

GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN DER SÜDZUCKER BKK | WINTER 2025



| SÜDZUCKER BKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr geht zu Ende und erneut müssen wir feststellen, dass die Gesundheitspolitik noch immer keine Lösungen gefunden hat. Im Schnellstrickverfahren sind neben den bereits beschlossenen Darlehen Sparmaßnahmen vorgesehen, die 2 Milliarden Euro einsparen sollen. Der Umfang dieser Einsparungen darf allerdings bezweifelt werden.

Wir - als Ihre Südzucker BKK - werden alles unternehmen, um den derzeitigen Zusatzbeitragssatz möglichst lange stabil zu halten. Erfreulicherweise ist daher eine Beitragssatzerhöhung zum 01.01.2026 für unsere Versicherten nicht vorgesehen.

Jedoch wird das Ergebnis der weiterhin ungebremsten Leistungsausgaben erneut zu einer großen Welle an Beitragssatzerhöhungen anderer Krankenkassen führen. Die erwarteten Mehreinnahmen werden aber nicht ausreichen, um die steigenden Kosten auszugleichen, da die Gehälter und Löhne bei Weitem nicht so stark steigen wie die Ausgaben im Gesundheitswesen. Ebenso verhält es sich in der Pflegeversicherung, die mehr als dringend einer großen Reform bedarf.

Lassen Sie uns dennoch mit Optimismus und schönen Wünschen in das Jahr 2026 starten. Die Südzucker BKK bleibt in jedem Fall Ihr persönlicher Ansprechpartner in allen Belangen rund um die Kranken- und Pflegeversicherung. Wir werden auch im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung wieder in den Werken vor Ort sein und vor allen Dingen immer persönlich für Sie, liebe Versicherte, da sein. Unser Leistungsangebot bleibt nach wie vor stark. Wir bieten Ihnen ein tolles Bonusprogramm und zahlen Zuschüsse zur Zahnreinigung und Osteopathie – das ist nicht selbstverständlich!

In dieser Ausgabe haben wir wieder einige interessante Themen für Sie zusammengestellt. Ein Thema dreht sich um das Riechen und was wir dabei eigentlich wahrnehmen. Kennen Sie noch Gerüche aus Ihrer Kindheit, die Sie sofort mit etwas Positivem verbinden? Gerade zu dieser Jahreszeit ganz bestimmt! Haben Sie viel Spaß beim Lesen.

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Liebsten und alles, alles Gute für 2026 – vor allen Dingen natürlich Gesundheit. Nehmen wir uns Zeit für etwas Besinnlichkeit und Ruhe und denken auch an die kleinen Dinge im Leben, die heute oftmals in unserem Alltag untergehen.

Ihr
Andreas Tischbierek



SÜDZUCKER BKK



04

Eisbaden

Trend, Mutprobe oder Gesundheitsmacher?

Riechen

Der Sinn, der Erinnerungen weckt



06

Plötzlich Pflegefall in der Familie

Was tun?



10

INHALT WINTER 2025

Impressum

Herausgeber: Südzucker BKK · Joseph-Meyer-Str. 13-15 · 68167 Mannheim · Telefon 0621 328580 · Fax 0621 32858-49, **Redaktion:** Rolf Weber (V.i.S.d.P.) · DSG1 Magazin Manager, **Fotoquellen:** siehe einzelne Seiten, **istock.com** **Grafik:** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Telefon 07131 61618-0 · www.dsg1.de, **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag · Martin-Moser-Str. 23 · 85403 Altötting · Telefon 08671 5065-10 **Projektleiter:** SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Telefon 09857 9794-10, **Erscheinungsweise:** viermal jährlich, **Druckauflage:** 5.466 **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber, **Anzeigen:** bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Titel: istock.com: KrisCole; Seite 2: Südzucker BKK

02 Vorwort

03 Inhalt · Impressum

04 Eisbaden

06 Riechen

08 Fit und vernetzt

10 Plötzlich Pflegefall
in der Familie – was tun?

12 Märchenstunde

13 Babyseite

14 Weihnachtssuppe

15 Rätselspaß

Lösungen von Seite 12 und 15

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

Märchentiere

- verhext
1. Frosch
2. Esel
3. Hund
4. Fisch
5. Katze
6. Hahn
7. Wolf

■ G ■ K ■ L ■ T ■ V ■ ■ ■ ■ ■ G ■
■ E ■ S ■ E ■ I ■ R ■ E ■ I ■ H ■ E ■ N ■ H ■ A ■ U ■ S ■
■ L ■ I ■ M ■ O ■ N ■ E ■ I ■ G ■ E ■ L ■ A ■ E ■ N ■ D ■ E ■
■ R ■ E ■ E ■ P ■ N ■ B ■ E ■ A ■ N ■ S ■ H ■ E ■ D ■ E ■
■ N ■ M ■ O ■ S ■ T ■ A ■ S ■ I ■ E ■ N ■ O ■ B ■ E ■ N ■
■ K ■ E ■ R ■ L ■ P ■ S ■ T ■ E ■ S ■ P ■ E ■ N ■
■ S ■ I ■ N ■ T ■ E ■ R ■ S ■ S ■ T ■ U ■ N ■ T ■ R ■ A ■
■ G ■ S ■ F ■ S ■ I ■ P ■ P ■ E ■ G ■ B ■ E ■ R ■ N ■
■ P ■ I ■ K ■ E ■ N ■ I ■ K ■ L ■ E ■ I ■ D ■ E ■ R ■
■ N ■ O ■ T ■ E ■ N ■ A ■ H ■ E ■ I ■ L ■ A ■ L ■ T ■ E ■
■ L ■ N ■ I ■ N ■ K ■ A ■ S ■ S ■ O ■ L ■ L ■ E ■ G ■
■ C ■ O ■ G ■ N ■ A ■ C ■ P ■ A ■ S ■ S ■ P ■ A ■ E ■ S ■ S ■ E ■
■ T ■ A ■ E ■ T ■ E ■ R ■ G ■ E ■ N ■ E ■ R ■ A ■ T ■ I ■ O ■ N ■

C ■ S ■ O ■ N ■ N ■ X ■ E ■ I ■ P ■ U ■ S ■ V ■ D ■ R ■ Ö ■ E ■
T ■ C ■ S ■ L ■ I ■ L ■ X ■ O ■ N ■ H ■ T ■ A ■ D ■ E ■ E ■ I ■
U ■ H ■ T ■ E ■ R ■ Y ■ R ■ A ■ P ■ U ■ N ■ Z ■ E ■ L ■ C ■ C ■
X ■ N ■ U ■ R ■ D ■ U ■ L ■ S ■ T ■ C ■ A ■ Y ■ B ■ K ■ K ■ H ■
P ■ E ■ R ■ B ■ X ■ R ■ K ■ C ■ R ■ Y ■ B ■ I ■ S ■ N ■ N ■ D ■
E ■ E ■ F ■ R ■ O ■ S ■ C ■ H ■ K ■ Ö ■ N ■ I ■ G ■ H ■ I ■ O ■
W ■ W ■ N ■ D ■ R ■ G ■ L ■ E ■ I ■ X ■ M ■ B ■ I ■ A ■ C ■ R ■
V ■ I ■ Ü ■ B ■ I ■ T ■ H ■ N ■ G ■ R ■ E ■ T ■ E ■ L ■ K ■ N ■
J ■ T ■ R ■ O ■ T ■ K ■ A ■ P ■ P ■ C ■ H ■ E ■ N ■ L ■ T ■ R ■
R ■ T ■ F ■ R ■ G ■ X ■ N ■ U ■ T ■ P ■ G ■ D ■ L ■ D ■ H ■ O ■
X ■ G ■ H ■ B ■ V ■ Y ■ S ■ T ■ K ■ Z ■ Z ■ R ■ T ■ B ■ B ■ S ■
U ■ H ■ F ■ E ■ I ■ N ■ E ■ T ■ L ■ V ■ A ■ U ■ B ■ O ■ I ■ C ■
L ■ E ■ M ■ O ■ L ■ Y ■ L ■ E ■ R ■ N ■ I ■ I ■ T ■ W ■ Q ■ H ■
T ■ N ■ V ■ Z ■ N ■ B ■ L ■ K ■ X ■ T ■ O ■ B ■ E ■ R ■ E ■
B ■ R ■ U ■ M ■ P ■ E ■ L ■ S ■ T ■ I ■ L ■ Z ■ C ■ H ■ E ■ N ■
I ■ G ■ R ■ U ■ S ■ T ■ A ■ P ■ F ■ E ■ L ■ L ■ N ■ E ■ N ■

Quiz

1. C (Eines hatte rote und das andere schneeweiße Blüten.)
2. A
3. C
4. Der gestiefelte Kater
5. Bremer Stadtmusikanten
6. Die Gänsemagd
7. Der Froschkönig
8. B
9. C
10. C

VORFREUDE

Eisbaden

Trend, Mutprobe oder Gesundheitsmacher?

Ein Sprung in eiskaltes Wasser mitten im Winter – für die einen klingt es nach purem Wahnsinn, für andere nach dem besten Kick für Körper und Seele. Eisbaden ist in den vergangenen Jahren zum Trend geworden, nicht nur bei Extremsportlern. Immer mehr Menschen wagen sich in Flüsse, Seen oder in die Badewanne voller Eiswürfel. Aber was steckt dahinter: Gesundbrunnen oder Risiko?



5 goldene Regeln fürs Eisbaden

- 1 Nie alleine ins kalte Wasser gehen.
- 2 Langsam herantasten – mit kalten Duschen starten.
- 3 Dauer kurzhalten: maximale Minutenanzahl = Wassertemperatur.
- 4 Nach dem Bad sofort aufwärmen.
- 5 Bei Herz- oder Atemproblemen vorher ärztlich abklären.

Kälteschock – was passiert im Körper?

Schon beim Eintauchen reagiert der Körper heftig. Die Blutgefäße ziehen sich zusammen, Herzschlag und Blutdruck steigen an, die Atmung beschleunigt sich. Diese Phase nennt man Kälteschock. Sie kann anstrengend sein, ist aber genau der Reiz, auf den viele aus sind. Nach kurzer Zeit setzt der sogenannte Tauchreflex ein: Die Atmung wird ruhiger, das Blut zirkuliert stärker in den lebenswichtigen Organen.

Dieser Wechsel aus Stressreaktion und Anpassung trainiert Herz-Kreislauf-System und Nervensystem. Viele Eisbader berichten anschließend von einem euphorischen Gefühl – ausgelöst durch Endorphine und die Aktivierung des Sympathikus, also des Teils unseres Nervensystems, der für Wachheit und Leistungsbereitschaft sorgt.

Warum suchen Menschen die Kälte?

Schon vor Jahrhunderten nutzten Menschen Kälte bewusst. In Nordeuropa hat das Bad im Eiswasser eine lange Tradition – oft verbunden mit Sauna oder Dampfbad. Der Wechsel zwischen heiß und kalt galt als gesundheitsfördernd. Heute knüpfen moderne Trends wie Eisbaden oder Kältekammern daran an: Es geht um das bewusste Verlassen der Komfortzone, um das Gefühl, den eigenen Körper zu spüren und gestärkt daraus hervorzugehen.

Viele beschreiben es als mentale Übung: Der Moment im kalten Wasser zwingt zur Konzentration auf den Atem, auf den Augenblick. Ein bisschen wie Meditation – nur deutlich kälter.

Mögliche Vorteile des Eisbadens

Wichtig: Die Forschung steckt noch in den Anfängen. Es gibt bereits mehrere kleinere Studien, die positive Effekte nahelegen, jedoch sind weitere Untersuchungen notwendig. Die bisherigen Hinweise zeigen, dass Eisbaden verschiedene positive Wirkungen haben kann:



Stimmungsaufhellung

Kälte kann kurzfristig Glückshormone freisetzen und so die Stimmung heben. Teilnehmende berichten außerdem von einer gesteigerten Stressresistenz.



Kreislauftraining

Der Wechsel zwischen Gefäßverengung im kalten Wasser und Gefäßerweiterung beim Aufwärmen könnte Herz und Kreislauf stärken.



Entzündungshemmung

Erste Untersuchungen deuten darauf hin, dass Kälte Entzündungsprozesse im Körper dämpfen kann – zum Beispiel nach sportlicher Belastung.



Immunsystem

Einige Studien fanden Hinweise darauf, dass regelmäßiger Kältereiz die Abwehrkräfte stimulieren kann.



Schmerzreduktion

Kälte betäubt kurzfristig Nervenenden – dadurch kann Eisbaden als wohltuend bei Muskelkater oder Gelenksbeschwerden empfunden werden.

Risiken und Vorsicht

So anziehend der Gedanke an den Kick im Eiswasser ist: Eisbaden birgt auch Gefahren.

- **Herz-Kreislauf-Belastung:** Der Kälteschock kann Herzrhythmusstörungen auslösen – besonders bei Menschen mit Vorerkrankungen.
- **Übermut:** Wer zu lange im kalten Wasser bleibt, riskiert Unterkühlung oder Muskelstarre. Schon wenige Minuten können kritisch sein.
- **Allein ins Wasser gehen:** Ein großes Risiko – es sollte immer jemand dabei sein.
- **Alkohol:** Vor oder nach dem Eisbaden tabu. Alkohol erweitert die Gefäße und erhöht das Risiko für Unterkühlung massiv.

Wer gesundheitliche Probleme mit Herz, Blutdruck oder Atemwegen hat, sollte vorher ärztlich abklären, ob Eisbaden geeignet ist.

Psychologischer Effekt des Eisbadens

Das bewusste Überwinden der eigenen Komfortzone stärkt das Selbstbewusstsein: „Ich habe das geschafft!“ Viele berichten, dass sie sich danach gelassener und widerstandsfähiger fühlen – gerade bei stressigem Alltag. Besonders im Winter kann dieser Aspekt helfen: Statt sich vom grauen Wetter herunterziehen zu lassen, holen sich Eisbader ihre Portion Klarheit und Energie direkt aus dem See.

Eisbaden mit Respekt

Eisbaden ist mehr als ein verrückter Wintertrend. Wer es richtig angeht, kann von positiven Effekten für Kreislauf, Stimmung und Immunsystem profitieren. Aber: Sicherheit und Respekt vor dem Eisbaden stehen an erster Stelle. Für viele wird der Sprung ins kalte Wasser so nicht nur zur Mutprobe, sondern zu einem Ritual, das Körper und Geist belebt.



Riechen

Der Sinn, der Erinnerungen weckt

Unsere Sinne – Teil 3

Zimt an der Jacke vom Weihnachtsmarkt, Regen auf warmem Asphalt, der vertraute Duft eines Menschen: Gerüche sind wie Abkürzungen in unsere Gefühlswelt. Ein Atemzug – und wir sind woanders. Riechen ist aber mehr als Nostalgie: Es beeinflusst, wie wir essen, woran wir uns erinnern, mit wem wir uns wohlfühlen und wann wir auf Gefahr schalten.

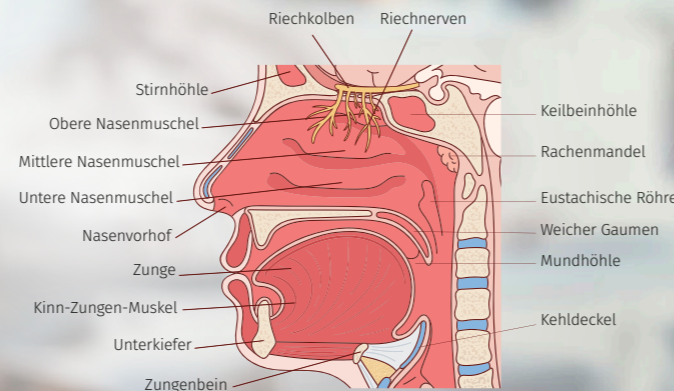
Wie funktioniert unser Geruchssinn eigentlich?

Mit jedem Atemzug strömen unzählige Duftmoleküle durch die Nase. Im oberen Bereich sitzt die Riechschleimhaut, ein nur wenige Quadratmeter großes Areal, ausgestattet mit Millionen spezialisierter Riechzellen. Jede dieser Zellen ist auf bestimmte Moleküle spezialisiert. Treffen nun darauf Duftstoffe, werden elektrische Impulse ausgelöst, die über den Riechnerv ins Gehirn gelangen.

Das Besondere: Der Geruchssinn ist direkt mit den Bereichen des Gehirns verbunden, die Emotionen und Erinnerungen steuern. Deshalb reicht schon der Duft von einem guten Parfüm aus, um einen positiven Eindruck zu hinterlassen – oder ein Hauch von Rauch, um Alarmbereitschaft auszulösen.

„Ich kann dich (nicht) riechen“ – was dahinter steckt

Jeder Mensch hat einen Eigengeruch – geprägt durch Haut, Ernährung, Mikrobiom, Hormone und die Genetik. Er wirkt unbewusst. Sympathie, Vertrauen, Nähe: Vieles beginnt, bevor Worte fallen. Parfüm kann überdecken, aber nicht komplett umschreiben. Dass wir manche Menschen „nicht riechen können“, ist oft eine echte Geruchsreaktion – ein biochemisches „passt / passt nicht“, das unser Gehirn schnell bewertet. Gut zu wissen: Das ist normal. Und es erklärt, warum wir uns in manchen Räumen, bei manchen Personen sofort wohlfühlen – und anderswo lieber wieder gehen.



Warum der Winter so besonders duftet

Im Winter riecht die Welt sehr kontrastreich: Draußen ist die Luft kalt und ruhig – da fallen einzelne Gerüche leichter auf, etwa Tannenzweige, nasser Asphalt oder ein Hauch Kaminrauch. Drinnen sorgt Wärme dafür, dass mehr Duftmoleküle in die Luft gelangen – Aromen aus Plätzchen, Tee oder Duftkerzen werden voller und bleiben länger wahrnehmbar. Der Moment an der Haustür verbindet beides: Man bringt die Kälte in der Nase mit und die Wärme hebt die Düfte an wie ein sanfter Dimmer: Der klassische Weihnachtsgeruch entsteht.

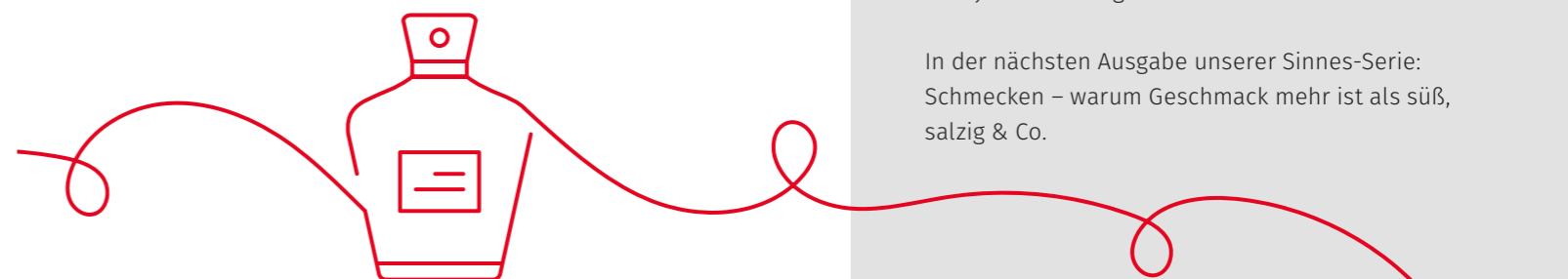
Riechen & Essen: Teamarbeit von Nase und Gaumen

Warum schmeckt der Braten an den Feiertagen so großartig – und bei Schnupfen plötzlich nach „nichts“? Ein großer Teil des „Geschmacks“ ist retronasales Riechen: Beim Kauen steigen Aromastoffe aus dem Mundraum zur Riechschleimhaut. Ist die Nase dicht, fehlt dieser Kanal. Tipp für mehr Genuss ohne Extraaufwand: Vor dem ersten Bissen einmal bewusst durch die Nase einatmen und das Aroma „ankommen“ lassen.

Alltags-Check: fünf Situationen, in denen die Nase für uns arbeitet

- 1 Küche:** Milch oder Fisch „riechen komisch“ – im Zweifel weg damit.
- 2 Bad/Keller:** Gas- oder starker Chemiegeruch? Fenster auf, raus, Hilfe holen.
- 3 Bahn, Auto & Büro:** intensives Parfüm kann Kopfdruck machen – die Dosierung ist wichtig.
- 4 Druckerraum/Neumöbel:** Ausdünstungen? Anfangs häufiger lüften.
- 5 Sport & Alltag:** Eigengeruch ist normal – gepflegt und nur dezent parfümiert wirkt für die meisten angenehmer als eine Duftwolke.

istock.com/nensuria/Bulgakova Kristina



Wenn der Geruchssinn streikt

Manchmal wird die Welt plötzlich „leiser“: Kaffee riecht kaum, Essen wirkt flach, vertraute Düfte kommen nicht richtig durch. Häufige Auslöser sind Infekte, Allergien, sehr trockene Luft oder schlicht Erholung nach einem Schnupfen. Manchmal „kippen“ Gerüche vorübergehend und wirken verbrannt oder chemisch – das kann Teil des Heilungswegs sein und legt sich oft wieder.

Wichtig bleibt die Sicherheit: Unsere Nase warnt, aber nicht immer zuverlässig. Verlassen Sie sich zu Hause zusätzlich auf Rauch- und – wo sinnvoll – Gasmelder. Und bei ungeklärtem Rauch- oder Gasverdacht gilt: Fenster öffnen, hinausgehen, Hilfe holen.

Wann abklären lassen?

- Der Geruchssinn ist plötzlich deutlich weg (ohne starken Schnupfen).
- Nach drei bis vier Wochen spüren Sie keine Besserung.
- Nach Kopfverletzung oder Operation fällt Riechen oder Schmecken aus.
- Es kommen weitere Auffälligkeiten dazu: einseitig verstopfte Nase, starke Schmerzen, Fieber.

Erste Anlaufstelle ist die HNO-Praxis (alternativ Hausarzt/Hausärztin). Dort wird geprüft, ob eine behandelbare Ursache dahintersteckt und welche Schritte sinnvoll sind.

Duft-Etikette im Alltag

Ein angenehmer Duft schafft Nähe, eine Duftwolke schafft Distanz. Orientieren Sie sich an dieser einfachen Regel: Wer neben Ihnen sitzt, darf Ihren Duft wahrnehmen – der Raum hinter Ihnen nicht. Besonders in Meetingräumen, Bus & Bahn und Praxen gilt: lieber dezent.

Stimmung auf den ersten Atemzug

Riechen ist der schnellste Weg zu Stimmung und Erinnerung. Gönnen Sie sich im Alltag kleine Duftmomente – beim Kochen, Draußensein oder Heimkommen – und lassen Sie sie bewusst wirken. So wird jeder Atemzug ein kleiner Wohlfühlmoment.

In der nächsten Ausgabe unserer Sinnes-Serie: Schmecken – warum Geschmack mehr ist als süß, salzig & Co.

Fit und vernetzt

So bringt der Winter neue Bewegung in Ihr Leben

Mit Sport, der gut tut und zusammenbringt

Wenn die Tage kurz sind, rutscht Bewegung schnell nach hinten: „Zu kalt, zu dunkel, zu viel zu tun.“ Genau da sollte man entgegenwirken. Der Trick: Aktivitäten wählen, die nicht nur den Körper stärken, sondern auch Menschen zusammenbringen. So bleibt man leichter dran – und der Winter fühlt sich weniger grau an.



Warum gerade jetzt?

Drinnen ist es hell, trocken und bequemer – draußen manchmal glatt und ungemütlich. Das macht Hallensport und Vereinsangebote ideal: feste Zeiten, gemütliche Umgebung und vertraute Gesichter. Wer mit anderen trainiert und Dinge unternimmt, bleibt erfahrungsgemäß eher dabei: Kleine Absprachen („Bis Mittwoch!“) wirken besser als jede App-Erinnerung. Und ganz nebenbei wächst, was in dunklen Monaten guttut: Stimmung, Struktur und Kontakt. Denn genau das fehlt sehr vielen Menschen.

Winterfit: Optionen auf einen Blick

• Schwimmabzeichen im Winter

Hallenbäder sind geöffnet, Bahnen frei, die Luft warm. Ob für das Bronzeabzeichen üben oder einfach 20 bis 30 Minuten Bahnschwimmen: Schwimmen ist gelenkschonend, herzstärkend – und messbar, wenn Sie Lust auf kleine Ziele haben.



• Salsa-Tanzkurs

Bewegung + Musik + Menschen = gute Laune. Salsa, Bachata oder Standard – die Schritte sind lernbar, der soziale Effekt kommt von selbst: Man redet, lacht und bewegt sich. Ideal gegen Winterträgheit.



• Tischtennis im Verein

Schnell, günstig, überall. Kaum eine Sportart schult Reaktion und Koordination so spielerisch. Viele Vereine haben offene Spielabende, das ist ein perfekter Einstieg ohne Leistungsdruck.



• Indoor-Alternativen

Badminton, Volleyball, Handball – oder Klettern/ Bouldern in der Halle. Wer Abwechslung mag, findet hier Technik, Kraft und Teamgefühl. Vorteil: wetterunabhängig, oft mit Leihmaterial.



• Schach- oder Brettspielverein

„Sport fürs Gehirn“: Konzentration, Strategie, Gedächtnis – und sehr soziale Abende. Als Ausgleich zu körperlichen Aktivitäten ideal, besonders wenn Sie nach Verletzungen langsam starten.



• Einfach einem Verein beitreten

Vereine geben Struktur (Trainingszeiten), Gemeinschaft (Mannschaft, Kursgruppe) und oft überraschend viel Auswahl – von Yoga bis Lauftreff, von Tanz bis Tischtennis. Einstieg meist über Probetraining.



iStock.com/FG Trade /fizkes

Gemeinsam stärker: Was die Gruppe leistet

- **Motivation:** Verbindliche Termine machen es leichter, auch an dunklen Tagen loszugehen.
- **Sicherheit:** Anleitung im Kurs/Verein, saubere Technik, weniger Überforderung.
- **Dranbleiben:** Kleine Fortschritte werden gesehen, das hält die Stimmung oben.
- **Neues Umfeld:** Man lernt Menschen kennen, die ähnliche Ziele haben.

So starten Sie – Schritt für Schritt

- **Eine Sache wählen, die Sie wirklich reizt** (Verlassen Sie sich hierbei auf Ihr Bauchgefühl).
- **Online prüfen, was es in Ihrer Stadt gibt:** Vereine, Hallenzeiten, Kurse, Probetrainings, Kosten.
- **Ersten Termin fix machen** (buchen oder hingehen). Ziel: anfangen – nicht perfekt sein.
- **Den zweiten Termin direkt festlegen** (idealerweise gleicher Wochentag).
- **Kleine Checkliste:** bequeme Schuhe, Wasser, Handtuch; Leihmaterial erfragen. Alles, was nötig ist.
- **Anschluss suchen:** Kursleitung ansprechen, Anfängergruppe wählen, Buddy mitnehmen.
- **Kleine Ziele:** z. B. „2 Teilnahmen pro Woche“ und Erinnerung in den Kalender.
- **Kurz bilanzieren:** nach ein paar Einheiten – passt es? Wenn nicht, anderes Angebot testen. Dranbleiben schlägt Perfektion.

Winter und Psyche: Aktivität hilft doppelt

Soziale Kontakte werden im Winter oft heruntergefahren, man verschanzt sich gerne gemütlich auf der Couch, unternimmt wenig und bewegt sich kaum. Aktivitäten, besonders in der Gemeinschaft, heben die Stimmung, strukturieren den Tag und stärken das Gefühl „Ich kann das und werde gebraucht“. Wer sich im Team bewegt, bekommt zusätzlich Rückhalt: Man wird erwartet, bekommt Feedback, teilt Erfolge. Das schützt vor „Winterblues“, dem Stimmungstief in dunklen Jahreszeiten, und stärkt die innere Widerstandskraft.

4 gute Gründe, jetzt einem Verein beizutreten

- 1 **Mehr Bewegung, weniger Ausreden:** Feste Trainingszeiten machen den Unterschied.
- 2 **Gemeinschaft statt Alleingang:** Kontakte helfen, einen durch den grauen Winter zu tragen.
- 3 **Motivation durch Struktur:** Trainer, Teams, Prüfungen – Ziele werden greifbarer und Struktur hilft im Alltag.
- 4 **Neue Fertigkeiten:** Technik lernen, Fortschritte sehen, Selbstvertrauen tanken.

Fazit

Der Winter muss kein Pausenknopf sein. Mit der richtigen Mischung aus Bewegung und Begegnung entsteht schnell ein neuer Rhythmus: verlässliche Termine, spürbare Fortschritte, mehr gute Laune. Wählen Sie, was zu Ihnen passt – ob Schwimmabzeichen, Salsa, Tischtennis, Klettern oder Schach – und starten Sie klein. Der Rest kommt mit jedem Hallo, jedem Training und jedem Schritt aus der Haustür.

Plötzlich Pflegefall in der Familie – was tun?

Erste Schritte, Unterstützung und finanzielle Hilfen – auf Basis eines Interviews mit Pflegeexpertin Tanja Kleinert

Wenn Mutter stürzt, der Partner nach einem Schlaganfall nach Hause soll oder Oma nach einer Hüft-OP nicht mehr allein zurechtkommt, kippt der Alltag in wenigen Stunden. Angehörige sind oft schockiert, überfordert und voller Fragen. Wer hilft jetzt? Was kostet das? Wo fängt man überhaupt an? – und vor allem: Was ist zu tun?

Checkliste: die wichtigsten Schritte im Akutfall

Die ersten Schritte wirken kompliziert, sind aber klar geregelt. Wichtig ist, nicht in Panik zu verfallen, sondern die zentralen Anlaufstellen sofort zu nutzen.

1 Im Krankenhaus zum Sozialdienst

Wenn die pflegebedürftige Person noch stationär behandelt wird, ist der Sozialdienst die beste Adresse. Er koordiniert die Entlassung, kennt Kurzzeitpflegeplätze und unterstützt bei Anträgen. Für Angehörige ist das eine enorme Entlastung, weil viele Schritte direkt von Fachleuten angestoßen werden.

2 Pflegegrad sofort beantragen – notfalls per Eilantrag

Viele Heime nehmen ohne anerkannten Pflegegrad nicht auf. Der reguläre Antrag dauert oft vier bis acht Wochen, weil ein Gutachter des Medizinischen Dienstes vorbeikommen muss. In dringenden Fällen kann zusätzlich ein Eilantrag gestellt werden: Er sichert eine vorläufige Einstufung, bis die reguläre Begutachtung abgeschlossen ist. Leistungen gelten rückwirkend ab Antragstellung.

3 Übergang klären: Kurzzeitpflege, zu Hause oder ambulant

Nach Krankenhausaufenthalt ist oft Kurzzeitpflege nötig. Weil Plätze knapp sind, sollten parallel mehrere Einrichtungen angefragt werden. Soll die Pflege zu Hause starten, früh mit einem ambulanten Pflegedienst Kontakt aufnehmen.

Was ist ein Pflegegrad?

Der Pflegegrad misst, wie selbstständig jemand im Alltag ist. Je nach Einstufung gibt es finanzielle Unterstützung.

- **Pflegegrad 1:** erste Einschränkungen, kleine Hilfen möglich (z. B. Haushalt, Einkäufe).
- **Pflegegrad 2 bis 5:** zunehmende Hilfsbedürftigkeit – mehr Geldleistungen, Sachleistungen und Entlastungsangebote.

Gut zu wissen: Ein Pflegegrad kann auch bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Arthrose oder Depression beantragt werden.

Zu Hause pflegen – was sofort entlastet

Viele Angehörige wollen die Pflege selbst übernehmen. Doch schnell wird klar: Allein ist das kaum zu schaffen. Schon kleine Unterstützungen machen den Alltag leichter.

- **Ambulanter Pflegedienst:** hilft bei Körperpflege, Medikamenten und Betreuung.
- **Tagespflege:** stunden- oder tageweise Betreuung in einer Einrichtung – entlastet Angehörige spürbar.
- **Niedrigschwellige Hilfen:** Nachbarschaftshilfe, Ehrenamtliche oder Alltagsbegleiter für Einkäufe, Spaziergänge, Gesellschaft.
- **Entlastungsbetrag (125 Euro monatlich):** Zuschuss für anerkannte Unterstützungsangebote.
- **Kurzzeit- und Verhinderungspflege:** zeitweise stationäre Pflege oder Vertretung, wenn Angehörige selbst verhindert sind.



Finanzielle Leistungen: Wer zahlt was?

Die Pflegeversicherung bietet ein ganzes Paket an Hilfen – von Pflegegeld bis Sachleistungen. Ihre **Pflegekasse** ist die erste Anlaufstelle und erstellt eine individuelle Übersicht. Wichtig ist: Leistungen lassen sich kombinieren, z. B. teils Pflegedienst, teils Pflege durch Angehörige.

Und wenn das Geld nicht reicht? Dann springt das **Sozialamt** ein und übernimmt die notwendigen Kosten. Niemand wird allein gelassen, weil die Mittel fehlen.

Pflege in Deutschland

Wussten Sie schon?

5,7 Mio. Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. 4 von 5 werden zu Hause versorgt.

Psychische Gesundheit: stark bleiben in einer schweren Zeit

Pflege fordert nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Angehörige geraten schnell an ihre Grenzen: Schuldgefühle, ständige Erreichbarkeit, wenig Zeit für sich selbst.

Gerade hier ist **Selbstfürsorge entscheidend**. Kleine Pausen, feste Auszeiten und Gespräche mit anderen helfen, die Belastung auszuhalten. Wer seine eigenen Hobbys nicht komplett aufgibt, behält ein Stück Normalität. Wichtig ist auch, früh Grenzen zu ziehen und klar zu sagen: „Ich brauche Hilfe.“ Das ist kein Versagen, sondern schützt alle Beteiligten. Unterstützend wirken **Angehörigengruppen**, Selbsthilforganisationen und psychologische Beratungsstellen. Der Austausch mit anderen, die dasselbe erleben, kann entlastend sein – weil man merkt: Man ist nicht allein.

Pflege gemeinsam meistern – frühzeitig vorsorgen

Pflege ist keine Aufgabe, die man alleine stemmen sollte – und schon gar nicht von einem Tag auf den anderen. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen. Wer rechtzeitig hinschaut, kann Möglichkeiten und Hilfen in Ruhe prüfen, bevor es ernst wird. So fällt es leichter, im Notfall schnell die richtigen Schritte einzuleiten. Sich bewusst zu machen, dass Pflege auch uns selbst oder die Menschen, die wir lieben, betreffen kann, hilft dabei, vorbereitet zu sein – statt im plötzlichen Ernstfall überrollt zu werden.

Zur Expertin

Tanja Kleinert (50) ist gelernte Krankenschwester und war im Bereich der Fachpflegepsychiatrie tätig. Seit 15 Jahren leitet sie Pflegeheime, aktuell das **Haus Edelberg Erdmannhausen**. Sie hat mehrere Einrichtungen mit aufgebaut und begleitet täglich Angehörige beim Einstieg in die Pflege.



Märchenstunde

Spannend · Rätselhaft · Verspielt



1. Woher haben die Schwestern **Schneeweißchen und Rosenrot** ihren Namen in dem gleichnamigen Märchen erhalten?
A Von den Eltern **B** Von den Feen im Garten **C** Von den beiden Rosenbäumchen im Garten
2. In welchem Märchen trinkt der Bruder aus einer Tierspur und wird in ein Reh verwandelt?
A Brüderchen und Schwesterchen **B** Hans im Glück **C** Der Froschkönig
3. Was will Rotkäppchen der Großmutter in ihrem Korb vorbeibringen?
A Wasser und Brot **B** Blumen und Gebäck **C** Kuchen und Wein
4. „Ich bin schlau, kann sprechen, komme auf **Samtpfoten** daher – liebe es Stiefel zu tragen – und mache meinen Herrn sehr reich.“ **Wer bin ich?**
5. Wie heißt das Märchen, in dem der **Räuber am Schluss** berichtet, dass er „von einer Hexe mit langen Fingernägeln, einem Messerstecher, einem Ungetüm und einem unheimlichen Richter, der sein Urteil vom Dach kräht,“ **vertrieben** wurde?
A Hänsel und Gretel **B** Rumpelstilzchen **C** Die Bremer Stadtmusikanten
6. „Hilf, **mein sprechendes Pferd** wurde getötet.“ **Wer bin ich?**
7. **Kennst du einen König – einen grünen, kleinen?**
 Bestimmt wiegt er nur wenig und hüpf auf vier Beinen.
8. „**Es bekam ein Wicht der Königin ihr Kindlein nicht.**“ In welchem Märchen?
A König Drosselbart **B** Rumpelstilzchen **C** Der Froschkönig
9. Wie heißt Pinocchios Vater? **A** Zwerg Nase **B** Peter Pan **C** Gepetto
10. Das „hässliche Entlein“ war eigentlich ...
A eine Gans **B** ein Rabe **C** ein Schwan



Märchenfiguren, die jeder kennt

Nur, wo haben sie sich versteckt? Du findest sie unten von links nach rechts oder von oben nach unten.

ROTKÄPPCHEN · ASCHENPUTTEL · HÄNSEL · GRETEL · RUMPELSTILZCHEN · DORNRÖSCHEN · FROSKHÖNIG · SCHNEEWITTCHEN · RAPUNZEL

C	S	O	N	N	X	E	I	P	U	S	V	D	R	Ö	E
T	C	S	L	I	L	X	O	N	H	T	A	D	E	E	I
U	H	T	E	R	Y	R	A	P	U	N	Z	E	L	C	C
X	N	U	R	D	U	L	S	T	C	A	Y	B	K	K	H
P	E	R	B	X	R	K	C	R	Y	B	I	S	N	N	D
E	E	F	R	O	S	C	H	K	Ö	N	I	G	H	I	O
W	W	N	D	R	G	L	E	I	X	M	B	I	A	C	R
V	I	Ü	B	I	T	H	N	G	R	E	T	E	L	K	N
J	T	R	O	T	K	Ä	P	P	C	H	E	N	L	T	R
R	T	F	R	G	X	N	U	T	P	G	D	L	D	H	Ö
X	C	H	B	V	Y	S	T	K	Z	Z	R	T	B	B	S
U	H	F	E	I	N	E	T	L	V	A	U	B	O	I	C
L	E	M	O	L	Y	L	E	R	N	I	I	T	W	Q	H
T	N	V	B	Z	N	B	L	K	X	T	O	B	E	R	E
B	R	U	M	P	E	L	S	T	I	L	Z	C	H	E	N
I	G	R	Ü	S	T	A	P	F	X	E	L	L	N	E	N

Märchentiere verhext

Eine junge, unerfahrene Fee hat versehentlich die Buchstaben der Märchentiere verhext. Hilf ihr und bringe sie in die richtige Reihenfolge!

1. SCHROF _____
2. LESE _____
3. DUHN _____
4. SICHF _____
5. ZETAK _____
6. NAHH _____
7. FOLW _____

Märchen-Quiz



Alle Lösungen auf Seite 3

BABY



Laurin Pirzer
02.10.2025, Regenstauf



Matilda Hopf
18.08.2025, Schlieben



Die Südzucker BKK freut sich mit den Eltern über ihren Nachwuchs und steht ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

istock.com: Lorado/WaffleBoo (4x) / Ludmila Kudritskaya / ThomasVogel

istock.com: amitus; Privat

Weihnachtssuppe

Die raffinierte Weihnachtssuppe mit Wein ist schnell gekocht.
Die überbackenen Käsesterne dazu sind einfach nur köstlich.



Menge:
~ 6 Portionen
Dauer:
~ 40 Minuten
gelingt leicht

Zutaten

Weihnachtssuppe:

- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 600 ml Hühnerbrühe
- 400 ml trockener Weißwein
- 1 EL Zucker
- etwas Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 125 g Crème fraîche/Kräuter
- 2 Eigelb (Größe M)

Käsesterne:

- 6 Scheiben Sandwichtoast
- ~ 50 g Emmentaler oder Gouda, gerieben
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1. Weihnachtssuppe kochen

- Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin weich dünsten. Brühe und Wein zugießen und leicht kochen lassen.
- Die Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche mit den Eigelben verrühren und unterrühren. Anschließend bei schwacher Hitze ziehen lassen, aber nicht mehr kochen.

2. Käsesterne zubereiten

- Toastscheiben tosten, dann daraus Sterne in unterschiedlichen Größen ausstechen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Käse bestreuen, so dass möglichst wenig Käse übersteht. Das Blech unter den heißen Grill im Backofen (etwa 250 °C) schieben und so lange überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.
- Nun die Weihnachtssuppe mit den Käsesterne in tiefen Teller anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen. Guten Appetit!

Rätselspaß

wendig, gewandt	dt. Technikpionier †	dt. Filmkomiker † (Paul)	Donau-Zufluss in Österreich	erster Generalsekretär der UNO	italienischer Freistaat	1	Zierbildchen	niederrh. Kräuterbitter	die orientalischen Länder	lauter Anruf	deutscher Physiker † 1945	stehende Gewässer
große Dummheit				Wohngebäude	3							7
Südf Frucht				Badegefäß, Pool	unbebautes Gebiet							
	9	ein Kohlenwasserstoff	englischer Komiker („Mr. ...“)				englisches Fürwort: sie				viel sagend	
Schiffstau		„Ferner Osten“						Miterfinder des Tonfilms		Römerfilm (... Hur)		
abschätzig: Mann		5	Aufforderung zur Ruhe			Metallstäbe mit spitzem Ende	Pappelbaum (Mz.)					stimulieren
				Rufname d. Schauspielers Connery	gedoubelte Filmszene					Fahrschein	Skat-ausdruck	
Ablagerung aus Quellen		Nudel in Zylinderform (it.)	4	Klan, Familienverband			schweiz. Komponist † 1942	schweiz. Universitätsstadt				
Tonzeichen (Mz.)	Stadt in Spanien	stechen (ugs.)				niederl. Stadt (Den ...)	Frauenkleidungsstücke				8	Insel vor Dalmatien (ital.)
				ein Schnellzug (Abk.)	unverletzt			Knabenstimm-lage				
französischer Weinbrand		Initialen Armanis	Einziehen von Geldforderungen					Pressearbeit (engl. Abk.)	Bergbach		europ. Staaten-gemeinschaft	
	2				Tanzschritt (franz.)		UIK, Witze			6		
Verbrecher, Delinquent					Altersstufe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9				

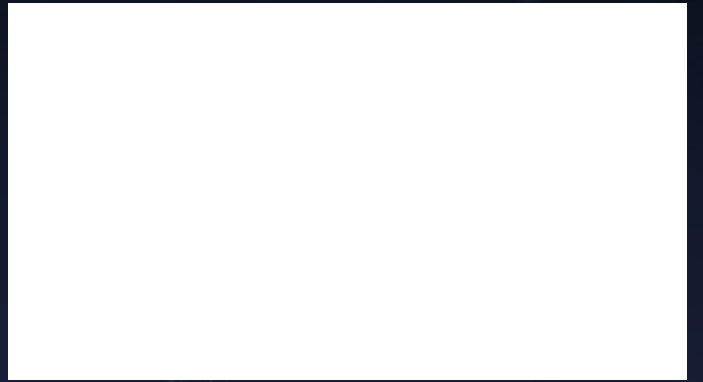
1								
2			8					9
8	7	1			3			2
		4			1	9		
			6		9			1
		1				8	5	7
							3	
	8			9		7		
				6	3			

Sudoku – Master

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.

DIE
SÜDZUCKER
BKK WÜNSCHT
VIEL SPASS

Lösungen siehe Seite 3



Wir wünschen Ihnen
frohe Weihnachten und
ein gesundes neues Jahr.

Ihr zuverlässiger Partner
Für die gesamte Familie