

# GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



## Die richtige Sportart für Sie

Meine Koenig & Bauer BKK  
Online-Geschäftsstelle & App

01  
2023



# Ich geh' kaputt – gehst Du mit?

**Mit diesem, zugegebenermaßen flapsigen Sponti-Spruch möchten wir auf unseren Themenschwerpunkt hinweisen: MACH DICH UNKAPUTTBAR.**

Sehr geehrte Leserin,  
sehr geehrter Leser,

früher war alles besser. Tatsächlich? In manchen Bereichen sicherlich, aber niemand kann sich ernsthaft die „gute alte Zeit“ zurückwünschen, in der für heutige Verhältnisse harmlose Krankheiten lebensbedrohlich waren.

Zweifellos sind aber heutzutage die Anforderungen an uns alle gestiegen – beruflich wie privat. Wer früher eine Woche lang Zeit hatte, einen gut durchdachten Geschäftsbrief zu formulieren, muss sich heute schon entschuldigen, wenn er auf die E-Mail erst am nächsten Tag antwortet. Gleiches gilt natürlich auch für die Fertigung eines Werkstückes oder die Montage einer Maschine. Gleichzeitig muss die private Beziehung ebenso perfekt sein, wie die Kinder und die Wohnung oder das Haus.

Misserfolge, Kritik und ständige Selbstkritik sind bei dieser Lebensart vorprogrammiert, mit nicht selten gravierenden Auswirkungen auf die Gesundheit, körperlich wie seelisch. Wie schaffen wir es, uns von Widrigkeiten nicht kleinkriegen zu lassen, sondern daran zu wachsen?

Manche Menschen sind von Problemen völlig unbeeindruckt und sie bewältigen alle Herausforderungen scheinbar mühelos. Sie scheinen so etwas wie Hornhaut auf der Seele zu haben.

Resilienz nennen die Fachleute die Fähigkeit, mit Widrigkeiten und Rückschlägen umzugehen und trotzdem stark zu bleiben. Für mich ist das ein ganz entscheidender Faktor für Zufriedenheit und eine gute Lebensqualität.

Zusammen mit dem BKK Landesverband haben wir deshalb die Kampagne

## Mach Dich unkaputtbar

ins Leben gerufen. Unter [koenig-bauer-bkk.de/fit\\_und\\_gesund](https://www.koenig-bauer-bkk.de/fit_und_gesund) sowie in dieser Ausgabe auf den Seiten 8 und 9 finden Sie viel Rüstzeug für Ihre eigene Resilienz.

In diesem Sinne: bleiben Sie gelassen, bleiben Sie resilient, bleiben Sie gesund

Ihr

Ralf Dernbach  
Vorstand





# Inhalt



12



06

**Impressum**

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); Fotoquellen: siehe einzelne Seite, istock.com; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projektidée:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 7.668; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



- 02 Vorwort**  
„Mach Dich unkaputtbar“ – Resilienz kann man lernen
- 04 Jetzt Online-Service nutzen**  
Meine Koenig & Bauer BKK Online-Geschäftsstelle & App
- 06 Sozial- und familienfreundlich**  
Beitragsfreie Familienversicherung auch bei Mini-Job
- 07 Neue Mitarbeiterinnen**  
Daniela Freistedt und Pauline Riedmann verstärken das Leistungsteam
- 08 Resilienz**  
Resilienz-Training für Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit
- 10 Die richtige Sportart für Sie**  
Ein Leitfaden zum Finden der perfekten Aktivität
- 11 Effizienter Trainingsplan**  
Tipps
- 12 Schwangerschaftsvorsorge**  
Die wichtigsten Untersuchungen im Überblick
- 14 Spargelsalat**  
mit rohem Schinken und Kartoffeldressing
- 15 Aufgewacht – mitgemacht**  
Frühlingsratespaß für Kinder

Lösungen von Seite 15

4	1	2	5	6	7	8	9	3
8	7	3	2	9	4	6	5	1
5	6	9	3	8	1	4	2	7
7	5	1	9	3	8	2	6	4
9	3	6	7	4	2	1	8	5
2	4	8	1	5	6	3	7	9
6	8	5	4	1	9	7	3	2
1	9	7	6	2	3	5	4	8
3	2	4	8	7	5	9	1	6

- Oster-Kreuzworträtsel**
- 1: Korb
  - 2: Weide
  - 3: Karotte
  - 4: Kuchen
  - 5: Regenbogen
  - 6: Kerze
  - 7: Flaggen
  - 8: Kaninchen
  - 9: Eier
  - 10: Blume



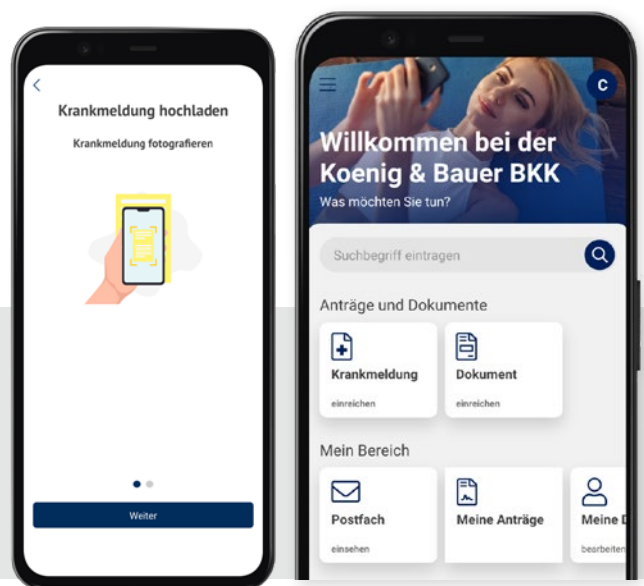
# Meine Koenig & Bauer BKK

## App & Online-Geschäftsstelle – jetzt Online-Service nutzen

Die Koenig & Bauer BKK geht weitere wichtige Schritte in Richtung Digitalisierung. So dürfen wir Ihnen in dieser Ausgabe zwei Online-Angebote vorstellen: unsere Online-Geschäftsstelle (OGS) sowie unsere Service-App.



**Kostenlos  
herunterladen**



### „meine Koenig & Bauer BKK“- App bietet Ihnen die folgenden Funktionen:

- Dokumente einreichen (Leistungsanträge, Versicherungsunterlagen, ...)
- Krankmeldung hochladen
- Kostenerstattung für die Bereiche Zahnreinigung, Kinderkrankengeld, Präventionskurse, Osteopathie und Mehrleistungen in der Schwangerschaft beantragen
- Teilnahme am BKKPlus-Bonusprogramm
- meine Daten (Bankverbindung, Adresse und Kontaktdaten) ändern
- alle Funktionen auch für die Familienangehörigen
- neue Gesundheitskarte beantragen
- Kontaktaufnahme mit uns

### Service-App

Mit der Service-App der Koenig & Bauer BKK können Sie die wichtigsten Online-Services ganz einfach mobil nutzen. Unterlagen einreichen, Dokumente und Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen digital übermitteln und Ihre persönlichen Daten wie Adresse oder Bankverbindung ändern.

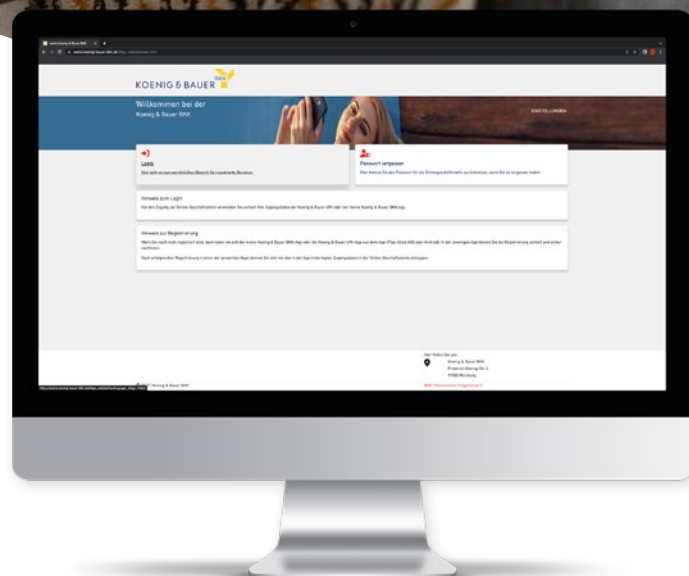
Wir entwickeln die  
„meine Koenig & Bauer BKK“-  
App für Sie laufend weiter und  
machen diese immer besser.





## Meine Koenig & Bauer BKK- Online-Geschäftsstelle bietet Ihnen die folgenden Funktionen:

- persönliche Daten wie Adresse und Bankverbindung ändern
- sichere Kontaktaufnahme über das Nachrichtenpostfach
- Anträge stellen (Mehrleistungen bei Schwangerschaft, Kinderkrankengeld, Präventionskurse, ...)
- Mitgliedsbescheinigung und Auslandskrankenschein anfordern



**Scannen und direkt  
zu unserer Online-  
Geschäftsstelle**



### Wege zur Online-Geschäftsstelle:

1. Nutzen Sie bereits die „**meine Koenig & Bauer BKK**“-App oder die „**Koenig & Bauer ePA**“-App, dann können Sie die Zugangsdaten der App verwenden.
2. Ansonsten können Sie sich auch direkt unter „**meine.koenig-bauer-bkk.de**“ für die Online-Geschäftsstelle registrieren. Über den Button „**Login**“ kommen Sie zur Registrierungsseite.







# Sozial und familien- freundlich

## Beitragsfreie Familienversicherung auch bei Mini-Job

Ein besonderer Vorteil der gesetzlichen Krankenversicherung: Familienangehörige wie zum Beispiel Ehe-/Lebenspartner und Kinder sind ohne zusätzlichen Beitrag, also „kostenlos“ mitversichert. Zu den Voraussetzungen zählen neben einer Altersgrenze für Kinder, dass bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschritten werden.

### Mini-Job und Familienversicherung?

Generell beträgt die Einkommensgrenze für die beitragsfreie Familienversicherung ein Siebtel der monatlichen Bezugsgröße, das sind im Jahr 2023

485 Euro. Zu den Einnahmen zählen zum Beispiel solche aus selbstständiger Tätigkeit, auch Renten, Zinsen, Dividenden, Miet- und Pachteinnahmen. Wird von Angehörigen zu diesen Einnahmen oder alleine Arbeitsentgelt aus einer geringfügig entlohnten Beschäftigung (Mini-Job) erzielt, ist eine monatliche Grenze von 520 Euro maßgebend. Dieser Grenzbetrag ist dynamisch, weil er an den gesetzlichen Mindestlohn (zurzeit 12 Euro/Stunde) gekoppelt ist. Die Beurteilung, ob ein Mini-Job und damit auch die beitragsfreie Familienversicherung vorliegt, erfolgt zum Beispiel bei Aufnahme der Beschäftigung als Prognose für die nächsten zwölf Monate.

Grundsätzlich darf eine Jahresverdienstgrenze von 6.240 Euro (520 Euro x 12) nicht überschritten werden.

Ausnahmen sind möglich bei einem gelegentlichen und unvorhersehbaren Überschreiten der monatlichen Grenze von 520 Euro. Als gelegentlich ist dabei ein Zeitraum von bis zu zwei Monaten anzusehen, unvorhersehbar ist beispielsweise die Mehrarbeit wegen einer Krankheitsvertretung. Im Kalendermonat des unvorhersehbaren Überschreitens ist die zusätzliche Zahlung eines Arbeitsentgelts unschädlich, solange das insgesamt erzielte Arbeitsentgelt in diesem Kalendermonat das Doppelte der monatlichen Geringfügigkeitsgrenze (1.040 Euro) nicht überschreitet.

Bei einem zweimaligen unvorhersehbaren Überschreiten ist somit maximal ein Jahresverdienst möglich, der dem 14-Fachen der monatlichen Geringfügigkeitsgrenze (7.280 Euro) entspricht.

### Die Familienversicherung gilt nicht,

wenn Angehörige zum Beispiel selbst versichert oder hauptberuflich selbstständig tätig sind. Ist ein Ehepartner privat versichert, sind Kinder nur im Rahmen bestimmter Einkommensgrenzen mitversichert.

# Willkommen

Daniela Freistedt und Pauline Riedmann  
verstärken das Leistungsteam



## Hallo liebe Versicherte,

**mein Name ist Daniela Freistedt und ich verstärke  
das Team der BKK in Radebeul seit dem 01.01.2023.**

Nach meiner Ausbildung bei der AOK habe ich viele Jahre dort im Leistungsbereich gearbeitet. Auf der Suche nach neuen Herausforderungen freue ich mich nun auf die Zusammenarbeit mit meinen neuen Kolleginnen und Kollegen und darauf, Ihnen, liebe Versicherte, in allen Leistungsangelegenheiten als Ansprechpartnerin zur Seite zu stehen.

Ich wünsche Ihnen bis dahin viel Gesundheit.  
Daniela Freistedt

### Sie erreichen mich unter:

 Friedrich-List-Str. 8, 01445 Radebeul

 **0351 / 833-2463**

 [daniela.freistedt@koenig-bauer-bkk.de](mailto:daniela.freistedt@koenig-bauer-bkk.de)



## Hallo liebe Versicherte der Koenig & Bauer BKK,


**mein Name ist Pauline Riedmann und ich bin das  
neue Gesicht der BKK am Standort Würzburg.**

Seit Januar verstärke ich dort das Team als Kundenberaterin im Bereich Leistungen. Meine Berufslaufbahn begann mit der Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten. Diese habe ich im Jahr 2021 erfolgreich abgeschlossen. Anschließend war ich als Kundenberaterin für Krankengeld bei einer gesetzlichen Krankenkasse tätig.

Auf der Suche nach einer neuen Herausforderung bin ich bei der Koenig & Bauer BKK fündig geworden. Ich freue mich darauf, Sie bei Fragen und Anliegen bestmöglich beraten und unterstützen zu dürfen!

Bis dahin  
Ihre Pauline Riedmann

### Sie erreichen mich unter:

 Friedrich-Koenig-Straße 4, 97080 Würzburg

 **0931 / 909-6596**

 [pauline.riedmann@koenig-bauer-bkk.de](mailto:pauline.riedmann@koenig-bauer-bkk.de)



# „Mach Dich unkaputtbar“

## Das Resilienz-Training für Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit

„Mach Dich unkaputtbar“, lautet der Titel unserer aktuellen Gesundheitskampagne. Denn genau diesen mentalen Status wollen wir Ihnen ermöglichen. Daher haben wir ein umfangreiches Paket rund um den Themenbereich Resilienz für Sie zusammengestellt. Erfahren Sie, warum es so schwierig ist, heutzutage resilient zu sein – und welche Faktoren Ihre Resilienz untergraben. Mit effektiven Tipps und Übungen helfen wir Ihnen dabei, diese Faktoren zu erkennen und Ihre Resilienz zu stärken.



### Resilienz lässt sich lernen

Resilienz ist die Fähigkeit, sich an schwierige oder herausfordernde Situationen anzupassen und trotzdem stark zu sein. Eine Kompetenz, die in unserer immer komplexeren, schnelllebigeren Zeit ein elementarer Schlüssel dazu ist, um nachhaltig lebensfroh und erfolgreich zu sein. Was in der Theorie leicht klingt, ist in der Praxis aber für viele Menschen eine enorme Herausforderung. Die gute Nachricht ist: Resilienz ist nicht einfach nur „Typ-Sache“. Sie lässt sich lernen. Die passenden Bausteine dazu stellt die Kampagne bereit.



### Schwächen erkennen, Stärken stärken

Dabei lernen Sie, wo Lücken in Ihrer Resilienz-Fähigkeit bestehen – und wie Sie diese schließen. Denn in den meisten Fällen ist ein Mangel an Resilienz auf eine Kombination von verschiedenen Faktoren zurückzuführen. Dazu gehören:

- 1. Ungesunde Beziehungen**, in der Liebe, mit einem Elternteil, Freunden oder Kolleginnen und Kollegen
- 2. Mangelndes Selbstwertgefühl**, das dazu führt, dass man seine Potenziale nicht mehr ausschöpft
- 3. Angst vor dem Scheitern**, die dazu führt, sich neuen Dingen zu verschließen
- 4. Negative Erwartungen**, die dazu führen, dass Menschen ihr Leben nicht so leben, wie sie es möchten

Unter anderem mit Hilfe der sieben Säulen der Resilienz – Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung – helfen wir Ihnen, die Grundlage für ein starkes und belastbares Mindset zu entwickeln, das Sie langfristig nahezu „unkaputtbar“ werden lässt.



### Resilienz – was ist das eigentlich?

Wie bereits kurz angerissen, ist Resilienz die Fähigkeit, auch in belastenden oder schwierigen Situationen positiv zu denken und zu handeln. Jemand ist resilient, wenn er oder sie nach einem Schicksalsschlag, in Krisen oder einer komplizierten Lebensphase schnell wieder zu Kräften kommt – und vorwärts gewandt handelt.

Resilienz bedeutet nicht, keine Angst oder Trauer zu empfinden. Aber resiliente Menschen reagieren anders auf entsprechende Situationen. Sie:

- versuchen, das Beste daraus zu machen
- lassen sich von Rückschlägen nicht unterkriegen
- sind optimistisch
- sehen immer eine Chance, aus einer Situation herauszukommen
- denken an die Zukunft und Möglichkeiten, die sich ihnen bieten
- machen sich Gedanken über Lösungen und handeln entsprechend





Das  
Allerwichtigste  
ist: **Resilienz**  
kann man  
lernen.

### Umfangreiche Möglichkeiten

Die entsprechenden Angebote im Rahmen der Kampagne sind vielfältig. Lesen Sie informative Artikel oder hören Sie sie in der Audio-Version. Nehmen Sie an interaktiven E-Learning-Kursen teil. Besuchen Sie (Online-)Seminare mit erfahrenen Resilienz-Experten. Stärken und vertiefen Sie vorhandene Fähigkeiten. Und lernen Sie, Rückschlägen zu trotzen. In Theorie und Praxis. Mit Wissen und Techniken. Digital und analog. Damit Sie Tag für Tag ein Stück mehr „unkaputtbar“ werden. Ganz gleich, was in der Welt geschieht.

### E-Learning-Kurse



#### „Einführung in die Resilienz“ und „Wirksame Resilienz-Booster“

Unsere interaktiven und kurzweiligen E-Learning-Kurse machen Ihr Resilienz-Training zum Kinderspiel, unter anderem mit:

- Quizzes
- Tests
- Videos
- Fact Sheets

## Wobei genau die Kampagne Ihnen hilft

Ganz einfach gesagt: Dabei, Ihre bereits vorhandenen inneren Ressourcen zu stärken und Ihr Resilienz-Niveau zu erhöhen. Dafür lernen Sie Übungen kennen, um Ihre Resilienz zu stärken.

### Ziel ist, dass Sie:

- Krisen besser bewältigen.
- konstruktiver mit Rückschlägen umgehen können.
- Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Negativ-Erlebnissen erhöhen.
- eigene Stärken und Erfolge bewusster wahrnehmen.
- Stress besser verkraften und sich rechtzeitig davor schützen.

### Webinare mit Resilienz-Experten

Ausgesuchte Experten schulen Sie in unseren Online-Seminaren zu Resilienz. Über den nächsten Termin informieren wir zuverlässig auf unserer Homepage [koenig-bauer-bkk.de](http://koenig-bauer-bkk.de).



### Entdecken Sie die Resilienz-Kampagne

Mehr zu Kursen, Terminen und Angeboten finden Sie online unter:

[www.mach-dich-unkaputtbar.de](http://www.mach-dich-unkaputtbar.de)



# Die richtige Sportart für Sie

## Ein Leitfaden zum Finden der perfekten Aktivität



Die Wahl der richtigen Sportart bedeutet nicht nur mehr Fitness, sondern auch mehr Lebensqualität in vielerlei Hinsicht. Der richtige Sport hilft Ihnen bei der Stressbewältigung und gibt Ihnen die Motivation, die Sie brauchen, um weiterzumachen.

Wenn Sie einen Sport leidenschaftlich gern betreiben, wird Ihnen das helfen, neue Fähigkeiten zu entwickeln, sich gut zu fühlen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu verbessern. In diesem Artikel möchten wir Ihnen einen kleinen Leitfaden mitgeben, so dass auch Sie die perfekte Sportart für sich finden können.

## Wie kann man eine passende Sportart finden?

Es gibt eine Fülle an Sportarten, aus denen man wählen kann – und jede Art von Aktivität hat ihre eigenen Vorzüge. Da sich jeder von uns anders bewegt und verschiedene Dinge bevorzugt, ist die Wahl einer passenden Sportart sehr individuell. Daher sollten Sie sich einige Fragen beantworten.

### Was sind Ihre Vorlieben?

- Was sind Ihre Lieblings-Sportarten?
- Gibt es bestimmte Arten von Aktivitäten, die Sie mehr genießen als andere?
- In welcher Art von Umgebung fühlen Sie sich am wohlsten?
- Möchten Sie eher eine Solo- oder eine Team-Aktivität?
- Bevorzugen Sie eine ruhige oder schweißtreibende Aktivität?
- Bevorzugen Sie es, im Freien oder drinnen zu trainieren?

Sobald Sie sich diese Fragen beantwortet haben, können Sie sich schon etwas eingrenzen und einige Sportarten ausschließen. Haben Sie zum Beispiel kein Interesse an Action und Team-Arbeit, dann wäre Fußball eher nicht die richtige Wahl für Sie. Sind Sie eher der ruhige Typ, der alleine Sport treiben möchte, dann sind Yoga oder Pilates besser geeignet.

### Welche Ziele möchten Sie erreichen?

- Möchten Sie Ihre Kraft verbessern und Muskeln aufbauen?
- Wollen Sie abnehmen?
- Möchten Sie Ihre Ausdauer erhöhen?
- Wollen Sie einfach nur gesund bleiben?

Setzen Sie sich Ziele und überlegen Sie, welche Art von Bewegung für das Erreichen am besten geeignet ist. Wenn Sie vor allem abnehmen möchten, sollten Sie sich für eine Sportart entscheiden, die viel Ausdauer erfordert und effektiv Fett verbrennt, zum Beispiel Walking oder Jogging. Möchten Sie vor allem Muskulatur aufbauen, sollten Sie etwas wählen, was viel Kraft erfordert, zum Beispiel Gewichtheben oder Kampfsport. Ist Ihr Bestreben vor allem gesund zu bleiben, gibt es keine bessere Wahl als das Wandern. Diese Art der Bewegung hält Herz und Kreislauf in Schwung und hilft uns dabei, fit und energiegeladener zu bleiben.

## Noch unentschieden?

Wenn Sie sich immer noch nicht sicher sind, welche Sportart für Sie die richtige ist, dann probieren Sie doch einfach verschiedene aus! Nehmen Sie sich Zeit und schnuppern Sie in unterschiedliche Aktivitäten hinein, bis Sie die perfekte gefunden haben.



**Weitere Informationen**

**Auf „Nummer sicher“ gehen, dass beim Sport keine Kreislaufprobleme entstehen**

[koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/sportmedizinisch](https://koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/sportmedizinisch)







### Körperliche Anforderungen und Fitnesslevel

- Haben Sie eine Vorerkrankung oder eine Verletzung, die Sie berücksichtigen müssen?
- Wie fit sind Sie?
- Wie hoch sind Ihre Anforderungen an Ihren Körper?
- Haben Sie bereits Erfahrung mit der gewünschten Sportart?

Jede Sportart hat ihre eigenen Anforderungen und Vorteile. Besonders, wenn Sie an Ihrem Körper und Ihrem Fitnesslevel arbeiten wollen, ist es wichtig, über Ihre körperlichen Voraussetzungen nachzudenken. Vielleicht haben Sie bereits Erfahrung mit einer bestimmten Art von Aktivität, dann könnte diese Sportart wahrscheinlich passend für Sie sein.

### Zeitaufwand, Budget und Lage des Trainingsortes

- Möchten Sie sich nur gelegentlich oder regelmäßig sportlich betätigen?
- Wie viel Zeit haben Sie pro Woche für Ihr Training?
- Wie hoch ist Ihr Budget?
- Wo können Sie den gewählten Sport ausüben?

Wenn Sie sich für einen bestimmten Sport entschieden haben, sollten Sie sich überlegen, wie viel Zeit Sie pro Woche für das Training aufwenden möchten und wie viel Budget Ihnen dafür zur Verfügung steht. Möchten Sie zum Beispiel in einem Fitnessstudio trainieren oder sich einen Heimtrainer leisten? Auch die Lage des Trainingsortes ist ein wichtiges Kriterium – schließlich wollen Sie nicht ständig weite Anfahrtswege in Kauf nehmen müssen. Idealerweise sollte der Trainingsort möglichst nah an Ihrem Zuhause liegen.

### Mit Spaß und Kontinuität zum Ziel

Mit unserem Leitfaden findet sicher jeder seine perfekte Sportart, die ihm Freude und Erfüllung bringt. Ob es nun das Joggen am Morgen ist, Yoga am Abend oder ein intensiver Crosstrainer-Workout – schon das Finden der richtigen Aktivität ist ein wertvoller Teil auf dem Weg zu mehr Fitness. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich nicht durch andere definieren, sondern ein gutes Gefühl für sich selbst und Ihre Wünsche entwickeln. Egal, welche Aktivität Sie auch wählen – Spaß und Kontinuität sind unerlässlich.

# Tipps für das Erstellen eines Effizienten Trainingsplans

Nachdem Sie sich für eine Sportart entschieden haben, ist es an der Zeit, Ihren Trainingsplan zu entwickeln. Mit einem fixierten Vorsatz können Sie Ihre Ziele leichter erreichen und Ihre Erfolge maximieren. In diesem Abschnitt erhalten Sie einige Tipps, wie Sie ihn effektiv planen und umsetzen.

## 1 Setzen Sie sich Ziele

Bevor Sie beginnen, sollten Sie sich klare Ziele setzen. Überlegen Sie sich, was Sie erreichen möchten und welche (Teil-)Erfolge Sie anstreben. Bestimmen Sie die Zeiträume, in denen Sie diese erreichen möchten, und klären Sie, ob sie kurzfristig oder langfristig möglich sind.

## 2 Planen Sie ausreichende Pausen ein

Wenn Sie trainieren, ist es wichtig, dass Sie genügend Pausen einhalten, um sicherzustellen, dass Ihr Körper sich vollständig regeneriert hat und bereit ist für die nächste Programmeinheit. Dies hilft Ihnen auch dabei, Verletzungen zu vermeiden und sich stetig zu verbessern.

## 3 Seien Sie vorbereitet

Sorgen Sie dafür, dass Sie alle Ausrüstungsgegenstände für Ihr Training parat haben, die Sie benötigen. Ihre Kleidung sollte bequem und funktionell sein. Denken Sie auch an Getränke oder Snacks für zwischendurch und danach.

## 4 Seien Sie realistisch

Es ist wichtig zu verstehen, dass Fortschritte nicht über Nacht geschehen; es braucht Geduld und Disziplin. Versuchen Sie, nicht zu viel auf einmal zu machen – arbeiten Sie in jeder Einheit an etwas Neuem und versuchen Sie es langsam anzugehen.

## 4 Seien Sie konsequent

Konsequenz ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie regelmäßig trainieren und Ihre Ziele verfolgen, werden Sie sehen, dass sich Ihre Leistung verbessert. Halten Sie sich daher an Ihren Trainingsplan und setzen Sie ihn Schritt für Schritt um.



# Schwangerschafts- vorsorge

Die wichtigsten Untersuchungen im Überblick

Schwanger zu sein, ist eine aufregende Zeit, aber auch eine, in der viele Fragen aufkommen. Eines der wichtigsten Themen ist die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt. Diese sollte in jedem Fall wahrgenommen werden, damit frühzeitig eventuelle Risiken und Komplikationen erkannt und behandelt werden können. Hier finden Sie einen Überblick über die wichtigsten Standarduntersuchungen.

## 1. Erstuntersuchung am Anfang der Schwangerschaft

Die erste Vorsorgeuntersuchung sollte möglichst früh nach der Empfängnis stattfinden.

### Die umfangreiche Erstuntersuchung beinhaltet:

- **Familien-Anamnese** zu Erkrankungen, z. B. Diabetes
- **Eigen-Anamnese** zu Erkrankungen, z. B. Allergien
- **Schwangerschafts-Anamnese** zu vorherigen Schwangerschaften/Entbindungen
- **Arbeits- und Sozial-Anamnese:** Risikobeurteilung nach dem Mutterschutzgesetz und Beurteilung der psychosozialen Belastung durch die familiäre Situation
- **Beratungsgespräch**, u. a. zu Medikamenteneinnahme, Geburtsvorbereitung und Mundgesundheit
- **Untersuchungen:** Allgemeinuntersuchung, gynäkologische Untersuchung, Feststellung des Körpergewichts, Blutdruckmessung, Urinuntersuchung
- **Hämoglobin-Bestimmung** (Untersuchung auf Blutarmut)
- **Bestimmung der Blutgruppe und des Rhesus-Faktors**
- **Röteln-Antikörpertest**
- **Blut- und Urinuntersuchung** auf Infektionen (z. B. Chlamydien)



### Mehr dazu unter:

[www.koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/schwangerschaft.htm](http://www.koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/schwangerschaft.htm)





### Junge oder Mädchen?

Neben der wichtigen Überprüfung des Gesundheitszustands von Mutter und Kind kann eine Ultraschalluntersuchung auch Aufschluss über das Geschlecht des Nachwuchses geben: Ab der 14. SSW, also beim zweiten Ultraschall-Screening, lässt sich das Geschlecht mit hoher Wahrscheinlichkeit bestimmen.

## Unsere Angebote in der Schwangerschaft

### Entdecken Sie unsere Gesundheitsleistungen und Services speziell für Schwangere:

- Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen bis zu 300,00 €\*
- Partner-Geburtsvorbereitungskurs bis zu 80,00 €\*
- Hebammen-Rufbereitschaft bei Geburt im Geburtshaus bis zu 200,00 €\*

\*insgesamt max. 300,00 €

vom Arzt verordnete apothekenpflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium, Folsäure und Jodid bis zu 100,00 € außerdem für Kinder bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres für apothekenpflichtige Arzneimittel mit dem Wirkstoff Jodid als Monopräparat

### Diese Standard-Vorsorgeuntersuchungen und Beratungen werden außerdem durchgeführt:

- **zwischen der 24. und 27. SSW:** Antikörper-Suchtest
- **zwischen der 25. und 28. SSW:** Glukose-Intoleranz-Test/Screening auf Schwangerschafts-Diabetes
- **ab der 30. bis 32. SSW:** Beratung zur Vorstellung in der Geburtsklinik, Ausstellung einer Überweisung
- **ab der 32. SSW:** Bluttest auf Hepatitis B

## 2. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen alle vier Wochen

Weitere Vorsorgeuntersuchungen finden in den folgenden Wochen bis zur 32. Schwangerschaftswoche (SSW) im Abstand von vier Wochen statt. In den letzten zwei Schwangerschaftsmonaten finden die Untersuchungen dann alle zwei Wochen statt. Daraus ergeben sich insgesamt zehn bis zwölf Termine. Neben dem allgemeinen Gesundheitszustand der werdenden Mutter werden dabei auch spezifische Untersuchungen durchgeführt, um das Risiko von Komplikationen zu reduzieren und die Gesundheit des Babys zu schützen.

### Die Vorsorgeuntersuchungen umfassen jeweils:

- Gewichts- und Blutdruckmessung
- Untersuchung des Urins
- Blutuntersuchung/Bestimmung des Hämoglobin-Gehalts
- Kontrolle des Stands der Gebärmutter
- Kontrolle der Herztöne und der Lage des Kindes

Die häufigsten Tests, die in einer Schwangerschaftsvorsorge durchgeführt werden, sind Blut- und Urintests. Sie können helfen, eventuelle Anzeichen von Infektionen wie Hepatitis B oder anderen Krankheiten zu erkennen. Beide Tests können auch helfen, die genaue Dauer der Schwangerschaft zu bestimmen.

## 3. Drei Ultraschalluntersuchungen im Lauf der Schwangerschaft

Mittels Ultraschall-Screenings prüft der Arzt, ob die Schwangerschaft normal verläuft. Er verfolgt den Fortschritt der Entwicklung des Babys, um potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen. Ultraschalluntersuchungen werden nicht bei jedem Vorsorgetermin, sondern dreimal in festgelegten Zeiträumen durchgeführt:

- erster Ultraschall zwischen der 9. und 12. SSW
- zweiter Ultraschall zwischen der 19. und 22. SSW
- dritter Ultraschall zwischen der 29. und 32. SSW

### Bei allen drei Untersuchungen wird grundsätzlich Folgendes überprüft:

- Schwangerschaftsalter
- zeitgerechte körperliche Entwicklung des Kindes
- auffällige Merkmale des Kindes
- Überprüfung auf Mehrlingsschwangerschaft

### Die weiteren Inhalte der Screenings unterscheiden sich je nach Untersuchungszeitraum.

#### Beim ersten Ultraschall-Screening werden zusätzlich diese Punkte überprüft:

- Sitz der Schwangerschaft in der Gebärmutter
- Darstellbarkeit des Embryos
- Nachweis der Herzaktion
- Messung der Körperlänge oder des Kopfdurchmessers

#### Beim zweiten und dritten Ultraschall-Screening werden jeweils neben den Untersuchungen des ersten Screenings zusätzlich folgende durchgeführt:

- **Messung von** Größe von Kopf und Bauch des Kindes, Oberschenkelknochenlänge
- **Beurteilung von** Fruchtwassermenge, körperlicher Entwicklung, Sitz und Struktur der Plazenta

# Spargelsalat mit Kartoffeldressing

Grüner Spargel mit rohem Schinken und einem cremigen Salatdressing

- etwa 4 Portionen
- bis 20 Minuten
- gelingt leicht

## 1 Zubereitung Dressing

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, dabei etwa 60 ml Kochflüssigkeit auffangen. Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken. Essig mit Honig mit einem Schneebesen verrühren, Olivenöl kräftig unterschlagen. Kartoffeln und Crème fraîche/Kräuter unterrühren, mit so viel Kochflüssigkeit auffüllen, dass ein cremiges Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 2 Zubereitung Salat

Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker (auf 1 Liter Wasser 1 ½ TL Salz und ½ TL Zucker) und Spargel hineingeben und in knapp 8 Minuten gar kochen. Spargel abtropfen und erkalten lassen. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.

## 3 Spargel mit dem Schinken und dem Kartoffeldressing anrichten.

## Zutaten

### Dressing:

- 150 g** Kartoffeln, mehligkochend
- Salz
- 1 EL** Weißweinessig
- 1 – 2 TL** Honig, flüssig
- 4 EL** Olivenöl
- 125 g** Crème fraîche/Kräuter (leicht)
- Gartenkräuter
- Pfeffer, frisch gemahlen

### Salat:

- 1 kg** grüner Spargel
- Salz
- Zucker
- 100 g** roher Schinken



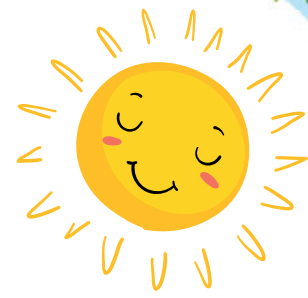
### Tipps:

- Anstatt mit Schinken können Sie den Salat auch mit Lachsscheiben anrichten.
- Das Dressing lässt sich gut am Vortag zubereiten.



# Aufgewacht – mitgemacht

## Frühlingsratespaß für Kinder



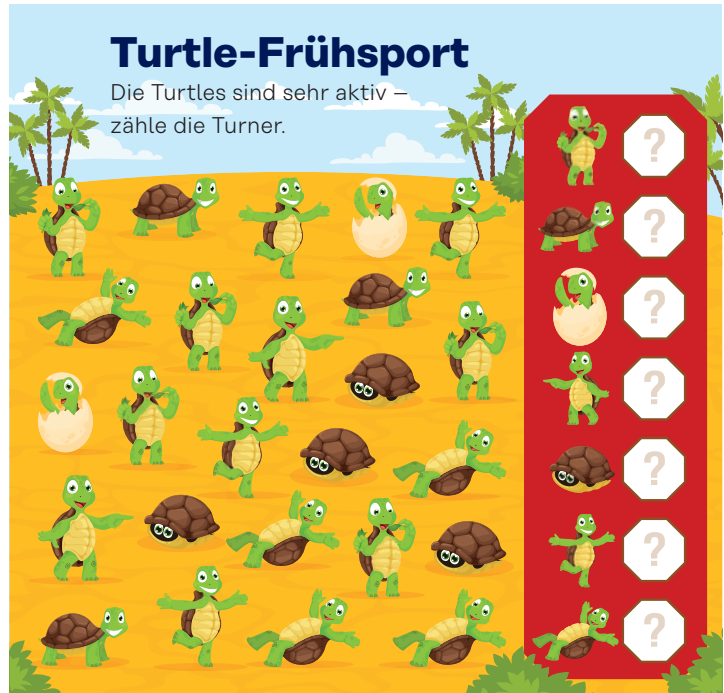
### Sudoku

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt. Schwierigkeitsgrad: schwer

		2	5			8		
	7	3	2					1
5	6			8	1			2
	5	1	9					4
	3				2	1		5
2			1		6		7	
6	8			1				2
1		7				5	4	
3	2					9		

### Turtle-Frühsport

Die Turtles sind sehr aktiv – zähle die Turner.



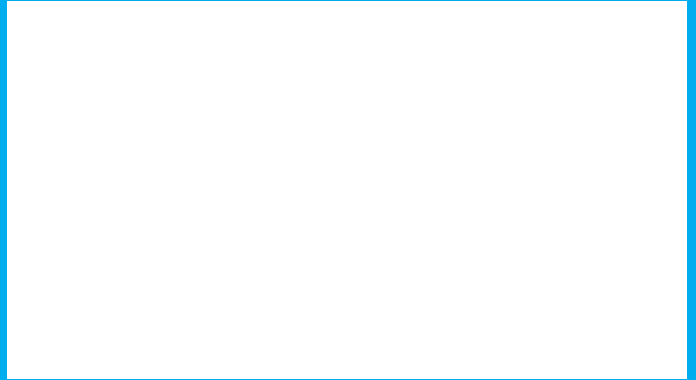
### Oster-Kreuzworträtsel

Bis der Osterhase kommt, kannst du dir mit diesem Rätsel die Zeit verkürzen.



iStock.com: Annandistock/Shendart/seamartini/S-S-S/ Yulia Andreeva/Olga Zuevskaya

Alle Lösungen auf Seite 2



Nur  
**9,00 €**  
im Monat

MEHR LÄCHELN IST GESUND.  
MIT UNS FÄLLT ES IHNEN LEICHT.

**#MachenWirGern**

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Weitere Informationen finden Sie online unter

**[www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge](http://www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge)**

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG  
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.