

exclusiv

Ihr Gesundheitsmagazin



Betriebskrankenkasse



- Calisthenics – stark werden mit dem eigenen Körpergewicht
- Die häufigsten Irrtümer beim Sonnenschutz
- Longevity – der Trend für ein langes Leben



www.bkk-evm.de



**Liebe Leserinnen
und Leser,**

der Gesetzentwurf zum GKV-
Beitragssatzstabilisierungsgesetz ist nun veröffentlicht,
soll noch vor der parlamen-
tarischen Sommerpause im

Juli 2026 verabschiedet werden und das Gesetz zum 1. Januar 2027 in Kraft treten. Ziel ist, dass die Zusatzbeiträge in den kommenden Jahren nicht weiter steigen und stabil gehalten werden können.

Ich begrüße den Gesetzentwurf, da dieser einen ersten Schritt in Richtung Konsolidierung der GKV-Finzen darstellt. Bedauerlicherweise werden aus meiner Sicht unsere Versicherten über Gebühr belastet. Es bleibt abzuwarten, ob dies im laufenden Gesetzgebungsverfahren noch korrigiert wird. Ich hoffe sehr, dass der Entwurf im parlamentarischen Prozess nicht stark verwässert wird und die Beiträge zumindest für die Jahre 2027 und 2028 stabil gehalten werden können.

Einer der großen Trends unserer Zeit ist das Thema Longevity. Was es damit auf sich hat und wie gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zu einem selbstbestimmten und aktiven Leben beitragen kann, erfahren Sie auf den Seiten 8 und 9.

Kurz vor Beginn der Sommerferien und dem bei vielen damit verbundenen Sommerurlaub klären wir auf den Seiten 4 und 5 über die häufigsten Irrtümer beim Sonnenschutz auf. Sie finden dazu auch weitergehende praktische Tipps mit einem Klick auf die Seite der Verbraucherzentrale.

Das Team der BKK evm wünscht Ihnen allen einen wunderbaren Sommer und einen schönen Urlaub.

Ihr

Ralf Hauner
Vorstand BKK

Ihre BKK evm

Vorwort / Inhalt	2
Versorgungsvertrag DermAktiv	3
Meldungen, Impressum	

Gesundheit

Sicher durch den Sommer – die häufigsten Irrtümer beim Sonnenschutz	4
---	---

In Bewegung

Outdoor-Fitness: Calisthenics – stark werden mit dem eigenen Körpergewicht	6
--	---

Besser leben

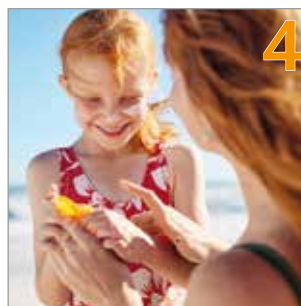
Longevity – der Trend für ein langes Leben	8
Kleine Rituale, große Wirkung – gemeinsam stark im Alltag	10

Zukunft gestalten

Ausbildung, ich komme! Gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt	12
---	----

Lebensfreude

Gehirnjogging	14
---------------	----



**Sicher durch den Sommer
– die häufigsten Irrtümer
beim Sonnenschutz**



**Kleine Rituale, große
Wirkung – gemeinsam
stark im Alltag**

Neues Leistungsangebot für unsere Versicherten ab Juli 2026

Versorgungsvertrag DermAktiv

Mit dem Versorgungsprogramm DermAktiv erhalten Betroffene mit Psoriasis (Schuppenflechte), Psoriasis-Arthritis oder schwerer atopischer Dermatitis eine besonders strukturierte dermatologische Betreuung. Für Versicherte der BKK evm bedeutet das eine hochwertige Versorgung.

Die Behandlung orientiert sich an aktuellen medizinischen Leitlinien und wird individuell auf die jeweilige Situation abgestimmt. Im Mittelpunkt steht eine kontinuierliche und verlässliche Begleitung im gesamten Krankheitsverlauf.

Vorteile für unsere Versicherten

- Sie erhalten eine wirtschaftliche und leitliniengerechte Arzneimitteltherapie. Verordnet wird nicht automatisch das neueste und teuerste Medikament, sondern das individuell am besten geeignete Arzneimittel. Dabei fallen keine Zuzahlungen an.
- Durch regelmäßige Screenings können Begleiterkrankungen frühzeitig erkannt werden. Dazugehören unter anderem die Überprüfung und Dokumentation des Gelenkstatus sowie die Einleitung entsprechender Therapiemaßnahmen.
- Insbesondere bei schweren und komplexen Krankheitsverläufen können kurzfristige Wiedervorstellungstermine vereinbart werden. Ziel ist eine möglichst rasche und wirksame Verringerung der Krankheitsaktivität.

Früherkennung von Begleiterkrankungen

Durch ein systematisches regelmäßiges Screening der teilneh-

© Hifzhan Graphics - stock.adobe.com



menden Betroffenen können mögliche Begleiterkrankungen frühzeitig erkannt werden, z. B. Psoriasis-Arthritis, eine Erkrankung an den Gelenken, oder auch Bluthochdruck.

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können Versicherte jeden Alters mit:

- mittelschwerer bis schwerer Psoriasis
- Psoriasis-Arthritis oder
- mittelschwerer bis schwerer atopischer Dermatitis, die eine medikamentöse Behandlung benötigen.

Wer behandelt im Rahmen von DermAktiv?

Die Versorgung erfolgt durch speziell qualifizierte Hautärzte mit besonderer Erfahrung in der Behandlung dieser Erkrankungen. Sie nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil und erfüllen festgelegte Qualitätsanforderungen.



Fokus auf kleine Zähne

Seit Anfang 2026 ist die zahnärztliche Früherkennung Teil des sogenannten „Gelben Hefts“ für Kinder. Bis zum vollendeten sechsten Lebensjahr haben die Kleinsten Anspruch auf bis zu sechs kostenlose Untersuchungen (Z1 bis Z6), mit denen Zahnerkrankungen frühzeitig erkannt werden sollen. Die Dokumentation ist unkompliziert: Nach jeder Untersuchung trägt die Zahnarztpraxis den Termin im Gelben Heft ein – direkt oder mithilfe von Einlegeblättern bzw. Aufklebern. So behalten Eltern alle Vorsorgetermine übersichtlich im Blick. Auch ältere Gelbe Hefte können weiterhin genutzt werden.

© Julie - stock.adobe.com

Impressum

„exclusiv“ erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK evm-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK evm.

Redaktion BKK evm: Ralf Hauner

Anschrift: BKK evm,
Schützenstraße 80-82
56068 Koblenz

Telefon: 0261 402-71313
Telefax: 0261 402-71822

E-Mail: info@bkk-evm.de
www.bkk-evm.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH

V. i. S. d. P.: Gregor Wick

Redaktion: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter

Art-Direction: Annabell Seifried

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012
Karlsruhe, info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis: BKK evm, Fotolia, stock.adobe.com.

Titel: © Emanuel - stock.adobe.com.

Rückseite: © liderina - stock.adobe.com.

Sicher durch den Sommer

Die häufigsten Irrtümer beim Sonnenschutz

Sonnencreme gehört für viele ganz selbstverständlich dazu. Doch beim Auftragen, Nachcremen und im Umgang mit Sonne schleichen sich immer wieder Fehler ein. Wenn Sie typische Irrtümer kennen, können Sie Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs wirksam vorbeugen.



Irrtum 1: „Ein bisschen Creme ist besser als gar nichts.“

Ganz so einfach ist es leider nicht, es gilt das Motto: Nur viel hilft viel. Der angegebene Lichtschutzfaktor wird nur erreicht, wenn Sie ausreichend Produkt auftragen. Fachleute empfehlen etwa zwei Milligramm pro Quadratzentimeter Haut. Für den Körper eines Erwachsenen entspricht das rund drei bis vier Esslöffeln. Wer deutlich sparsamer cremt, reduziert den Schutz erheblich – selbst bei hohem LSF.

Irrtum 2 „Leichte Bräune schadet nicht.“

Ein blasser Teint wirkt krank oder müde, während leicht gebräunte Haut als vital und erholt gilt. Dieser Eindruck verleitet viele zu der Annahme, ein Hauch von Bräune sei harmlos oder sogar gesund.

Bereits geringe UV-Strahlung kann das Erbgut der Hautzellen schädigen. Um sich zu schützen, bildet die Haut Melanin – ein Pigment, das sie dunkler erscheinen lässt. Die sichtbare Tönung ist somit kein Zeichen von Gesundheit, sondern eine Reaktion auf Belastung. Bräune entsteht als Abwehrmechanismus des Körpers.

Irrtum 3: „Sonnencreme wirkt sofort.“

Wenn Sie sich erst am Strand eincremen und direkt in die Sonne legen, riskieren Sie bereits Hautschäden. Viele chemische UV-Filter benötigen etwa 20 bis 30 Minuten, bis sie ihre volle Wirkung entfalten. Tragen Sie den Sonnenschutz daher am besten schon zu Hause auf – bevor Sie nach draußen gehen.

Irrtum 4: „Nachcremen verlängert die Schutzzeit.“

Nachcremen ist wichtig, um den Schutz aufrechtzuerhalten. Es setzt die Wirkung jedoch nicht von vorne in Gang. Ihre individuelle Eigenschutzzeit lässt sich nicht beliebig ausdehnen. Zudem nimmt die Wirkung im Laufe des Tages durch Schwitzen, Baden, Abtrocknen oder Reibung an Kleidung ab. Auch „wasserfeste“ Produkte bieten keinen unbegrenzten Schutz.

Extra-Tipps für gesunde Sommerhaut

- Lippen, Ohren, Nacken und Fußrücken nicht vergessen, diese Stellen verbrennen besonders schnell.
- Die Einnahme von Medikamenten kann die Lichtempfindlichkeit erhöhen. Im Zweifel ärztlich beraten lassen.
- Nach einem Sonnenbrand die Haut schonen und weitere UV-Belastung vermeiden.
- Kinderhaut braucht speziellen, hohen Schutz und möglichst wenig direkte Sonne. Mehr Infos finden Sie beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG):





Irrtum 5: „Ich brauche lange Sonnenbäder, um Vitamin D zu bilden.“

Zwar benötigt Ihr Körper Sonnenlicht, um Vitamin D herzustellen. Doch dafür sind keine ausgedehnten Sonnenbäder nötig. Für die körpereigene Bildung reichen meist schon etwa zehn Minuten. Für eine ausreichende Versorgung empfiehlt das Robert Koch-Institut, zwischen März und Oktober zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme unbedeckt der Sonne auszusetzen.

Irrtum 6: „Die Haut kann man an die Sonne gewöhnen.“

Eine langsame Steigerung der Aufenthaltsdauer verhindert keinen Zellschaden. Jede Rötung ist ein Warnsignal. UV-Strahlung verändert das Erbgut der Hautzellen und erhöht langfristig das Risiko für Hautkrebs. Ein bewusster Umgang mit Sonne bedeutet daher nicht, Ihre Haut „abzuhärten“, sondern sie konsequent zu schützen.

Irrtum 7: „Im Schatten oder bei Bewölkung brauche ich keinen Schutz.“

Bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen dringen durch Wolken. Und auch im Schatten trifft indirekte Strahlung auf Ihre Haut, etwa durch Reflexion von Wasser, Sand oder hellen Fassaden. Wenn Sie sich länger im Freien aufhalten, sollten Sie daher auch an bewölkten Tagen Sonnenschutz verwenden. Eine Info über den täglichen UV-Index und die Sonnenbrandgefahr finden Sie unter: www.wetter.de/deutschland/uv-index-karte-deutschland-c49.html

Sonnenschutz aus dem Vorjahr – bitte wegwerfen!

- Die meisten Sonnenschutzprodukte sind nach dem Öffnen bis zu zwölf Monaten einsetzbar, danach sollte man sie nicht mehr verwenden. Viele Hersteller kennzeichnen die Haltbarkeit mit einem kleinen Symbol eines geöffneten Tiegels und z. B. der Angabe „12 M“.



- Manche Menschen verwenden abgelaufene Sonnenmilch aus dem Vorjahr zwar nicht mehr als Sonnenschutz, aber noch als Hautpflege. Das ist nicht empfehlenswert. Sonnenschutzmittel sind keine gewöhnlichen Cremes, sondern komplexe Formulierungen mit aktiven UV-Filtern. Diese können sich mit der Zeit zersetzen oder im Fall von Benzophenonen sogar krebs-erregend werden. Daher gilt: Entsorgen Sie Sonnenmilch aus dem Vorjahr lieber konsequent.

© Rido - stock.adobe.com



Mehr Infos finden Sie hier:
Bundesamt für Strahlenschutz:

www.bfs.de

Verbraucherzentrale:

www.verbraucherzentrale.de



Immer mehr Menschen entdecken Outdoor-Fitness

Calisthenics – stark werden mit dem eigenen Körpergewicht

Klimmzüge im Park, Stützübungen an der Stange: Calisthenics ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und daher flexibel, kostenlos und nahezu überall möglich. Viele Städte investieren in Outdoor-Anlagen und unterstützen so den Sport im Freien für Anfänger und Profis.

Auf den ersten Blick erinnert es an einen Spielplatz, doch an den Stangen hängen keine Kinder, sondern Erwachsene, die konzentriert ihre Kraft trainieren. Was steckt dahinter?

Bewegung im Freien ist keine neue Idee. Schon in den 1970er-Jahren schwitzten viele Menschen auf Trimm-dich-Pfaden. Während der Corona-Zeit, als Fitnessstudios und Sportvereine geschlossen waren, wurden öffentliche Bewegungsparks erneut zu wichtigen Trainingsorten. Heute erlebt dieses Prinzip eine moderne Weiterentwicklung: Wie in vielen europäischen Nachbarländern investieren auch in Deutschland immer mehr Städte und

Kommunen in frei zugängliche Anlagen mit Stangen, Barren und Hängelleitern.

Woher stammt Calisthenics?

Idee und Begriff gehen bereits auf die alten Griechen zurück: „kalos“ steht für Schönheit, „sthenos“ für Kraft. Die moderne, englische Bezeichnung Calisthenics wurde durch eine Trainingsform in den USA geprägt.

Was bringt es für die Gesundheit?

Regelmäßiges Training stärkt Herz und Kreislauf, kräftigt die Muskulatur und regt den Stoffwechsel an. Es kann Rückenbeschwerden vorbeugen, das Körpergefühl verbessern und beim Stressabbau helfen.

Wer an nur zwei Tagen pro Woche gezielt seine Muskeln stärkt, unterstützt Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden.



© qunita.com - stock.adobe.com

Wo ist der nächste Trainingsplatz?

Mit diesem Verzeichnis lässt sich schnell ein Calisthenics-Park in der Umgebung finden: calisthenics-parks.com





Übung: „Rudern“ an der Stange

Position: Stellen Sie sich vor eine höhere Stange oder legen Sie sich fast unter eine niedrige Stange. Greifen Sie die Stange schulterbreit mit den Händen im Obergriff, das heißt, die Handflächen zeigen nach unten. Die Arme werden gestreckt, und der Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis zur Ferse.

Bewegung nach oben: Ziehen Sie nun den Oberkörper zur Stange, indem Sie die Schulterblätter zusammenziehen und die Ellenbogen nach hinten führen. Der Brustkorb sollte die Stange fast berühren.

Bewegung nach unten: Senken Sie sich langsam wieder ab, bis die Arme vollständig gestreckt sind. Wiederholen Sie die Übung mehrfach.

Positionsänderung: Wechseln Sie anschließend in den Untergriff. Die Handflächen werden dabei nach oben gedreht, und die Übung wird erneut mehrfach wiederholt.

Variationen der Übung finden Sie hier:



So starten Einsteiger

Jede Übung lässt sich an Ihr persönliches Fitnesslevel anpassen. So können Einsteiger mit vereinfachten Varianten beginnen und sich langsam steigern:

- **Klimmzug:** Wer noch keinen vollständigen Klimmzug schafft, kann zunächst mit einer unterstützten Variante beginnen. Dabei werden die Füße auf den Boden gestellt, während man sich an einer niedrigeren Stange festhält und den Körper nach oben zieht. Ein Teil des Körpergewichts wird so von den Beinen übernommen.
- **Liegestütz:** Bei der erhöhten Liegestütze werden die Hände nicht auf dem Boden, sondern auf einer stabilen Erhöhung platziert, etwa auf einer Parkbank oder einer niedrigen Mauer. Der Körper bleibt dabei gerade, die Füße stehen auf

dem Boden. Durch die erhöhte Position lastet weniger Gewicht auf den Armen als bei der klassischen Liegestütze am Boden.

Mit wachsender Kraft steigern Sie schrittweise die Intensität. So entwickeln Sie Stabilität, Körperspannung und Muskelkraft gleichermaßen.

Erste Übungen, Anleitungen und einen Trainingsplan finden Sie hier:

www.mister-wong.de



Bleiben Sie vital und gesund bis ins hohe Alter

Longevity – der Trend für ein langes

Nicht jede Krankheit lässt sich vermeiden, aber ein gesunder Lebensstil kann viele Beschwerden hinauszögern oder sogar verhindern. Genau hier setzt der Longevity-Trend an: Ziel ist es, nicht nur länger zu leben, sondern vor allem möglichst viele Jahre gesund, aktiv und selbstbestimmt zu bleiben.

Was liegt in den Genen, und was können wir beeinflussen? Die Forschung zeigt: Unsere Lebensweise beeinflusst das biologische Altern viel stärker, als wir noch vor wenigen Jahrzehnten angenommen hätten. In unseren Zellen laufen ständig Reparaturprozesse ab. Sie sorgen dafür, dass Schäden ausgeglichen und Stoffwechselprozesse im Gleichgewicht gehalten werden. Diese Mechanismen können wir durch eine entsprechende Lebensführung positiv beeinflussen.

Was bedeutet Longevity?

Die „Longevity“-Forschung (englisch für „Langlebigkeit“) zeigt, welche Lebensweisen Einfluss auf das Altern haben. Doch was unterscheidet sie von den generellen Präventionsmaßnahmen, die empfohlen werden, um gesund zu bleiben? Die Longevity-Empfehlungen bauen darauf auf, sind aber in manchen Punkten noch gezielter und intensiver. Aber auch sie betreffen vor allem eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf sowie die mentale Gesundheit.

Gut für sich sorgen

Longevity bedeutet vor allem eines: auf sich selbst und den eigenen Körper zu achten und bewusst so optimal zu leben, wie es die äußeren und inneren Umstände zulassen.



© Nicholas Felix/peopleimages.com - stock.adobe.com

30
Pflanzenarten
pro Woche essen
schützt die Darm-
gesundheit.

s Leben

Ernährung schützt vor dem Altern

Viel Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchte: In Langlebkeitsregionen, den sogenannten „Blue Zones“, essen Menschen vor allem pflanzenbetont und kaum verarbeitete Produkte. Diese Ernährungsmuster gehen mit weniger chronischen Entzündungen und einer höheren Lebenserwartung einher.

Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Leinöl wirken zusätzlich entzündungshemmend und schützen Herz und Gefäße.

Mikronährstoffe (Folat, B-Vitamine, Vitamin C und E) unterstützen die DNA-Reparatur und verzögern Zellschäden.

Auch die Essenszeiten spielen eine Rolle: Methoden wie Intervallfasten, z. B. tägliche Essenspausen von 12–16 Stunden, aktivieren Reparaturmechanismen in den Zellen und fördern die Autophagie. Das heißt, alte Zellbestandteile werden effizient abgebaut, was Alterungsprozesse verlangsamt.

Weniger Kalorien und wenig Zucker schonen den Stoffwechsel und das Mikrobiom.

Bewegung wirkt lebensverlängernd

Einmal am Tag so richtig ins Schwitzen zu kommen, ist optimal. Kraftsport und Ausdauer sind gefragt. Aber auch moderate Alltagsbewegung kann sich bereits lebensverlängernd auswirken: Eine Faustregel aus der Sportmedizin besagt, dass täglich 22 Minuten leichte körperliche Betätigung wie schnelles Spazierengehen positiv wirken.

Gut regeneriert, länger gesund

1. Ausreichend Schlaf: Etwa 7–8 Stunden pro Nacht unterstützen die DNA-Reparaturprozesse und das Immunsystem.
2. Stressmanagement: z. B. durch Atemübungen oder gezieltes Entspannungstraining.
3. Stabile soziale Beziehungen: Freundschaften, Familie und Gemeinschaft fördern nachweislich die Gesundheit und Lebensdauer.



Würzige Erdbeer-Salsa zu gegrilltem Halloumi-Käse

Zubereitung (für vier Portionen):

1. 400 g Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. 1 kleine rote Zwiebel schälen, würfeln und 1 kleine Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken.
2. Für das Dressing 2 EL Honig, 2 EL Apfelessig und 2 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2–3 EL gehackte Kräuter (z. B. Minze und roter Basilikum) unterrühren. Mit den Erdbeeren, Zwiebeln und Chili mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
3. 200 g Halloumi in Scheiben schneiden und ohne Fett 2–3 Minuten pro Seite auf dem Grill oder in der Grillpfanne goldbraun braten. Mit der Salsa servieren.

Gemeinsam stark im Alltag

Kleine Rituale, große Wirkung

Es sind nicht die bedeutenden Gesten, die eine Beziehung tragen, sondern die winzigen Momente im Alltag. Mit einfachen Ritualen stärken Sie Nähe, Vertrauen und Verbundenheit. Ganz ohne großen Aufwand.



Ideen für Ihren Alltag

- 1. Bewusst in den Tag starten:** Ein gemeinsamer Kaffee oder eine lange Umarmung am Morgen setzen ein positives Signal.
- 2. Zusammen essen:** Ob als Familie oder als Paar – eine gemeinsame Mahlzeit am Tag schafft Raum für Austausch.
- 3. Abschied und Ankommen gestalten:** Ein bewusster Abschied und ein echtes Ankommen stärken das Gefühl von Verbundenheit.
- 4. Gemeinsame Zeit fest einplanen:** Ob Spaziergang, Kochen oder ein Serienabend, darauf können sich beide freuen.
- 5. Mini-Abenteuer:** Verabreden Sie einmal im Monat ein kleines „Blind-Date“ im Alltag. Einer plant etwas Kleines (z. B. spontanes Picknick, Trip in die Nachbarstadt, neues Restaurant ausprobieren), der andere lässt sich überraschen.

Eine stabile Partnerschaft wirkt sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Die bekannte Harvard Study of Adult Development – eine der längsten Langzeitstudien weltweit – zeigt: Enge, verlässliche Beziehungen sind ein entscheidender Faktor für ein langes und gesundes Leben. Sie senken unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Menschen in stabilen Partnerschaften geben an, dass sie sich wohler und weniger gestresst fühlen.

Partnerschaft als Schutzfaktor

Den Grund für diesen positiven Effekt erklären Psychologen so: Emotionale Unterstützung wirkt wie ein Schutzfaktor. Wer sich gesehen und verstanden fühlt, geht gelassener mit Belastungen um. Umso wichtiger ist es, die Beziehung im Alltag bewusst zu pflegen.

Rituale schaffen Verbindung

Doch genau das fällt im Alltag oft schwer: Arbeit, Termine und Verpflichtungen lassen wenig Raum für Zweisamkeit. Positive Rituale können hier gezielt gegensteuern. Sie schaffen feste Momente der Aufmerksamkeit und geben Ihrer Beziehung Struktur und Verlässlichkeit. Diese kleinen Gewohnheiten stärken die emotionale Bindung und helfen, auch in stres-

sigen Zeiten miteinander in Kontakt zu bleiben. Sie wirken wie „Ankerpunkte“ im Alltag und sind kurz, aber wirkungsvoll.

Alltagstauglich statt perfekt

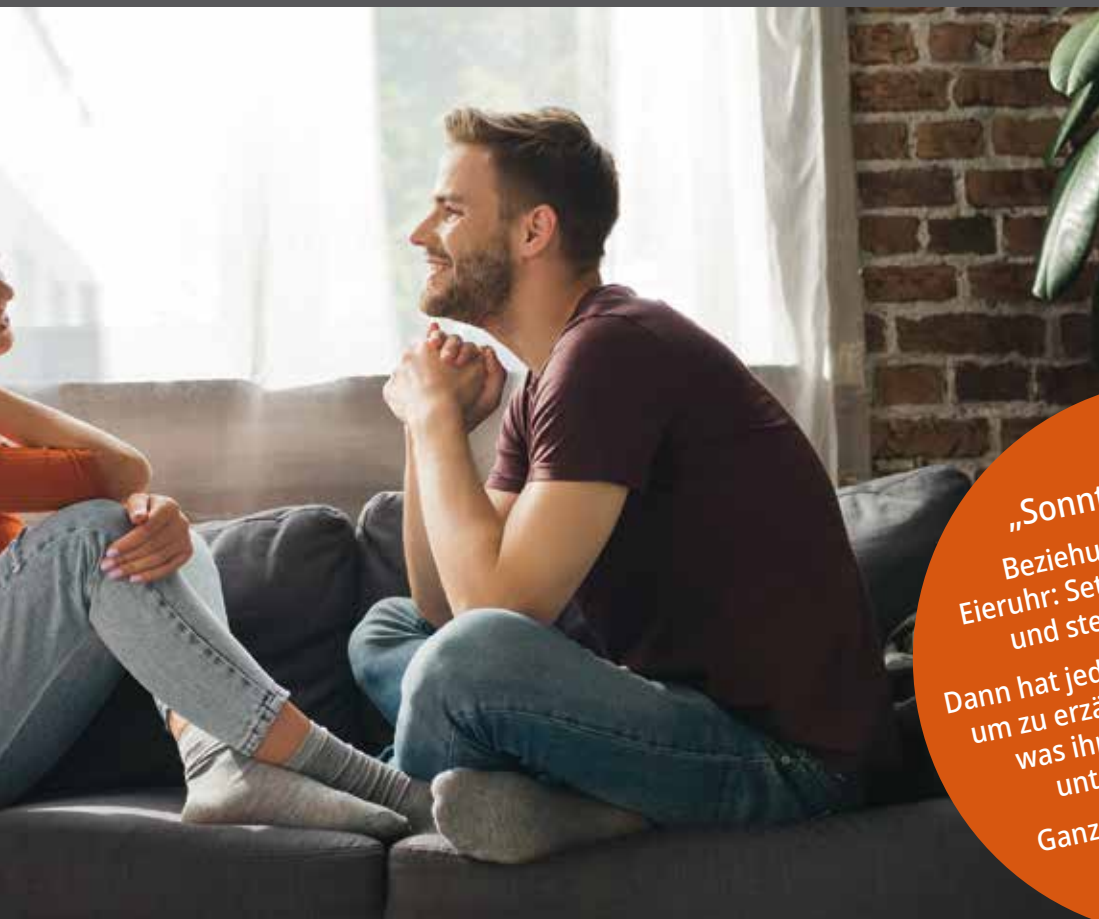
Damit Rituale langfristig wirken, sollten sie einfach umsetzbar sein. Es geht nicht um große Gesten, sondern um kleine, bewusste Momente. Entscheidend ist, dass beide Partner sich damit wohlfühlen und kein zusätzlicher Druck entsteht.

Regelmäßigkeit zählt

Wichtiger als Dauer oder Aufwand ist die Regelmäßigkeit. Ein kurzer, ehrlicher Austausch kann wertvoller sein als aufwendig geplante, aber seltene gemeinsame Aktivitäten.

Rituale vermitteln Sicherheit

Psychologisch betrachtet, stärken wiederkehrende Rituale das Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit. Sie signalisieren: „Wir nehmen uns Zeit füreinander.“ Gerade in unsicheren oder stressreichen Phasen kann das stabilisierend wirken. Zudem helfen Rituale, Konflikten vorzubeugen. Wer regelmäßig im Austausch bleibt, erkennt Spannungen, bevor sie eskalieren.



Das „Sonntagsgespräch“
 Beziehung stärken mit der Eieruhr: Setzen Sie sich zusammen und stellen Sie einen Timer. Dann hat jeder Partner 10 Minuten Zeit, um zu erzählen, wie es ihm geht und was ihn gerade bewegt – ohne unterbrochen zu werden. Ganz wichtig: Der andere hört nur zu. Danach wird gewechselt.

...und wenn's mal schwierig wird?

Damit aus kleinen Meinungsverschiedenheiten kein großer Streit entsteht, helfen ritualisierte Abläufe der „Gewaltfreien Kommunikation“, einer Methode für respektvolle Gespräche:

Beobachtung: Schildern Sie Ihrem Partner, worum es geht, möglichst neutral ohne Bewertung. Statt: „Du hast mich ignoriert“, lieber: „Als ich dich heute zweimal angerufen habe, hast du nicht reagiert.“

Gefühle: Sprechen Sie über Ihre Emotionen in der Ich Perspektive und ohne Vorwürfe. Zum Beispiel: „Ich bin unsicher, weil ich dringend deine Nähe bräuchte“, statt: „Dir ist alles wichtiger als Zeit für mich.“

Wunsch: Formulieren Sie Ihre Bedürfnisse sachlich und als Bitte: „Ich fühle mich gerade nicht so gut, wollen wir Zeit miteinander verbringen?“

Mehr Infos und Übungen zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg finden Sie hier:



Top 6: Das verbindet die meisten

In einer Umfrage* bewerteten 71 % der Befragten Rituale als „sehr wichtig“. Besonders häufig genannt wurden:

- gemeinsamer Morgenkaffee oder Frühstück (46 %)
- regelmäßige Spaziergänge (43 %)
- Serien nur gemeinsam weiterschauen (36 %)
- Kosenamen (32 %)
- nicht im Streit schlafen gehen (31 %)
- langes Kuscheln am Wochenende (27 %)

*Quelle: Parship



© Nina Lawrenson/peopleimages.com - stock.adobe.com

Gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt Ausbildung, ich komme!

Schule bald geschafft? Dann geht's jetzt ans Organisieren. Keine Sorge: Wenn du weißt, worauf es ankommt, startest du entspannt in deine Ausbildung oder das Studium.

Der Schulabschluss rückt näher und plötzlich gibt es eine Menge Dinge, um die du dich kümmern musst. Von der Krankenversicherung über das Bankkonto bis hin zur Bewerbung: Der Start ins Berufsleben bringt Verantwortung mit sich, aber auch viele neue Chancen.

Deine Krankenversicherung

Sobald du eine versicherungspflichtige Beschäftigung aufnimmst, benötigst du eine eigene Mitgliedschaft bei einer Krankenkasse. Wir von der BKK evm sind dabei dein optimaler Partner. Melde dich gerne bei uns, stelle deine Fragen und beantrage deine Mitgliedschaft. Das Ganze kannst du natürlich auch online erledigen.

Wichtig zu wissen: Wenn du weiterhin zur Schule gehst oder studierst, kannst du unter bestimmten Voraussetzungen bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres in

der kostenlosen Familienversicherung bleiben (siehe Kasten „Krankenversicherung für Studierende“).

Dein Versicherungsnummernnachweis

Dieses Dokument (früher Sozialversicherungsausweis) enthält deine Sozialversicherungsnummer und wird oft vom Arbeitgeber verlangt. Bei deiner ersten Beschäftigung stellt die Rentenversicherung ihn aus.

Deine Steueridentifikationsnummer

Auch deine Steueridentifikationsnummer solltest du parat haben. Ohne sie kann dein Arbeitgeber dir kein Gehalt auszahlen. Deine Eltern haben die Nummer nach deiner Geburt erhalten. Falls du sie nicht findest, kannst du sie beim Bundeszentralamt für Steuern erneut anfordern über www.bzst.de. Plane hier etwas Zeit ein, denn die Zusendung kann einige Wochen dauern.

In vielen Branchen werden Nachwuchskräfte dringend gesucht: 2025 blieben bundesweit rund 54.400 Ausbildungsstellen unbesetzt.



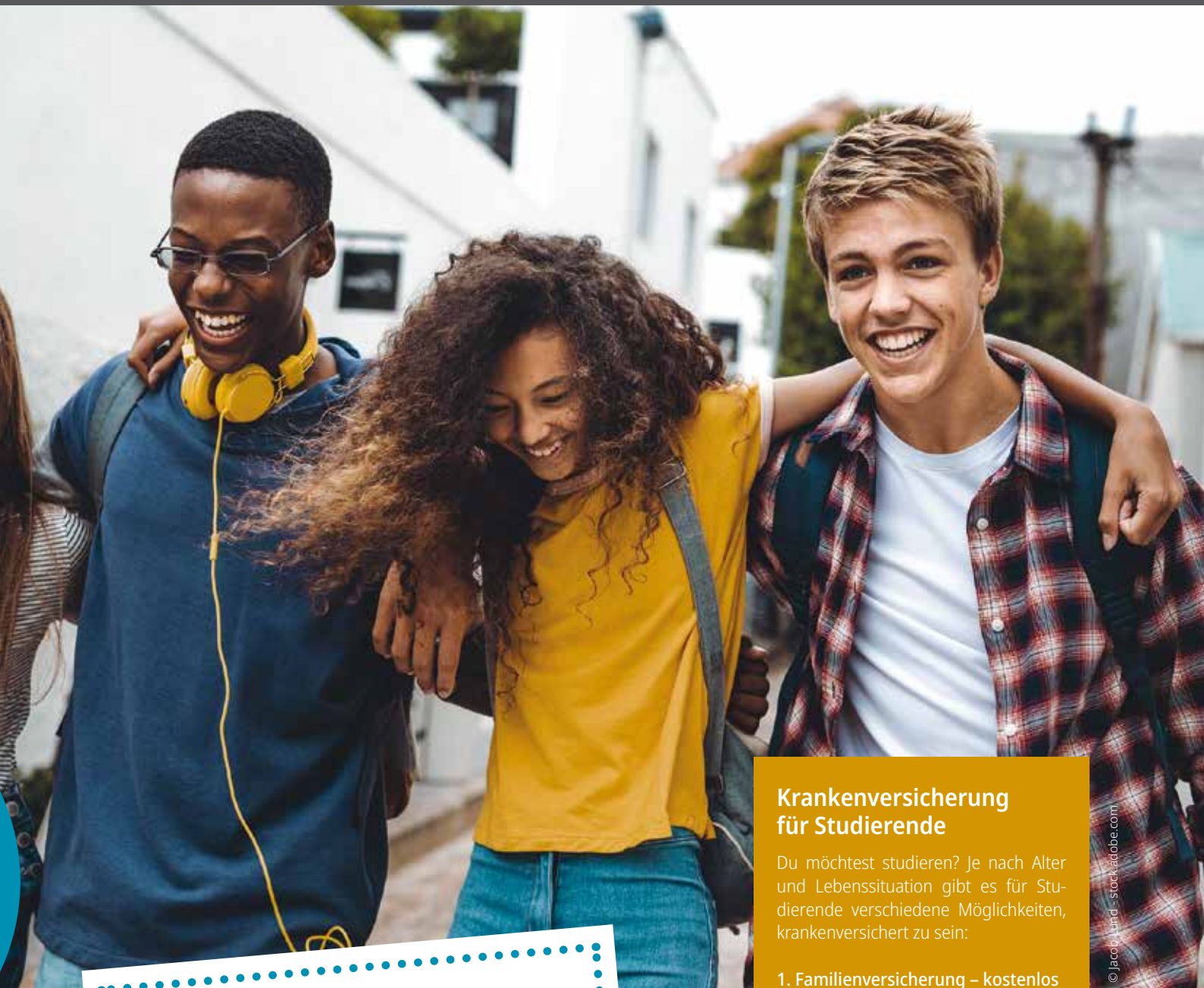
© PeakCC/peopleimages.com - stock.adobe.com

Finanzen und Haftpflicht klären

Für dein Gehalt brauchst du ein eigenes Girokonto. Viele Banken bieten spezielle Konten für Auszubildende an. Falls du noch nicht volljährig bist, denk daran, dass du die Zustimmung deiner Eltern brauchst.

Außerdem solltest du dich mit dem Thema Haftpflichtversicherung beschäftigen. Sie schützt dich vor hohen Kosten, wenn du aus Versehen einen Schaden verursachst. Oft bist du während der Ausbildung noch über deine Eltern mitversichert, kläre aber unbedingt, ob das auch bei dir der Fall ist.





Deine Checkliste

- ☐ **Deine Krankenversicherung:**
Beantrage deine Mitgliedschaft bei der BKK evm!
- ☐ **Dein Versicherungsnummernnachweis:**
Beantrage ihn für deinen ersten Job oder deine erste Ausbildung bei der Rentenversicherung.
- ☐ **Deine Steueridentifikationsnummer:**
Ohne Nummer kein Gehalt! Denk frühzeitig daran, diese Kennziffer zu erfragen.
- ☐ **Dein Girokonto:**
Eröffne dein Bankkonto für zukünftige Gehaltszahlungen!
- ☐ **Haftpflichtversicherung:**
Bist du bei deinen Eltern mitversichert? Schütze dich vor Haftungsschäden!

Krankenversicherung für Studierende

Du möchtest studieren? Je nach Alter und Lebenssituation gibt es für Studierende verschiedene Möglichkeiten, krankenversichert zu sein:

1. Familienversicherung – kostenlos versichert bis 25

Bis zum 25. Lebensjahr kannst du in der Regel kostenlos familienversichert bleiben, sofern dein Einkommen unter einer bestimmten Grenze liegt. Ein geleisteter Freiwilligen- oder Zivildienst kann diese Zeit verlängern.

2. Studentische Krankenversicherung (KVdS)

Danach greift meist die studentische Krankenversicherung mit günstigen Beiträgen. Sie gilt bis zum Studienabschluss, spätestens bis zum 30. Lebensjahr.

3. Gesetzliche Mitgliedschaft – nahtloser Übergang nach dem Studium

Nach dem Studium kannst du dich z. B. bei uns als gesetzlicher Krankenversicherung weiterversichern. Die Beiträge richten sich nach deinem Einkommen.

Viel Spaß mit unserem Gehirnjogging

Kreuzworträtsel

Asterix-Film: „Asterix und ...“		Speisemuschel		förmliche Anrede	17. griech. Buchstabe		Gedichtform	m. Drahtstiften befestigen
gemütlich miteinander reden		weibl. Kurzname		Jubelwelle im Stadion (la ...)				
peilen, Standort suchen	5					Sportfischer		
warme englische Pastete				Legende				
					längster Strom der Erde (Afrika)			
Körperbewuchs		Staatshaushalt	Hautfarbstoff	Thoronzeichen	Träger der Erbanlagen		8	
Wirbeltier mit Schuppen						Veilchen	Verwandter, Vorfahr	
				Frauenname				
Taufzeugin	erschöpft			Wasservogel	Hengst v. Kara Ben Nems		4	
Luft holen					Brillenfuttermal			
Spitzel (Geheimdienst)		Kindeskind					Überbringerin	
					Karteikartenreiter			
Europäer im Baltikum					Feldbahnwagen	voll machen		
unbestimmt, ungenau		Mischfarbe	diebischer Vogel	Fahrrad		7		
				Last- u. Reittier in südl. Ländern	Titelfigur bei Brecht			
Fähigkeiten aneignen						6		
Menge					Mutter der Nibelungenkönige		akadem. Titel	
Haustier, Geflügel	3				Titelfigur bei Goethe	2		
Filmberühmtheit		Bestengruppen						
				lautmal.: Knall				

Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8
---------	---	---	---	---	---	---	---	---

Lösungswort: EUPHORIE

Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

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

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

Lösungen:



Wir schützen Sie rundum. Auch wenn Sie rund um die Welt reisen.

Mit dem Tarif BKKR sind Sie bei Krankheiten und Unfällen
im Urlaub und auf Reisen optimal abgesichert.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

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





Rundum-Versicherungsschutz und gute Leistungen

Exklusiv nur für Mitarbeiter der evm-Gruppe:

Werde mit Deiner Familie Mitglied der evm-Betriebskrankenkasse.

Profitiere von

- ✓ unbürokratischem und schnellem Service vor Ort
- ✓ persönlichen Ansprechpartnern
- ✓ umfassendem Gesundheitsangebot: Osteopathie, Präventionskurse, Impfungen, Kinder- und Jugendvorsorge, Zuschuss für homöopathische Arzneimittel, Schwangerschaftsvorsorge
- ✓ dem Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung
- ✓ der Kostenübernahme künstliche Befruchtung

Eine Mitgliedschaft lohnt sich

Weitere Informationen erhältst Du bei der evm-Betriebskrankenkasse. Du findest uns im Verwaltungsgebäude der evm in der Schützenstraße 80-82, Erdgeschoss, Raum E 33.

Tipp

Mitglieder werben Mitglieder

Wir zahlen 20 Euro für Deine Empfehlung.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch und beantworten gerne persönlich Deine Fragen.

evm-Betriebskrankenkasse
Ralf Hauner

Schützenstraße 80-82 • Raum E 33
56068 Koblenz

Telefon: 0261 402-71313 oder
0261 402-71524
E-Mail: ralf.hauner@bkk-evm.de

www.bkk-evm.de



Betriebskrankenkasse