge „Ist das noch gesund?“ mit Prof. Susanne Bücker rund ums Thema Einsamkeit.

Jetzt reinhören! Überall, wo es Podcasts gibt.

„Grenzen setzen ist kein Egoismus“

Wer sich zwischen Familie, Beruf und pflegebedürftigen Eltern aufreibt, stößt irgendwann an seine Grenzen. Familientherapeutin Tatiana Schildt erklärt, warum Selbstfürsorge keine Schwäche ist – und was Familien sofort tun können, um sich gegenseitig zu entlasten.



Dr. Tatiana Schildt ist systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin. In ihrer Praxis begleitet sie Menschen bei familiären Konflikten, Überlastung, Beziehungsfragen und Veränderungsprozessen. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf Mental Load, Care-Arbeit und gesunder Abgrenzung im Familienalltag.

Warum fühlen sich so viele Menschen heute dauerhaft erschöpft, obwohl sie „nur ihren Alltag organisieren“?
Weil Familienorganisation heute weit mehr bedeutet, als Termine zu koordinieren oder Einkäufe zu erledigen. Viele Menschen haben das Gefühl, ständig einen Schritt vorausdenken zu müssen. Sie behalten die gesundheitliche Vorsorge aller Familienmitglieder im Blick, lesen die emotionale Stimmung im Haus und wollen gleichzeitig im Beruf leistungsfähig sein. Diese Daueralarmbereitschaft sorgt dafür, dass wir selbst in Ruhephasen gedanklich oft nicht wirklich abschalten können.

Sie beschreiben „Mental Load“ als unsichtbare Denkarbeit hinter dem Familienalltag …
Genau! Es geht um all die Dinge, die im Kopf organisiert werden müssen, bevor überhaupt etwas passiert. Wer daran denkt, dass ein Formular ausgefüllt werden muss, ein Geschenk besorgt werden soll oder die Milch ausgeht, übernimmt bereits Verantwortung. Diese mentale Arbeit betrifft uns oft ein Leben lang – auch in der Partnerschaft ohne Kinder oder in der Sandwich-Generation, wenn wir plötzlich nicht mehr nur für den eigenen Haushalt, sondern auch für die Organisation der Pflege unserer Eltern verantwortlich sind.

Weshalb bleibt diese Verantwortung so oft an nur einer Person hängen?
Häufig übernimmt eine Person – statistisch gesehen meist die Frau – die Rolle der Projektleitung. Sie behält den Überblick, plant voraus und koordiniert Abläufe. Der andere Teil der Familie hilft dann zwar bei der Umsetzung, denkt aber weniger mit. Dadurch bleibt die emotionale Verantwortung bei einer Person. Wenn Familien nicht regelmäßig darüber sprechen, wie Aufgaben verteilt sind, entsteht schnell ein Ungleichgewicht.

Viele Menschen in der Lebensmitte kümmern sich gleichzeitig um Kinder und Eltern. Warum ist das so belastend?
Weil wir in einer Leistungsgesellschaft leben, die uns suggeriert, wir müssten im Job exzellent sein, die Kinder perfekt fördern, die Ehe glücklich gestalten und die Eltern liebevoll pflegen – und zwar alles gleichzeitig. Dieser Superhelden-Mythos ist die eigentliche Wurzel des Stresses. Viele glauben, alles gleichzeitig schaffen zu müssen. Daraus entstehen häufig Schuldgefühle.

Unterstützung im Pflegealltag

Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird, kommen oft zahlreiche organisatorische Aufgaben hinzu. Das **TK-PflegePortal** unterstützt Versicherte, die im häuslichen Umfeld gepflegt werden, mit dem intuitiven Onlineservice, der 24/7 erreichbar ist, den Überblick zu behalten. Nutzerinnen und Nutzer können Budgets und Leistungen einsehen, Rechnungen online einreichen und erhalten individuelle Informationen rund um ihre Pflegesituation.

↗ tk.de/tk-pflegeportal

Fotos: Getty Images, privat

Der erste Schritt zur Entlastung ist hier die Akzeptanz: Niemand kann dauerhaft Tochter oder Sohn, Pflegeperson, Partnerin oder Partner und Berufstätige oder Berufstätiger in Vollzeit sein.

Wie gelingt es, fürsorglich zu bleiben, ohne sich selbst zu überfordern?
Indem man anerkennt, dass die eigenen Ressourcen begrenzt sind. Grenzen zu setzen bedeutet nicht, weniger zu lieben. Im Gegenteil: Wer sich selbst komplett aufreibt, kann andere langfristig nicht gut begleiten. Deshalb ist es wichtig, sich ehrlich zu fragen: Was kann ich leisten, ohne meine eigene Gesundheit zu gefährden? Professionelle Unterstützung anzunehmen ist dabei kein Zeichen von Versagen, sondern von Verantwortung.

Und woran merkt man, dass Fürsorge in Überforderung kippt?
Der Körper sendet meist früh Signale. Gereiztheit, Schlafprobleme, das Gefühl, nur noch zu funktionieren oder ständig erschöpft zu sein, sind Warnzeichen. Wenn bereits der Gedanke an die täglichen Verpflichtungen Druck auslöst, lohnt es sich, die eigene Situation genauer anzuschauen.

„Wir müssen lernen, ‚Gut genug' als neues Ideal zu akzeptieren, statt ständig nach dem Perfekten zu streben."

Dr. Tatiana Schildt

Was können Familien sofort tun, um sich gegenseitig zu entlasten?
Der Schlüssel liegt im Sichtbarmachen. Setzen Sie sich mit Ihrer Familie zusammen und führen Sie eine Bestandsaufnahme durch. Nicht nur „Wer bringt den Müll raus?", sondern „Wer plant, dass der Müll rausgebracht wird?". Etablieren Sie einen kurzen wöchentlichen Jour fixe von 15 Minuten. Besprechen Sie hier, wer in der Woche für welchen Bereich (Essen, Haushalt, Termine, Care) verantwortlich ist. Und ganz wichtig: Übergeben Sie Aufgaben ganzheitlich! Wenn mein Partner für das Abendessen zuständig ist, dann gehört dazu auch die Planung, der Einkauf und das Aufräumen. Wenn er das anders macht als ich, ist das völlig okay. Perfektion ist der größte Feind der Entlastung.



TK-FAMILIENTELEFON

Guter Rat für Familien

Mit dem TK-FamilienTelefon bietet die TK einen besonderen Service für alle Fragen rund um die Gesundheit von Babys, Kindern und Jugendlichen.
Vor allem bei akuten Problemen ist es beruhigend, schnell eine verlässliche Ansprechperson zu haben. Auch außerhalb von Sprechzeiten! Am TK-FamilienTelefon erhalten TK-Versicherte Beratung bei allen medizinischen Themen.

↗ tk.de/familientelefon
Sie erreichen es rund um die Uhr unter 040 – 46 06 61 91 10.



Bye-bye, Mittagstief

Schnell irgendwas essen – und kurz darauf ist die Energie im Keller? Muss nicht sein! Denn ein Lunch mit den richtigen Zutaten macht satt, ohne schwer im Magen zu liegen. Mit diesen Rezepten machen Sie aus der Mittagspause einen Energie-Booster.

Rote Linsen-Dal mit Brokkoli-Bohnen-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund **Lauchzwiebeln**
- 500 g **Brokkoli**
- 250 g **Kirschtomaten**
- 200 g **rote Linsen**
- 3 Esslöffel **Olivenöl**
- ca. 700 ml **Gemüsebrühe**
- 1 Dose **große weiße Bohnen** (240 g Abtropfgewicht)
- fein abgeriebene Schale und Saft von **½ Bio-Zitrone**
- 1 Teelöffel **Garam Masala** (indische Gewürzmischung)
- **Salz und Pfeffer**

Zubereitung:

1. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Brokkoli putzen, Röschen abschneiden. Strunk schälen, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Minute vorgaren. Brokkoliröschen zufügen und ca. 2 Minuten mitblanchieren. In einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Tomaten waschen. Rote Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

3. Die Hälfte der Zwiebelringe mit den Linsen in 1 Esslöffel heißem Öl ca. 1 Minute unter Wenden anschwitzen. Dabei mit Garam Masala und Salz würzen. 600 Milliliter Brühe angießen, aufkochen und halb zugedeckt ca. 15 Minuten weich garen. Bei Bedarf noch etwas Brühe angießen.

4. Inzwischen übrige Zwiebelringe mit Tomaten im restlichen heißen Öl 2–3 Minuten anbraten. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit Brokkoli zu den Tomaten geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und 1 Esslöffel Zitronensaft würzen und 100 Milliliter Brühe angießen. Zugedeckt 5–8 Minuten schmoren. Gemüse und Linsen-Dal abschmecken. Dal auf tiefe Teller verteilen, Gemüse daraufgeben und servieren.

Nährwertangaben pro Portion: Energiedichte 0,69; Energie (kcal) 349; Kohlenhydrate (g) 38; Fett (g) 11; Eiweiß (g) 23
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Fotos: TK



Bowl mit Zitronen-Sesam-Sauce

Für 2 Portionen:

- 200 g **Reis**
- 160 g **Gurke**
- 300 g **Karotte**
- 250 g **Rotkohl**
- 200 g **Tofu, fest**
- 20 ml **Olivenöl**
- 60 g **Kichererbsen,** Konserve
- 100 g **Lauchzwiebel**
- 30 ml **Zitronensaft**
- 50 g **Tahini**
- **Paprikapulver** (edelsüß)
- **Sesam**
- **Thymian, getrocknet**
- **Kurkumapulver**
- **Salz, Pfeffer**

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung mit etwas Salz, Thymian und Kurkumapulver kochen und leicht auskühlen lassen.
2. Gurke waschen und in grobe Würfel schneiden. Karotte schälen und längs in dünne Streifen schneiden. Rotkohl waschen und in sehr feine Streifen schneiden.
3. Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit der Hälfte des Olivenöls ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Nach dem Braten mit Sesam bestreuen.
4. Kichererbsen mit etwas Salz und Paprikapulver würzen. Lauchzwiebel putzen und in Streifen schneiden.
5. Für die Zitronen-Sesam-Sauce die andere Hälfte des Olivenöls zusammen mit Zitronensaft, Tahini, Salz, Pfeffer und ca. 25 ml Wasser pro Portion vermengen.
6. Beim Anrichten den Reis als Basis auf tiefe Schüsseln verteilen. Nacheinander Gurken, Karotten, Rotkohl, Tofu, Kichererbsen und Frühlingszwiebeln in der Bowl verteilen. Fertig angerichtete Bowl mit der Sauce toppen.

Nährwertangaben pro Portion: Energiedichte 1,5; Energie (kcal) 892; Kohlenhydrate (g) 61; Fett (g) 60; Eiweiß (g) 26
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Anzeige

Ausbildung@TK

Die Techniker

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: 1.550 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 – oder einfach den QR-Code scannen.

Unsere Stärke: dein Potenzial.

Beste Arbeitgeber™ Deutschland
Great Place To Work. 2026

Raus aus der Sitzstarre

Viel sitzen lässt sich im Job oft nicht vermeiden, komplett still halten müssen Sie trotzdem nicht. Schon kleine Bewegungsrituale können helfen, den Körper kurz aus der Sitzstarre zu holen, Verspannungen zu lösen und neue Energie in den Arbeitstag zu bringen. Dazu brauchen Sie weder Sport-Outfit noch viel Platz – nur einen Stuhl, Ihren Schreibtisch und diese vier Mini-Übungen.



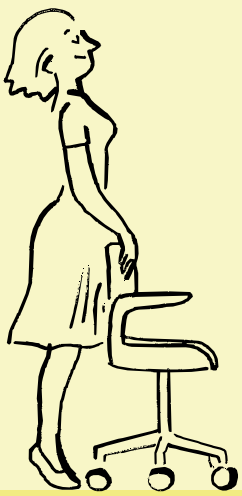
Der Sitz-Twist

Setzen Sie sich aufrecht hin, stellen Sie beide Füße fest auf den Boden und drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts. Eine Hand kann dabei locker an der Stuhllehne liegen, die andere auf dem Oberschenkel. Kurz halten, ruhig atmen, dann die Seite wechseln. Dieser kleine Dreh bringt Bewegung in Rücken und Rumpf – perfekt, wenn Sie schon länger in einer Position festhängen.



Die Sitz-Katze

Setzen Sie sich vorne auf die Stuhlkante, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Beim Ausatmen machen Sie den Rücken rund und lassen den Kopf leicht sinken. Beim Einatmen richten Sie sich wieder auf und öffnen den Brustkorb. Schon ein paar Wiederholungen reichen, um Bewegung in die Wirbelsäule zu bringen – ohne dass Sie vom Stuhl aufstehen müssen.



Der Waden-Push

Stellen Sie sich hinter Ihren Stuhl oder an den Schreibtisch und halten Sie sich locker fest. Heben Sie beide Fersen langsam an, kommen Sie auf die Zehenspitzen – und senken Sie wieder ab. Zehn Wiederholungen, ganz entspannt. Das bringt die Waden in Schwung und fühlt sich besonders gut an, wenn die Beine nach langem Sitzen schwer werden.



Der Knieheber

Rücken gerade, Füße am Boden – und dann heben Sie ein Knie langsam ein Stück an. Wieder absetzen, Seite wechseln. Das Ganze ein paarmal im Wechsel. Sie müssen dabei nicht hoch hinaus: Schon diese kleine Bewegung aktiviert Bauch, Hüfte und Beine. Besonders gut für Tage, an denen Sie zwar viel gearbeitet, aber kaum einen Schritt gemacht haben.

Illustrationen: Dirk Rittberger

Warum Ruhe bei Erkältung kein Luxus ist

Kaum wird es draußen kälter und ungemütlich, fangen wir uns die erste Erkältung des Winters ein. Nervig, aber meist harmlos. Denn die meisten Erkältungen verschwinden innerhalb einer Woche ganz von selbst wieder.

Wenn eine Erkältung im Anmarsch ist …

… heißt es: Tee statt Kaffee! Allroundgenies sind Kamille (leicht entzündungshemmend) und Ingwer (wärmend). Und für Kids gibt es leckere Tees mit extra Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems.

*„Geben Sie sich ganz bewusst selbst die Erlaubnis, **früh ins Bett zu gehen.** Ein Schlafdefizit von bis zu zwei Stunden erhöht das Risiko für Erkältungen um 33 Prozent! Vor und nach einer Grippeimpfung ist Schlaf übrigens ein Impfverstärker: Durch ihn steigert sich die Antikörperbildung.“*



Dr. Johannes Wimmer

… verhindern Sie Auskühlung wie etwa durch nasse Haare. Denn das verringert die Durchblutung der Schleimhäute, und das wiederum schwächt die lokale Abwehr, und Viren haben leichteres Spiel.

… trainieren Sie Ihre Atemwege, indem Sie **Lieblings-Hits laut mitsingen.** So kann sich Schleim leichter lösen und die Lungen werden direkt besser belüftet.

Medizinische Beratung per App

Besonders nützlich, wenn Sie es nicht aus dem Krankenbett schaffen, ist die TK-Doc App. Sie bietet digitale medizinische Beratung und Behandlung rund um die Uhr, ohne Anfahrt oder Wartezimmer.

↗ tk.de/tk-doc

Wenn es Sie erwischt hat …

… nehmen Sie das Tempo raus, damit das Immunsystem arbeiten kann. Das nennt sich aktive Selbstfürsorge, nicht Faulheit. Also rauf aufs Sofa unter die Lieblingsdecke, Podcast hören, Buch lesen, entspannen. Unbedingt die Abwesenheitsnotiz einschalten!

… gönnen Sie Ihrem Körper ruhig **eine Extraportion Zink!** Wird Zink früh, innerhalb von 24 Stunden nach Symptombeginn, eingenommen, kann es die Erkältung etwas verkürzen. Zinkreiche Lebensmittel wie Rindfleisch, Linsen, Kürbiskerne, Haferflocken oder Emmentaler sind eine natürliche Möglichkeit, das Immunsystem zu stärken.

… kommt heute **Ihr Lieblingsessen auf den Tisch.** Idealerweise aus den zuvor genannten Lebensmitteln! Ob Eintopf, Pasta oder etwas Süßes: Erlaubt ist, was guttut. Natürlich bleibt eine ausgewogene Ernährung wichtig, doch Sie dürfen sich auch verwöhnen.

*„Krank zu sein, ist vor allem für Kinder eine große Geduldsprobe. Denn Ausruhen als Teil des Gesundwerdens zu akzeptieren, fällt schwer. **Gemütliche Beschäftigung und Nähe hilft Kindern** dabei, besser mit den Einschränkungen durch das Kranksein umzugehen.“*

Dr. Nibras Naami



Was tun, wenn Kinder krank sind? Auf YouTube gibt Dr. Naami viele wertvolle Tipps.

↗ tk.de/naami

… müssen Sie nicht alles selbst machen. Bitten Sie Freunde oder Angehörige um Unterstützung. Es ist eine Tatsache, dass die meisten Menschen gerne helfen – denn wer hilft, fühlt sich gut und gestärkt.



Bewegung: unser Gesundheits-Booster

Wie wäre es, wenn der Alltag selbst zur Trainingseinheit wird: Wege zu Fuß, mit dem Rad zur Arbeit, eine kurze Runde an der frischen Luft. Es geht nicht darum, Höchstleistung zu bringen.

So wirkt Bewegung auf den Blutzucker

Regelmäßige Bewegung ist mehr als nur Fitnesstraining: Sie hilft, den Blutzucker besser zu regulieren, unterstützt beim Halten eines gesunden Gewichts und kann zu einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Da unsere Muskelzellen während und nach Bewegung Glukose aus dem Blut aufnehmen, kann sich der Blutzuckerspiegel durch körperliche Aktivität positiv beeinflussen lassen. Bei regelmäßiger Bewegung kann dies zu einer verbesserten Stoffwechselregulation beitragen und somit langfristig einen positiven Effekt auf das individuelle Gesundheitsrisiko – insbesondere im Hinblick auf Typ 2 Diabetes – haben. So belegt eine amerikanische Diabetes-Präventionsstudie*: Durch Bewegung (etwa 150 Minuten pro Woche) plus Gewichtsreduktion (etwa fünf bis sieben Prozent) kann das Risiko für Diabetes um etwa 58 Prozent gesenkt werden – eine stärkere Risikosenkung, als manche Medikamente erreichen können.

* Die sogenannte DPP Studie wurde organisiert von den US-Gesundheitsbehörden und dem National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

Technik, die im Alltag unterstützt

Egal, wie viel Aktivität in unserem Alltag Platz hat – auch kleine Schritte zählen, besonders am Anfang. Hier setzen die Challenges in der TK-App an: Sie machen Ihre Aktivitäten sichtbar und helfen Schritt für Schritt dabei, im Alltag aktiver zu werden. Fitnesstracker oder Smartwatches (wie die Venu 4 und das CIRQA Smart Band rechts abgebildet) können zusätzlich unterstützen – vorausgesetzt, sie motivieren und setzen nicht unter Druck. Diese sogenannten „Wearables“ sind ein praktisches Werkzeug, um Bewegung planbarer und greifbarer zu machen.

Für den Einstieg reichen wenige, einfache Funktionen völlig aus:

- **Schritte:**
  Sie geben einen schnellen Überblick:
  Wie aktiv bin ich bereits?
- **Herzfrequenz (Puls):**
  Hilft, die Belastung grob einzuschätzen.
  Gerade, wer länger keinen Sport gemacht hat, kann so besser im moderaten Bereich bleiben.

Fotos: Getty Images, privat (1), Garmin

- **Aktivitätsminuten:**
  Sie machen sichtbar: „Ich habe mir heute 10–20 Minuten bewusst Zeit für mich und meine Gesundheit genommen.“ Regelmäßige kleine Einheiten sind für die langfristige Gesundheitsförderung ein wichtiger Baustein.
- **Alles andere kann warten :**
  Kalorienanzeigen oder „perfekte Zonen“ dürfen Sie am Anfang ignorieren. Sie können unnötig Druck machen – besonders, wenn Gewicht oder Blutzucker ohnehin ein sensibles Thema sind.

Tracking: den Körper besser verstehen

Schlechter Schlaf und mangelnde Bewegung können sich auch auf den Stoffwechsel und damit auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Wichtig ist: Die Uhr gibt Orientierung statt Bewertung. Wearables und Fitnesstracker können helfen, über mehrere Wochen Zusammenhänge zu erkennen: Schlafe ich in stressigen Phasen schlechter? Habe ich an bewegten Tagen mehr Energie?

Moderne Smartwatches – wie die Venu 4 von Garmin – erfassen neben der Herzfrequenz zum Beispiel auch das Stresslevel, Blutsauerstoffsättigung, Schlafqualität, Atmung oder Energielevel.



Besonders smart

Wenn Sie die TK-App mit Ihrem Garmin Connect™Account verbinden, werden Lauf- und Rad-Kilometer automatisch in die TK-Challenges übernommen. So wächst Ihre Bewegungsbilanz ganz nebenbei – und Sie bleiben motiviert.

Mehr Infos:
↗ **tk.de/challenges**

Los geht’s! QR-Code scannen, Challenge in der TK-App meistern und Gutschein sichern – jetzt starten!



Jörn Watzke
Director of Garmin Health Global

INTERVIEW

Wie Fitness-tracking unser Gehirn beeinflusst

Ist Tracking wirklich ein Motivator?

Tracking verändert Motivation – vor allem durch Sichtbarkeit und Struktur. Aus wissenschaftlicher Sicht sprechen wir hier von „Selbstregulation“: Menschen handeln zielgerichteter, wenn sie ihren Fortschritt messen können. Wearables wie eine Smartwatch am Handgelenk, ein Sleep Band am Oberarm (Index) oder der Radcomputer am Lenker (Edge) liefern kontinuierliches Feedback, das hilft, Verhalten anzupassen und Routinen zu stabilisieren.

Studien belegen, dass messbare Ziele – etwa tägliche Schrittzahlen – die Wahrscheinlichkeit erhöhen, körperliche Aktivität auch langfristig beizubehalten. Genau das ist auch für die Steigerung der allgemeinen Fitness und die langfristige Förderung eines gesunden Lebensstils entscheidend: Nicht das einmalige intensive Training zählt, sondern regelmäßige Bewegung im Alltag.

Wirkt das Prinzip „Ich zähle meine Schritte“ unmittelbar auf das Gehirn?

Ja, auf jeden Fall. Allein das Erfassen meines Gehverhaltens aktiviert kognitive Kontrollprozesse im präfrontalen Cortex. Dieses Areal ist unter anderem für die Planung und Selbststeuerung zuständig. Der sogenannte „Selbstmonitoring-Effekt“ sorgt in der Folge dafür, dass wir uns mehr oder weniger unbewusst anpassen.

Wir wissen zudem, dass ausreichend Bewegung viele positive Rückmeldungen liefert – etwa ein besseres Körpergefühl, mehr Energie und bei vielen Menschen auch stabilere Blutzuckerwerte. Das Schrittezählen ist damit ein aktiver Eingriff in die Verhaltenssteuerung.

Hilft eine Smartwatch, das eigene Training besser durchzuziehen?

Beim Erreichen gesetzter Ziele wird unser Belohnungssystem aktiviert. Es wird vermehrt Dopamin ausgeschüttet – ein zentraler Neurotransmitter für Motivation und Verstärkung von Verhalten. Jeder erreichte Meilenstein – etwa 10.000 Schritte – wirkt dann wie ein neuer Boost.

Dieser Mechanismus ist vergleichbar mit Lernprozessen: Verhalten, das belohnt wird, wird mit höherer Wahrscheinlichkeit wiederholt. Genau hier liegt die Stärke moderner Tracking-Systeme.



Kurz mal nix



Max Scharnigg
arbeitet als Journalist und Schriftsteller in München. In seiner Arbeit als Redakteur im Wochenendteil der „Süddeutschen Zeitung" beschäftigt sich der 46-Jährige vor allem mit Stilfragen und den Untiefen des modernen Lebens

Es gibt eine Floskel, die mich wirklich auf die Palme bringt: „Das hast du dir verdient!" oder auch „Das sei dir gegönnt!". Das quillt aus den Menschen, wann immer man einen Tag Überstunden abbaut, eine Wochenendreise plant oder auch nur erzählt, dass man später in die Sauna möchte. Mich stört nicht nur der gönnerhafte Beigeschmack, mir macht das auch ein doppelt schlechtes Gewissen. Erstens klingt es immer nach: „Na, dann viel Spaß, wir schwitzen weiter im Maschinenraum!" Zweitens denke ich insgeheim: Huch, hab ich mir das wirklich verdient, diese halbe Woche Urlaub? Diesen Mittagsschlaf? Gönne ich mir denn diese teure Massage?

Wie viele Menschen bin ich mir selbst der strengste Personalchef. Es fällt mir schwer, abends zu sagen: genug geleistet für heute. Zufrieden sein mit dem Erreichten – äh, ne. Wenn ich es einmal versuche, höre ich die Stimme meines Schulsportlehrers: „Jungs, wenn nichts mehr geht, geht noch eine Runde!" Dass es diese ständigen Extrarunden sind, die uns in den Burnout und eine chronische Unzufriedenheit treiben, ist allmählich bekannt. Aber auch wenn man es weiß, kommt man nicht gleich aus seiner Gewohnheit raus. Das Auto regelmäßig zu warten, finden alle vernünftig. Sich selbst zu warten, ist immer noch ungewohnt. Womöglich ist das ein Marketingproblem, Selfcare klingt ja immer nach Dullıöh im Schaumbad. Vielleicht müsste man es umbenennen: Sorry, Chef, eine routinemäßige Belastbarkeitswartung hat ergeben, dass ich das Projekt nicht auch noch übernehmen kann. Oder: Ich betreibe diesen Nachmittag präventives Eigenmanagement. Auf der Couch.

Noch wichtiger wäre es, eine Erkenntnis zu verinnerlichen: **Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich auch gut für andere sein.** Das gilt in der Familie ebenso wie im Job. Und statt Selfcare immer wie eine Wiederbelebungsmaßnahme zu verwenden, sollten wir es kontinuierlich einflechten. Ich habe zum Beispiel die Regel, den Montagvormittag von Terminen freizuhalten. Weil ich weiß, dass mich das schon am Sonntag beschäftigen würde. Außerdem versuche ich, Nachmittagstiefs nicht mehr mit einer Kaffeeflut zu bekämpfen. Stattdessen klappe ich den Laptop zu und: mache nix. Schaue vielleicht nur aus dem Fenster. Oder lege mir zehn Minuten die Hände auf die Augen. Es muss nicht immer Meditation, Yoga oder Waldbaden sein. Es reicht, mal gar nichts zu tun. Stand-by-Modus! Sicher, das ist nicht in jedem Beruf so einfach möglich. Aber kleine Pausen gibt es überall – und statt die mit Stimulation zu überbrücken, sollen sie das sein: nix, Dämmern, Ein- und Ausatmen. Vielleicht erkennen wir dabei irgendwann, dass die Pause das Normale ist und die Überholspur die Ausnahme. Nicht umgekehrt.

„Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich auch gut für andere sein."

Illustration: Dirk Rittberger; Foto: privat

ANZEIGE

GARMIN



Entdecken Sie die Welt von Garmin:
QR-Code scannen
TK-App downloaden
Challenge absolvieren
Garmin-Gutschein einlösen



AKTIV, FIT UND GESUND MIT GARMIN.

Verbinden Sie Ihre TK-App mit Ihrem Garmin Connect™ Account, um Lauf- und Radkilometer automatisch in die TK-Challenges zu übernehmen. So wächst Ihre Bewegungsbilanz ganz nebenbei und sie bleiben motiviert.

Du kannst ES SOFORT ABKLÄREN. Machen wir's.

Mit TK-Doc **direkt in Kontakt mit Ärztinnen und Ärzten** kommen.



Die Techniker

tk.de/dukannst

Die Techniker. Immer besser – für dich.