

exklusiv

Ihr Gesundheitsmagazin



Betriebskrankenkasse



- Meal Prep im Herbst: Vorkochen mit saisonalem Gemüse
- Krankentransporte und Fahrkosten
- Hilfe und Ausstieg aus der Sucht



www.bkk-evm.de



Liebe Leserinnen und Leser,

unsere BKK evm konnte das Geschäftsjahr 2025 mit einem der besten Geschäftsergebnisse in der Geschichte der BKK abschließen und dies bei

einem bundesweit sehr attraktiven Zusatzbeitrag von 2,5 %, der deutlich unter den meisten anderen Krankenkassen liegt. Weitere Details zum Geschäftsbericht und den wichtigsten Einnahme- und Ausgabeposten finden Sie auf Seite 8 im Heft.

Gleichzeitig stieg zum 01.07.2026 unser Versichertenbestand auf 2.289 Versicherte und erreichte damit einen neuen Höchststand. Ich danke Ihnen recht herzlich für das Vertrauen in unsere BKK und empfehlen Sie uns doch gerne im Kollegenkreis weiter, und ich verspreche Ihnen, dass wir auch in Zukunft alles dafür tun werden, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen.

Wer übernimmt eigentlich die Kosten für notwendige Krankentransporte? Unser Artikel auf den Seiten 4 und 5 klärt über die Voraussetzungen der Kostenübernahme auf und behandelt auch die Frage, ob immer ein Krankentransport notwendig ist, und gibt praktische Hilfestellungen für den Alltag.

Jetzt im Herbst werden die Tage langsam wieder kürzer, wir verbringen mehr Zeit drinnen und bewegen uns oft weniger. Auch die Stimmung leidet bei vielen. Mit dem ganzheitlichen Kneippkonzept werden Impulse geboten, um Körper und Seele in dieser Jahreszeit zu schützen. Mehr Tipps finden Sie im aktuellen Heft auf den Seiten 6 und 7.

Das Team der BKK evm wünscht Ihnen einen schönen, farbenfrohen und gesunden Herbst.

Ihr

Ralf Hauner
Vorstand BKK

Ihre BKK evm

Vorwort / Inhalt	2
Meldungen, Impressum	3
Geschäftsbericht 2025	8

Gesundheit

Gut unterwegs – sicher versorgt: Krankentransporte und Fahrkosten	4
Statt zum Arzt bald in die Apotheke? Was sich für Patienten ändert	9

Besser leben

Mit Kneipp durch die kalte Jahreszeit: Fünf Säulen für Körper und Seele	6
Hilfe und Ausstieg aus der Sucht: Wege zurück in ein selbstbestimmtes Leben	12
Gesundheitsinformationen kritisch prüfen: Wem kann ich noch glauben?	14

Lebensfreude Essen

Meal Prep im Herbst: Vorkochen mit saisonalem Gemüse	10
---	----

Lebensfreude

Gehirnjogging	15
---------------	----



**Mit Kneipp durch
die kalte Jahreszeit**

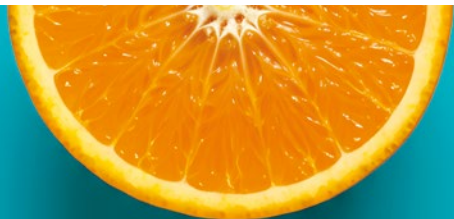


Meal Prep im Herbst

Neue Leitlinie zur Behandlung von Rheuma

Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie und Klinische Immunologie (DGRh) hat eine neue S3-Leitlinie zur Behandlung der rheumatoiden Arthritis veröffentlicht. Sie empfiehlt, direkt nach der Diagnose mit der Therapie zu beginnen. Bleibt der Erfolg aus, soll die Behandlung bereits nach drei bis sechs Monaten angepasst werden. Für Patienten bedeutet das eine frühere und stärker am individuellen Krankheitsverlauf ausgerichtete Behandlung.

Neu geregelt sind außerdem der Einsatz moderner Medikamente, der möglichst kurze Einsatz von Kortison sowie die schrittweise Verringerung der Therapie, wenn über längere Zeit keine Krankheitszeichen mehr auftreten. Auch Lungenprobleme infolge der Erkrankung werden erstmals ausdrücklich berücksichtigt.

Vorsicht vor Vitamininfusionen

Mehr Energie, ein stärkeres Immunsystem oder eine bessere Leistungsfähigkeit: Vitamininfusionen werden mit vielen Gesundheitsversprechen beworben. Doch das BfArM warnt vor möglichen Risiken wie Überdosierungen und allergischen Reaktionen. Bei unsachgemäßer Anwendung können zudem Luftembolien und Kreislaufprobleme auftreten. Für eine gute Vitaminversorgung sind frisches Obst und Gemüse die bessere Wahl.

Mehr Infos: www.bfarm.de



Rauchstopp: Was hilft als Ablenkung?

Möchten Sie sich das Rauchen abgewöhnen? Wenn das Verlangen nach einer Zigarette aufkommt, greifen viele zu Kaugummi oder zuckerfreien Bonbons, trinken Wasser oder essen etwas Knackiges wie Apfel- oder Möhrenstücke. Was aber wirkt am besten? Ein australisches Forscherteam analysierte die Daten von 9.000 Menschen und kam zu dem Ergebnis: Bewegung kann das Rauchverlangen am längsten bremsen und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, rauchfrei zu bleiben.



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: ©LHJ PHOTO - stock.adobe.com.

Rückseite: ©liderina - stock.adobe.com.

Gut unterwegs – sicher versorgt

Krankentransporte und Fahrkosten

Wer übernimmt die Fahrkosten im Krankheitsfall und welches Transportmittel ist wann das richtige? Wir geben einen Überblick über Ihre Leistungsansprüche und wie die Versorgung auch zukünftig bezahlbar bleiben kann.

Für mehr
Wirtschaftlichkeit
und
Qualität



Fahrten in die Arztpraxis oder zur Klinik gehören in den meisten Fällen zur Eigenverantwortung der Versicherten. Aber nicht immer können solche Krankenfahrten von den Patienten selbst organisiert werden.

Wird ein Fahrdienst benötigt, stellt sich die Frage, welcher der richtige ist und wer die Fahrkosten übernimmt. Wir geben Ihnen einen Überblick.

Wann übernehmen wir die Kosten?

Liegen schwerwiegende medizinische Gründe vor, gehört die Übernahme von Fahr- und Transportkosten zu den Leistungen Ihrer BKK evm. Das ist z. B. der Fall bei:

- stationären Behandlungen im Krankenhaus
- Rettungsfahrten, etwa bei Notfällen
- Fahrten, die einen Krankentransportwagen erfordern
- Krankenfahrten für besondere Personengruppen zu ambulanten Behandlungen, wenn diese vom Vertragsarzt verordnet und von uns vor Fahrtantritt genehmigt wurden.

Bitte beachten Sie: Gesetzlich ist vorgesehen, dass Sie sich an den Kosten beteiligen. Der Eigenanteil liegt zwischen fünf und zehn Euro je Fahrt – bei Hin- und Rückfahrt also maximal 20 Euro.

Für wiederkehrende und planbare Krankenfahrten ist es häufig sinnvoll, regionale Fahrdienste und Taxiunternehmen zu beauftragen, die mit der Krankenkasse zusammenarbeiten. So ist eine verlässliche Versorgung gewährleistet.

Fahrt zur Arztpraxis

Grundsätzlich gilt: Fahrten zu Ihrer Arztpraxis organisieren und bezahlen Sie selbst. In bestimmten Ausnahmefällen kann die BKK evm die Fahrkosten jedoch übernehmen. Voraussetzung dafür ist,

Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie

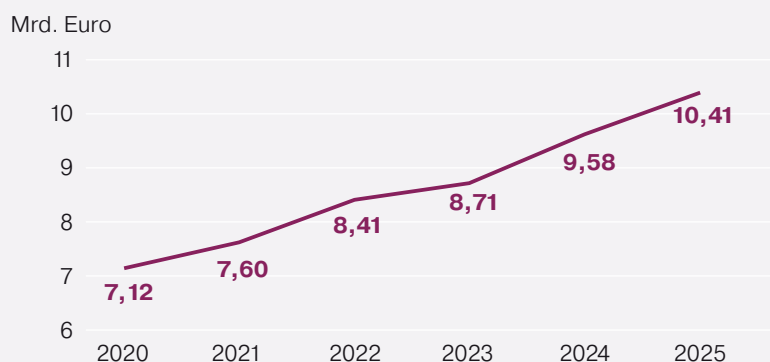
Unsere Kundenberatung hilft Ihnen gerne weiter, z. B. bei Fragen rund um Taxi- und Mietwagenanbieter. Sie erreichen uns unter 0261 402-71385.

Weitere Informationen zur Fahrkostenerstattung finden Sie online unter:
www.bkk-evm.de/fahrkosten.html





Ausgabenentwicklung in der gesetzlichen Krankenversicherung
(2020 - 2025; 46 % Steigerung)



dass die Fahrt medizinisch notwendig ist und ärztlich verordnet wurde. Eine Kostenübernahme kommt insbesondere dann infrage, wenn Sie einen Schwerbehindertenausweis mit den Merkzeichen aG, H oder Bl besitzen oder einen Pflegegrad 4 oder 5 haben. Auch mit Pflegegrad 3 ist eine Erstattung möglich – vorausgesetzt, Sie sind dauerhaft in Ihrer Mobilität eingeschränkt und in Ihrem Schwerbehindertenausweis ist zusätzlich das Merkzeichen G eingetragen.

Welches Transportmittel ist das richtige?

Nutzen Sie möglichst öffentliche Verkehrsmittel. Erstattet wird immer die preisgünstigste Fahrkarte ohne Zusatzleistungen wie Sitzplatzreservierungen.

Auch bei längeren Fahrzeiten oder schlechter Anbindung besteht nicht automatisch Anspruch auf ein Taxi oder einen PKW. Liegt jedoch eine entsprechende medizinische Begründung vor, kann Ihr

Helfen Sie mit für eine bezahlbare Versorgung

Die Ausgaben für Rettungsdienste und Fahrkosten steigen seit Jahren kontinuierlich. Gleichzeitig sind viele Rettungsdienste bereits überlastet, auch weil sie teilweise ohne medizinische Notwendigkeit in Anspruch genommen werden.

Damit die Versorgung auch künftig bezahlbar und zuverlässig bleibt, können Sie mithelfen:

- Prüfen Sie, ob ein organisierter Transport wirklich notwendig ist oder ob Sie Unterstützung im persönlichen Umfeld bekommen können.
- Liegt kein Notfall vor, nutzen Sie eher ein Taxi als einen Kranken- oder Rettungsdienst.
- Haben Sie eine Verordnung für einen Taxi- oder Mietwagentransport erhalten, wenden Sie sich an ein Unternehmen, das Vertragspartner der BKK evm ist. Die an Ihrem Wohnort verfügbaren Partner nennen wir Ihnen gerne.

Arzt ein anderes Transportmittel verordnen. So ist es beispielsweise möglich, den Hinweg mit der Bahn und den Rückweg mit dem Taxi zurückzulegen.

Wichtig zu wissen: Die Kostenübernahme erfolgt nur bis zur nächstgelegenen geeigneten Behandlungsstätte. Entscheiden Sie sich für eine weiter entfernte Praxis oder Klinik, tragen Sie die Mehrkosten selbst.

Mit Kneipp durch die kalte Jahreszeit

Fünf Säulen für Körper und Seele

Wenn die Tage kürzer werden, verbringen wir mehr Zeit drinnen und bewegen uns weniger. Zugleich haben Erkältungsviren Hochsaison. Auch die Stimmung leidet bei vielen. Das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp bietet Impulse, um Körper und Seele auch in dieser Zeit zu stärken.

Wer an Sebastian Kneipp denkt, hat vermutlich zuerst die bekannten Kneipp-Becken vor Augen, in denen wir uns im Sommer erfrischen können. Doch der Pfarrer und Naturheilkundler aus dem 19. Jahrhundert prägte weit mehr als die Wasseranwendungen. Sein Ziel war es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Dafür entwickelte er ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das auf fünf Säulen basiert: **Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.**

Diese fünf Säulen können das ganze Jahr über zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Gerade in der dunklen Jahreszeit, wenn Erkältungen häufiger auftreten und Lichtmangel vielen aufs Gemüt schlägt, bietet Kneipps Konzept einfache Impulse für Körper und Seele, die möglichst regelmäßig, Tag für Tag, angewendet werden:

WASSER:

Das Immunsystem trainieren

- Es muss nicht gleich das Eisbad sein: Schon kalte Arm- oder Kniegüsse regen die Durchblutung an.
- Wechselwarme Duschen wirken sich positiv auf den Kreislauf aus.
- Warme Fußbäder helfen bei kalten Füßen und fördern das Wohlbefinden.

Wichtig: Führen Sie kalte Wasseranwendungen nur durch, wenn der Körper warm ist, und nicht während einer akuten Erkältung oder eines Infekts.

BEWEGUNG:

Raus an die frische Luft

- Tägliche Spaziergänge, auch bei kaltem Wetter, fördern unsere Immunabwehr. Weiteres Plus: Bewegung bei Tageslicht unterstützt den Schlaf-Wach-Rhythmus.

- Moderater Ausdauersport stärkt Herz, Kreislauf und Abwehrkräfte.
- Schon 30 Minuten Bewegung am Tag haben positive Effekte auf Körper und Seele.

ERNÄHRUNG:

Einfach und bewusst essen

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke“, so lautet ein Leitsatz von Kneipp. Entsprechend empfiehlt er eine einfache, abwechslungsreiche Ernährung.

LEBENSORDNUNG: Balance halten, Unruhe ausgleichen

Schon Kneipp erkannte, dass seelisches Wohlbefinden und körperliche Gesundheit eng zusammenhängen. Ein dauerhaft ungesunder Lebensstil oder anhaltender Stress können die Wirkung der anderen vier Säulen beeinträchtigen. Erst ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Erholung hilft dabei, langfristig gesund zu bleiben. Dazu gehören:

- feste Schlafenszeiten und ausreichend Schlaf (ca. 6-8 Stunden)
- bewusste Pausen im Alltag
- Entspannungsrituale wie Lesen oder Meditation
- Atemübungen zur Stressregulierung
- soziale Kontakte pflegen.





© maxbelchenko - stock.adobe.com

Wussten Sie schon?
 Der Kneipp-Bund ist mit rund 1.200 Vereinen und Einrichtungen Deutschlands größte private Gesundheitsorganisation. Reinschnuppern lohnt sich!

lungsreiche und möglichst naturbelassene Kost. Im Mittelpunkt sollen Mäßigung und ein bewusstes Essverhalten stehen. Üppige Mahlzeiten und übermäßigen Alkohol möglichst selten genießen.

Gerade im Winter liefern saisonales Gemüse wie Kohl, Kürbis oder Rote Bete sowie Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe (Infos und Rezeptideen finden Sie dazu auf S. 10/11).

HEILPFLANZEN:

Die Kraft der Natur nutzen

- **Thymian:** Als Inhalation kann Thymian festsitzenden Schleim lösen und als Tee Husten lindern.
- **Salbei:** Er wirkt bei Halsschmerzen wohltuend – warm getrunken als Tee oder abgekühlt zum Gurgeln.
- **Hagebutte:** Als Pulver (z. B. im Smoothie) oder als getrocknete Beere im Müsli liefert sie natürliches Vitamin C und wertvolle Antioxidantien.
- **Lavendel oder Melisse:** Als Tee helfen beide Heilkräuter beim Entspannen. Auch ein warmes Lavendelbad oder einige Tropfen Lavendelöl in einer Duftlampe können beruhigend wirken.



Kneipp-Bund Deutschland:

Fokus auf Vereine, Ehrenamt, Kurse, Prävention und die Umsetzung der Kneipp-Lehre im Alltag



Kneippverband Deutschland:

Fokus auf Kurorte, Heilbäder und deren touristisch-therapeutisches Kneipp-Angebot



Transparenz ist für uns sehr wichtig

Geschäftsbericht 2025

Veröffentlichung nach § 305b SGB V - 2025

Mitglieder und Versichertenentwicklung	Anzahl Vorjahr 2024	Anzahl Berichtsjahr 2025	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr
Mitglieder	1.759	1.816	3,24%
Versicherte	2.159	2.222	2,92%

Einnahmen 2025	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	8.342.053,50	3.754,30	0,08%
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	1.457.190,37	655,80	102,15%
sonstige Einnahmen	335.123,57	150,82	413,04%
Einnahmen gesamt	10.134.367,44	4.560,92	11,10%

Ausgaben 2025	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr
Ärztliche Behandlung	1.490.684,66	670,88	5,01%
Zahnärztliche Behandlung (ohne Zahnersatz)	401.064,75	180,50	7,29%
Zahnersatz	105.242,66	47,36	5,02%
Arzneimittel	1.797.123,54	808,79	5,61%
Hilfsmittel	415.943,07	187,19	4,26%
Heilmittel	516.875,98	232,62	13,67%
Krankenhausbehandlung	2.981.662,35	1.341,88	0,98%
Krankengeld	430.853,90	193,90	10,23%
Fahrtkosten	262.858,56	118,30	4,36%
Vorsorge- und Reha-Leistungen	114.672,65	51,61	-12,44%
Schutzimpfungen	17.817,90	8,02	13,29%
Früherkennungsmaßnahmen	97.276,81	43,78	13,77%
Schwangerschaft und Mutterschaft (ohne stat. Entbindung)	48.283,29	21,73	9,97%
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	162.828,13	73,28	33,53%
Dialyse	71.410,04	32,14	-17,71%
sonstige Leistungsausgaben	112.586,38	50,67	9,34%
Leistungsausgaben insgesamt	9.027.184,67	4.062,64	4,58%
Prävention (als Davonposition)	178.011,14	80,11	16,36%

weitere Ausgaben 2025	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr
Verwaltungsausgaben	492.776,46	221,77	1,12%
sonstige Ausgaben	105.882,15	47,65	43,71%
Ausgaben gesamt	9.625.843,28	4.332,06	4,71%

Vermögen 2025	absolut in Euro	je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	806.489,41	362,96
Rücklage	201.000,00	90,46
Verwaltungsvermögen	5.100,00	2,30
Vermögen gesamt	1.012.589,41	455,71

Statt zum Arzt bald in die Apotheke?

Was sich für Patienten ändert

Mehr Schutzimpfungen, Vorsorgeangebote und schnellere Hilfe: Die Reform 2026 bindet Apotheken stärker in die medizinische Versorgung ein, damit Patienten unkomplizierter unterstützt und Ärzte entlastet werden.

Viele Leistungen, für die bisher ein Arztbesuch notwendig war, sollen Sie nun auch in der Apotheke erhalten. Dazu zählen folgende Maßnahmen:

Noch mehr Impfangebote

Apotheken dürfen nun deutlich mehr Schutzimpfungen anbieten als bisher. Während bislang vor allem Impfungen gegen Grippe und COVID-19 möglich waren, können künftig alle Schutzimpfungen mit sogenannten Totimpfstoffen durchgeführt werden. Dazugehören beispielsweise Impfungen gegen Tetanus, FSME, Pneumokokken oder Gürtelrose. Voraussetzung ist, dass entsprechend qualifiziertes pharmazeutisches Personal die Impfung durchführt.

Vorsorge ohne Arzttermin

Auch bei der Gesundheitsvorsorge sollen Apotheken eine größere Rolle spielen. Geplant sind Angebote zur Früherkennung und Prävention, etwa von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.



Nach entsprechender Qualifikation dürfen Apotheken auch bestimmte Blutabnahmen durchführen, beispielsweise um die Wirkung von Medikamenten zu kontrollieren.

Schnellere Hilfe bei Lieferengpässen

Ist Ihr verordnetes Medikament nicht lieferbar, sollen Apotheken künftig einfacher ein wirkstoffgleiches Präparat abgeben dürfen.

Ab wann gelten die neuen Regeln?

Apotheken bitten um Geduld: Auch wenn die gesetzlichen Grundlagen geschaffen sind, kann nicht jede Apotheke sofort alle neuen Leistungen anbieten. Fachkräftemangel, personelle Belastungen und fehlende Schulungen führen dazu, dass jede Apotheke erst Schritt für Schritt die neuen Angebote einführen kann!

Medikamente in Ausnahmefällen auch ohne Rezept

Wenn Sie dauerhaft Medikamente einnehmen und kurzfristig, z. B. am Wochenende, kein neues Rezept haben, dürfen Apotheken in bestimmten Fällen die kleinste Packungsgröße eines verschreibungspflichtigen Arzneimittels auch ohne neue Verordnung abgeben.

Bundesministerium
für Gesundheit über
Apothekenreform:



Vorkochen mit saisonalem Gemüse

Meal Prep im Herbst

Die Erntezeit bringt eine große Vielfalt an leckerem Gemüse auf den Tisch. Wer saisonale Zutaten clever vorbereitet, kann sich den Alltag erleichtern: Mit Meal Prep, dem Vorbereiten von Mahlzeiten oder einzelnen Zutaten für mehrere Tage, gelingt eine ausgewogene Ernährung auch dann, wenn die Zeit knapp ist.

Gerade im Herbst lohnt sich der Griff zu saisonalen Produkten. Sie sind besonders frisch, geschmacksintensiv und oft günstiger als importierte Ware. Zudem schonen kurze Transportwege Umwelt und Klima.

Regional, frisch und voller Geschmack

Beliebte Herbstgemüse wie Kürbis eignen sich hervorragend für Meal Prep. Sie lassen sich gut lagern und können im Ofen geröstet, gekocht oder zu Suppen verarbeitet werden. Auch Obst wie Äpfel und Birnen sind vielseitig einsetzbar, etwa als Snack für unterwegs, im Müsli oder als Zutat für herbstliche Salate.

Das Bausteinprinzip spart Zeit

Meal Prep bedeutet nicht unbedingt, komplette Gerichte vorzukochen. Schon ein bis zwei Stunden Vorbereitung pro Woche können den Alltag deutlich erleichtern.

Besonders praktisch ist das sogenannte Bausteinprinzip: Einige Grundzutaten werden vorbereitet und während der Woche flexibel kombiniert. Oft reicht es schon, Gemüse zu schneiden, Getreide oder Hülsenfrüchte vorzukochen und einzelne Komponenten im Kühlschrank bereitzuhalten. So lassen sich in wenigen Minuten abwechslungsreiche Mittag- oder Abendessen zusammenstellen.

Diese Lebensmittel halten mehrere Tage

Viele Lebensmittel lassen sich problemlos drei bis fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Gemüse: Besonders gut geeignet sind geröstetes Ofengemüse wie Kürbis, Karotten, Pastinaken, Rote Bete, Blumenkohl oder Pellkartoffeln.

Getreidebeilagen wie Reis, Quinoa, Bulgur, Hirse, Couscous sowie (Vollkorn-)Nudeln lassen sich gut vorbereiten.

Hülsenfrüchte wie rote, braune oder gelbe Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen oder Kidneybohnen liefern wertvolles Eiweiß und Ballaststoffe und eignen sich hervorragend für Bowls, Salate, Suppen oder Eintöpfe.

Tipp: Glutenfreie Nudeln auf Reis- oder Linsenbasis werden beim Abkühlen und Aufbewahren oft hart und brüchig. Vermischt man sie jedoch noch warm mit Soße, Öl oder Pesto, bleiben sie nach der Aufbewahrung meist geschmeidiger und schmecken besser.

Perfekt für den Gefrierschrank

Einige Gerichte lassen sich besonders gut portionsweise einfrieren. Dazu gehören Suppen und Eintöpfe wie Kürbissuppe, Linseneintopf oder Linsen Dal, Gemüseeintopf oder Chili sin Carne. Auch Aufläufe, Lasagne, Gemüsepflanzen und Currys lassen sich ohne Geschmacksverlust mehrere Wochen oder sogar Monate einfrieren.

Wochenplan zum Ausprobieren

Am Wochenende vorkochen:

- 1–2 Getreidebeilagen
- 1 Hülsenfrucht
- 1 großes Blech Ofengemüse
- 1 Suppe oder Eintopf
- 1 Dip oder Dressing

Unter der Woche frisch ergänzen:

- Salate und Blattgemüse
- Obst
- Kräuter
- Milchprodukte
- Nüsse und Kerne





Schon gewusst?

Schwarzer Reis und Wildreis werden oft verwechselt, sind aber botanisch und geschmacklich zwei unterschiedliche Lebensmittel!

Im Weckglas: Clever geschichtet

Für „Meal Prep to go“ werden die Zutaten schichtweise in ein Glas gefüllt. Damit alles knackig bleibt, empfiehlt sich diese Reihenfolge von unten nach oben hineinzugeben:

- Dressing oder Soße
- Linsen, Quinoa oder Reis
- Gemüse, z. B. Rote Bete, Karotten oder Süßkartoffeln
- Grünes Blattgemüse wie Feldsalat oder Spinat
- Toppings wie Kürbiskerne.

Schwarzer Reis mit Ofenkürbis

Zubereitung (für 4 Portionen):

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen kleinen Hokkaidokürbis abbrausen, halbieren, entkernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), ½ TL Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Etwa 30 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
2. 250 g schwarzen Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
3. 50 g Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett 2 bis 3 Minuten rösten. Einen Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Zwei Handvoll Rucola abbrausen.
4. Für das Dressing 3 EL Olivenöl, 1-2 EL Zitronensaft, 1 TL Ahornsirup, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Reis, Ofenkürbis und Dressing vorsichtig vermengen. Topping aus Mandeln, Granatapfel und Rucola darüber geben.

Tipp: Die Bowl lässt sich gut vorbereiten und hält sich im Kühlschrank drei Tage. Dressing und Topping am besten erst kurz vor dem Verzehr hinzufügen.

Hilfe und Ausstieg aus der Sucht

Wege zurück in ein selbst- bestimmtes Leben



Ein Glas Wein am Abend oder ein kurzer Blick auf Social Media zur Entspannung gehören für viele zum Alltag. Doch wo endet Gewohnheit und wo beginnt Sucht? Oft verläuft dieser Übergang schleichend. Wie Sie bei Bedarf Hilfe finden, zeigen wir hier.

Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen und sie verschwindet auch nicht über Nacht. Wenn Sie merken, dass eine Sucht Ihr Leben bestimmt, ist das kein Grund zur Scham, sondern ein wichtiger Hinweis: Es ist Zeit, hinzuschauen. Der Ausstieg ist ein Prozess, der Zeit, Unterstützung und Geduld braucht.

Erkennen

Der erste Schritt ist oft der schwerste: sich selbst einzugestehen: „Ich brauche Hilfe.“ Vielleicht kennen Sie diese Zerrissenheit, ein Teil von Ihnen möchte etwas verändern, ein anderer hält am Gewohnen fest.

Beratung suchen

Sie müssen da nicht allein durch. Ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt kann ein guter Anfang sein. Auch Suchtberatungsstellen bieten unkomplizierte, oft kostenlose Erstgespräche an – anonym und ohne lange Wartezeit.

Wie eine Entwöhnung alleine gelingen kann

- Bewusstes Erkennen des Problems und klare Entscheidung zur Veränderung Auslöser vermeiden (z. B. Apps löschen, Orte meiden, Alkohol nicht zu Hause lagern)
- Feste Regeln und Grenzen setzen statt „nur ein bisschen reduzieren“
- Neue Routinen aufbauen (Sport, Hobbys, feste Tagesstruktur)
- Rückfälle einplanen, aber nicht aufgeben – sie gehören oft dazu
- Selbstbeobachtung (z. B. Tagebuch über Konsum oder Verhalten)

Wichtig zu wissen

Wenn der Konsum stark eskaliert, Entzugssymptome auftreten oder das Verhalten trotz negativer Folgen nicht gestoppt werden kann, ist Hilfe von außen entscheidend.

Zu Risikofaktoren zählen Stress, Gruppenzwang und ein schwieriges soziales Umfeld.

Therapie beginnen

Je nach Situation kann eine ambulante oder stationäre Therapie sinnvoll sein. Auch Angebote in Tageskliniken sind möglich.

Wir sind für Sie da: Beratung, Entzug, stationäre oder ambulante Therapie sowie Nachsorgeleistungen werden von Ihrer BKK evm übernommen – vorausgesetzt, die Behandlung erfolgt durch zugelassene Einrichtungen.

Stabilisierung und Nachsorge

Auch nach einer Therapie ist Unterstützung wichtig. Selbsthilfegruppen, Nachsorgeangebote und Menschen, die Sie begleiten, helfen Ihnen dabei, dranzubleiben.

Denn: Das Gehirn hat keine Löschfunktion! Alkohol, Nikotin und natürlich Rauschgifte erzeugen im Gedächtnis bleibende Spuren. Deswegen kann lebenslang schon die geringste Berührung mit der Droge neues unwiderstehliches Verlangen auslösen.

Hier finden Sie Rat & Unterstützung

- **Suchthilfe & Beratung:** Blaues Kreuz Deutschland ist eine Suchthilfeorganisation, die Betroffene sowie deren Angehörige unterstützt. Im Mittelpunkt stehen vor allem Angebote rund um Alkoholabhängigkeit, aber auch Medikamenten- oder Verhaltenssüchte sind Thema: www.blaues-kreuz.de
- **Überblick & Hotline:** Ein Überblick über Hilfsangebote inklusive bundesweiter Hotline und Telefonseelsorge, bietet die Sozialplattform Drogenabhängigkeit: <https://sozialplattform.de/drogenabhaengigkeit>
- **Onlineberatung:** Kostenlose, anonyme Onlineberatung für Betroffene und Angehörige zu Glücksspielen und Medienkonsum finden Sie unter: www.suchtberatung.digital
- **Telefonhilfe:** Das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIOG) (www.bioeg.de/service/infotelefone/) bietet verschiedene Telefonberatungen an:

Suchtvorbeugung: 0221 892031
 Raucherentwöhnung: 0800 8313131
 Essstörungen: 0221 892031
 Glücksspielsucht: 0800 1372700
 Sucht- & Drogenhotline: 01806 313031

- **Suchthilfe vor Ort:** Im Suchthilfeverzeichnis der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) finden Sie bundesweit ambulante und stationäre Hilfsangebote sowie Hinweise zu Hotlines und Selbsthilfeangeboten:



Vertiefende Selbsttests finden Sie hier:

www.blaues-kreuz.de/de/angebote-und-hilfe/selbsttests



Gesundheitsinformationen kritisch prüfen

Wem kann ich noch glauben?

Sie machen Betroffenen unnötig Hoffnung, schüren Verunsicherung oder verleiten dazu, fragwürdigen Empfehlungen zu vertrauen: Gerade bei Gesundheitsthemen können Falschinformationen weitreichende Folgen haben. Umso wichtiger ist es, Gesundheitsinformationen kritisch zu hinterfragen und auf verlässliche Quellen zu setzen.

Falsche Prominentenwerbung

Mithilfe von KI lassen sich heute täuschend echte Deepfakes erstellen. Dabei handelt es sich um Medieninhalte, in denen Personen fälschlicherweise etwas tun oder sagen. So warnt z. B. die Deutsche Herzstiftung vor gefälschter Prominentenwerbung für Diabetes- und Herz-Kreislauf-Produkte. Bekannte Ärzte wie Eckart von Hirschhausen sprechen darin scheinbar Empfehlungen aus. Tatsächlich haben sie diese Aufnahmen aber nie gemacht.

So prüfen Sie die Echtheit

Fragen Sie sich, wer die Information veröffentlicht. Wird sachlich über Chancen und Risiken informiert? Hinterfragen Sie auch, worauf sich die Aussagen stützen und ob wissenschaftliche Quellen angegeben werden. Ein garantiertes Heilungsversprechen ist ein starkes Indiz für eine unseriöse Information.



Wichtig zu wissen:
Ärzte dürfen keine Produktwerbung z. B. für Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente oder Hilfsmittel machen.

Sicher online einkaufen

Auch beim Kauf im Internet ist Vorsicht geboten: Gefälschte Arzneimittel oder minderwertige Produkte können Ihrer Gesundheit schaden. Sie schützen Sie sich:

- Impressum und Kontaktdaten prüfen
- Preise mit bekannten Anbietern vergleichen
- Möglichst nicht per Vorkasse zahlen
- Verschreibungspflichtige Medikamente nur bei zugelassenen Versandapotheken bestellen.

Mehr Tipps, wie Sie unseriöse Gesundheitswebseiten mit versteckter Werbung und Falschinformationen erkennen, gibt die Verbraucherzentrale:



Eine Liste der fraglichen Fake-Produkte und viele weitere Infos finden Sie hier:



Viel Spaß mit unserem Gehirnjogging

Kreuzworträtsel

Naturschau- spiel am Abend		orienta- liche Herberge		Empfang einer Ware	italien. Männer- name	Papyrus- boot von Heyer- dahl		Sing- vogel
eingän- gige Melodie			5					Kose- form von Emilie
dicht bei				luft- förmige Stoffe				
				Vor- arbeiter auf dem Bau		Vorname des Sängers Jürgens		
Vorn. d. Opern- sängerin Netrebko		Karten- spiel			Stadt mit berühm- tem Münster			
							Luftreise	
schick- liches Beneh- men		4	akadem. Titel				7	Vor- zeichen, Vorbe- deutung
westl. Verteidig- ungs- bündnis			8		Schiff- fahrts- unter- nehmen	Investorin		
	3			Teil der Woh- nung				
dt. Motoren- erfinder († 1891)		poet.: Wiese	große Anzahl					
Hand- werks- zeug						heiliger Vogel d. Ger- manen		
Kauf- haus in Moskau				best. Artikel				Fels, Schiefer
	2		Waren- gestell				6	
Vorn. der West (†)		Para- dies- garten	Zeichen für Ruther- fordium	Ranke des Wein- stocks				
Leder verarbei- tender Betrieb								
Vorname des Fuß- ballidols Seeler	Insek- tenart			russi- sches Parla- ment		schlecht	inneres Körper- organ	
			schlan- genförmig- e Spei- sefische	jetzt				
				Wind- richtung	Tanz- figur der Quadrille			
ohne Abwei- chung, exakt	Wech- selher- den							
Straßen- belag								
Lebens- bund				griech. Wortteil: fern	1			

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

Lösungswort: TATKRAFT

Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

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

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

Lösungen:



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