

GESUND.

MAGAZIN FÜR UNSERE VERSICHERTEN

WINTER 2025



04 ZUCKERFREI
WAS PASSIERT BEIM VERZICHT?

10 MENTAL LOAD
ÜBERLASTUNGEN VORBEUGEN

12 APPS AUF REZEPT
DIGITALE UNTERSTÜTZUNG

Organspendeausweis



nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.

NEWS & INFOS

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN ZUM JAHRESENDE

22.12.2025	08:00 – 13:00	29.12.2025	08:00 – 13:00
23.12.2025	08:00 – 13:00	30.12.2025	08:00 – 13:00
24.12.2025	Heiligabend geschlossen	31.12.2025	Silvester geschlossen
25.12.2025	Erster Weihnachtstag geschlossen	01.01.2026	Neujahr geschlossen
26.12.2025	Zweiter Weihnachtstag geschlossen	02.01.2026	08:00 – 13:00

Das Team der BKK Herkules bedankt sich für Ihr Vertrauen und Ihre Treue. Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit sowie ein gesundes Jahr 2026.

RÄTSEL-LÖSUNGEN FÜR SEITE 14

Märchentiere verhext

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

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

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

C	S	O	N	N	X	E	I	P	U	S	V	D	R	O	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	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	F	R	O	S	C	H	K	O	N	I	G	H	I	O	
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	N	U	T	P	G	D	L	D	H	O	
X	H	B	V	Y	S	T	K	Z	Z	R	T	B	S		
C	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	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	U	S	T	A	P	F	X	E	L	L	N	E	N

Weitere Ausweise nötig? Dann einfach den QR-Code scannen!



DER ORGANSPENDE-AUSWEIS MIT INDIVIDUELLEN ANGABEN

Auf einem Organspende-Ausweis können Sie

- einer Organ- und Gewebespende uneingeschränkt zustimmen;
- eine Organ- und Gewebespende ablehnen;
- nur bestimmte Organe und Gewebe zur Spende freigeben;
- eine Person benennen, die im Fall der Fälle über eine Organ- bzw. Gewebespende entscheiden soll.

Möchten Sie auf Besonderes hinweisen? Auch dafür bietet der Organspende-Ausweis Platz. Ihre Daten können Sie zu jeder Zeit ändern, indem Sie einen neuen Organspende-Ausweis ausfüllen.

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise _____

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Bitte ausschneiden



Liebe Leserin, lieber Leser,

die ruhige Winter- und besinnliche Weihnachtszeit bietet uns die Chance innezuhalten und die eigene Gesundheit in allen Facetten einmal unter die Lupe zu nehmen. Wie geht es mir körperlich und mental? Was möchte ich für meine Gesundheit tun?

In dieser Ausgabe unseres Mitgliedermagazins finden Sie wertvolle Tipps und Anregungen, wie Sie in der kalten Jahreszeit und darüber hinaus fit und gesund bleiben können.

Besonders spannend ist der Artikel zu den Möglichkeiten, durch gemeinschaftliche Bewegung nicht nur den Körper zu stärken, sondern auch soziale Kontakte zu knüpfen und die winterliche Trägheit zu überwinden. In dieser Jahreszeit, in der es leicht ist, sich von der Dunkelheit und Kälte überwältigen zu lassen, bieten Vereinsangebote wie Schwimmen, Tanzkurse oder Tischtennis die perfekte Chance, Struktur in den Alltag zu bringen und gleichzeitig die eigene Fitness zu steigern.

Wer sich mit seiner Ernährung und dem häufig erhöhten Zuckerkonsum in der Adventszeit auseinandersetzt, findet Informationen und Anregungen, um im Alltag weniger Zucker zu konsumieren oder gar ganz darauf zu verzichten.

Auch die mentale Gesundheit spielt eine wichtige Rolle. Überlastungen, insbesondere durch die Übereinkunft von Familie und Beruf, sind nicht selten und können psychische Folgen haben. Hier können vor allem die Weihnachtstage im Familienalltag eine große Herausforderung darstellen und kann die Organisation rund um Geschenke und Festtagsplanung zur Belastung werden. Wie sie mit kleinen Schritten zu mehr Balance finden, erklären wir im Artikel „Mental Load“.

Nutzen Sie diese und weiter Informationen in unserem Magazin gerne als Impulse für ein gesundheitsbewussteres Verhalten. Am Ende der Artikel weisen wir Sie auch auf unsere jeweiligen Angebote zur Bezuschussung von passenden Gesundheitsmaßnahmen hin. Wir stehen Ihnen rund um Ihre Gesundheit zur Seite!

Ich wünsche Ihnen, auch im Namen aller Kollegen und Kolleginnen der BKK Herkules, ein gesundes und frohes neues Jahr.

Ihr
Stephan Huhn
Vorstand der BKK Herkules

IMPRESSUM
Herausgeber: BKK Herkules, Jordanstraße 6, 34117 Kassel, Tel. 0561 20855-0, www.bkk-herkules.de · Redaktion: Claudia Führer (V.i.S.d.P.) · Bildnachweis: siehe einzelne Seite, istock.com · Grafik, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, dsg1.de · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting, Tel. 08671 5065-10 · Projektidee: SDO GmbH, Serviceteam für Dienstleistungen und Organisation, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Tel. 09857 9794-10, sdo.de · Anzeigen – verantwortlich: Claudia Führer, Claudia.Fuehrer@bkk-herkules.de · Erscheinungsweise: viermal jährlich · Bezugsquelle: direkt bei der BKK Herkules · Auflage: 12.800 Exemplare

Hinweis zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen.
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. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

>> Vorwort



- ### VIEL FREUDE BEIM LESEN
- 02 News & Infos
 - 03 Vorwort
 - 04 Zuckerfrei
 - 06 Fit und vernetzt
 - 08 Eisbaden
 - 10 Mental Load
 - 12 Apps auf Rezept
 - 14 Rätsel: Märchenstunde
 - 15 Rezept: Weihnachtssuppe
 - 16 Werben Sie neue Mitglieder

www.krankenkasseninfo.de
BKK Herkules
Stand 09/2025
Im Test: 72 gesetzliche Krankenkassen
Testnote: 1,1
Sehr Gut
Krankenkassentest für Leistung

BKK Herkules: vielfach ausgezeichnet!

www.krankenkasseninfo.de
BKK Herkules
Stand 09/2025
Im Test: 72 gesetzliche Krankenkassen
Testnote: 1,0
Sehr Gut
Für Schwangere & junge Eltern

MONEY
NIEDRIGE VERWALTUNGSKOSTEN
38 gesetzliche Krankenkassen im Vergleich
Ausgabe 33/2025

www.krankenkasseninfo.de
BKK Herkules
Stand 09/2025
Im Test: 72 gesetzliche Krankenkassen
Testnote: 1,5
Sehr Gut
Studenten Krankenkassentest

MONEY
Gute BONUS- & VORTEILSPROGRAMME
Ausgabe 07/2025
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

www.krankenkasseninfo.de
BKK Herkules
Stand 09/2025
Im Test: 72 gesetzliche Krankenkassen
Note: 1,4
Sehr Gut

MONEY
Gute GESUNDHEITSFÖRDERUNG
Ausgabe 07/2025
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

www.krankenkasseninfo.de
BKK Herkules
Stand 09/2025
Im Test: 72 gesetzliche Krankenkassen
Testnote: 1,5
Sehr Gut
Azubi Krankenkassentest

MONEY
Hervorragende ZAHN-MEDIZINISCHE VERSORGUNG
Ausgabe 07/2025
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

www.krankenkasseninfo.de
BKK Herkules
Stand 09/2025
Im Test: 72 gesetzliche Krankenkassen
Testnote: 1,2
Sehr Gut
Krankenkassentest für Familien

MONEY
Hervorragende ALTERNATIVE MEDIZIN
Ausgabe 07/2025
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

MONEY
Sehr Gute ZUSATZ-LEISTUNGEN
Ausgabe 07/2025
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Titel: istock.com: Vuk Saric; Seite 2: istock: Nestor06/not exclusive/Maryviolet; Seite 3: S. Berthke (BKK Herkules)

ZUCKERFREI

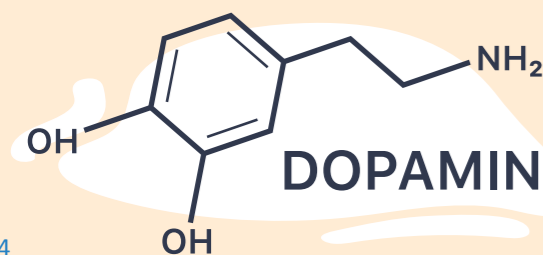
WAS PASSIERT, WENN WIR EINEN MONAT AUF ZUCKER VERZICHTEN?



Schokolade als Nervennahrung, Saft als Durstlöscher, Müsli als gesunder Start: Wir essen und trinken mehr Zucker, als uns bewusst ist. Kein Wunder – er steckt nicht nur in Keksen und Limos, sondern auch in Joghurts, Dressings, Ketchup oder Fertigbrot. Doch was passiert, wenn wir all das für einen Monat weglassen?

WARUM ZUCKER UNS SO LEICHT KRIEGT

Süßes ist für unser Gehirn ein Signal: „Belohnung!“ Sobald Zucker auf der Zunge landet, schüttet das Belohnungszentrum Dopamin aus. Genau dieses „Aha-Gefühl“ macht ihn so verführerisch, wir fühlen uns kurzfristig besser und greifen schneller wieder zu. Fachleute sprechen zwar nicht von einer echten Sucht, aber von einer Art Gewöhnung: Je mehr Zucker wir essen, desto höher wird unsere persönliche „Süß-Schwelle“. Mit der Zeit schmeckt uns „normal süß“ kaum noch, wir wollen mehr, um denselben Effekt zu spüren. Zucker liefert schnelle Energie, aber meist ohne wertvolle Nährstoffe. Er lässt den Blutzucker rasch steigen – und ebenso schnell wieder fallen. Das sorgt für Heißhunger, Müdigkeit und den Griff zur nächsten Süßigkeit. Genau deshalb lohnt sich die Frage: Was passiert eigentlich mit uns, wenn wir einen Monat auf Zucker verzichten?



WAS EIN MONAT OHNE ZUCKER MIT UNS MACHT

Wer vier Wochen auf zugesetzten Zucker verzichtet – also keine Süßigkeiten, keine Softdrinks, keine gezuckerten Milchprodukte und keine Fruchtsäfte –, spürt meist deutliche Veränderungen. Obst enthält zwar ebenfalls reichlich Zucker, aber zugleich wichtige Vitamine und Ballaststoffe, die die Zuckeraufnahme im Körper verlangsamen. Daher sollten Sie darauf nicht verzichten.

Psychisch

- In den ersten Tagen fehlt der schnelle „Kick“ vom Zucker: Gereiztheit oder Kopfschmerzen sind keine Seltenheit. Doch nach kurzer Zeit stabilisiert sich die Stimmung.
- Ohne Zuckerhoch und -tief fühlen sich viele ausgeglichener, konzentrierter und weniger „getrieben“.
- Der Geschmack verändert sich: Obst, Naturjoghurt oder sogar Gemüse wirken intensiver.

Körperlich

- Blutzuckerschwankungen nehmen ab, Heißhungerattacken werden seltener.
- Manche nehmen ab – nicht automatisch, aber vor allem dann, wenn Softdrinks und Süßigkeiten durch kalorienarme Alternativen oder Wasser ersetzt werden.
- Verdauung und Schlaf profitieren, weil späte Zuckersnacks wegfallen.
- Bei Menschen mit Vorerkrankungen wie einer Fettleber können sich erste Werte verbessern – meist aber erst nach längerer Zeit.

TIPPS FÜR ALLE, DIE ES AUSPROBIEREN WOLLEN

Klingt spannend? Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich der Einstieg in einen Monat ohne Zucker gut gestalten.

- 1 Startklar machen:** Legen Sie ein Datum fest und sortieren Sie vorher zuckrige Vorräte aus – das verhindert spontane Rückfälle.
- 2 Mahlzeiten planen:** Wer Alternativen für Frühstück, Mittagessen & Snacks im Kopf hat, bleibt besser auf Kurs.
- 3 Hauptquellen streichen:** Softdrinks, Säfte, Süßigkeiten und Fertiggerichte sind die größten Zuckerbomben – hier konsequent bleiben.
- 4 Ersatz parat haben:** Bei Lust auf Süßes ist es wichtig, Alternativen im Haushalt zu haben: Nüsse, Obst oder Naturjoghurt statt Schokoriegel zu sich nehmen.
- 5 Motivation sichern:** Gemeinsam mit anderen durchziehen oder die Challenge im Kalender abhaken – das hält bei Laune.



DIE GRÖSSTEN ZUCKERHEBEL FÜR DEN ALLTAG

- **Getränke umstellen**
Limo, Cola, Energy-Drinks und auch Fruchtsäfte sind die größten Zuckerfallen. Diese sogenannten „freien Zucker“ sind alle Zuckerarten, die Lebensmitteln zugesetzt werden – plus der Zucker, der in Honig, Sirup oder Säften steckt. Unser Körper nimmt sie sehr schnell auf, ohne Ballaststoffe oder Vitamine. Das sorgt für kurze Energie-Spitzen und Heißhunger. Besser: Wasser, Sprudel mit Zitrone, ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee.
- **Frühstück entzuckern**
Viele Müslis, Fruchtjoghurts oder süße Aufstriche enthalten mehr Zucker, als man denkt. Eine Portion kann so viel Zucker liefern wie eine kleine Tafel Schokolade. Besser: Haferflocken, Naturquark, Obst, Nussmus oder Käse.
- **Snacks austauschen**
Statt Schokoriegel oder süßem Gebäck lieber Nüsse, Obst, Joghurt oder Gemüsesticks essen. Sie machen länger satt und verhindern die nächste Zuckerlust.
- **Etiketten lesen**
Zucker versteckt sich oft hinter Namen wie Glukose, Saccharose, Fruktosesirup oder Maltodextrin. Ein Blick auf die Nährwertabelle lohnt sich: Alles über fünf Gramm Zucker pro 100 Gramm gilt als deutlich zuckerhaltig.

UNTERSTÜTZUNG FÜR IHRE ERNÄHRUNGSZIELE

Wir bezuschussen zertifizierte Ernährungskurse – für alle, die ihre Essgewohnheiten bewusst verbessern möchten. Mehr Infos: www.bkk-herkules.de/leistungen/leistungen-a-z/zertifizierte-gesundheitskurse



KEIN DOGMA, SONDERN BEWUSSTSEIN

Am Ende ist Zucker nicht der Feind, es kommt auf das Maß an. Unser Körper kann mit Zucker umgehen, er braucht ihn sogar als Energiequelle. Problematisch wird es, wenn wir ihn ständig und unbewusst konsumieren. Ein Monat ohne Zucker ist deshalb kein Verbotstraining, sondern ein Reset: Er zeigt, wie viel Süße im Alltag nebenbei passiert – und dass weniger oft reicht, um mehr Geschmack und Energie zu spüren. Ziel ist nicht ein Leben ohne Zucker, sondern ein Leben mit bewussterem Umgang. Wer Süßes als Genuss einsetzt statt als Gewohnheit, gewinnt Gesundheit, Energie und Lebensfreude zurück.

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?

Draußen 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, herztärend – 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 Lauffreizeit, von Tanz bis Tischtennis. Einstieg meist über Probetraining.



istock.com/FG-Trade/flixers

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. „zwei 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.

BONUSPRÄMIE DER BKK HERKULES

Ihre Mitgliedschaft im Sportverein prämiieren wir bei Ihrer Teilnahme an unserem Bonusprogramm.

EISBADEN TREND, MUTPROBE ODER GESUNDMACHER?

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.

GESUND AKTIV WERDEN

Fördern Sie Ihre Gesundheit, mit unserer vielfältigen Unterstützung im Bereich Fitness und Prävention.

Mehr Infos finden Sie auf unserer Website:
www.bkk-herkules.de/leistungen/leistungen/fitness-praevention



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.



MENTAL LOAD

DIE UNSICHTBARE LAST IM FAMILIENALLTAG

Noch schnell Weihnachtsgeschenke besorgen, den Kühlschrank füllen, Plätzchen backen und das Ferienprogramm für die Kinder planen. In vielen Familien lastet die Organisation des Alltags vor allem auf einer Person – ohne, dass es jemand merkt. Doch was macht diese Dauerbelastung mit uns und wie lässt sie sich verringern?

UNENDLICHE TO-DO-LISTEN IM KOPF

„Mental Load“ beschreibt die unsichtbare Denk- und Organisationsarbeit, die den Familienalltag am Laufen hält: Wer hat wann Sport? Welche Winterjacke passt noch? Reicht die Milch für morgen? Wann ist Elternabend? Diese ständige Planung ist mehr als „nur das bisschen Haushalt“. Es ist Care-Arbeit, die den Kopf unter Dauerstrom setzt. Abschalten fällt schwer, weil immer neue Aufgaben nachrücken. Nach außen scheint alles zu funktionieren: Die Kinder sind versorgt, der Haushalt läuft. Doch die mentale Last verschwindet nicht. Meist tragen Frauen den größten Teil dieser Verantwortung. Studien zeigen: Sie übernehmen in Deutschland rund anderthalb Mal so viel Care-Arbeit wie Männer. Mental Load kann zwar jeden treffen, doch in klassischen Rollenverteilungen sind Mütter besonders belastet.

STÄNDIGER DRUCK MACHT KRANK – FOLGEN FÜR GESUNDHEIT UND BEZIEHUNG

Stress gehört bis zu einem gewissen Grad zum Leben dazu. Problematisch wird es, wenn der mentale Druck dauerhaft hoch bleibt und ein Elternteil sich chronisch überlastet fühlt. Wer permanent unter Anspannung steht, schläft schlechter, ist erschöpft, gereizt und hat Mühe, sich zu konzentrieren. Im schlimmsten Fall drohen stressbedingte Erkrankungen wie Migräne, Tinnitus, Bluthochdruck oder Depressionen. Experten sprechen hier auch vom Burn-on-Phänomen oder einem schleichenden Burnout. Auch die Partnerschaft und das Familienklima leiden unter einer ungleichen Aufgabenverteilung. Häufig fehlt es an Wertschätzung für die unsichtbare Arbeit. Der belastete Partner fühlt sich unverstanden und alleingelassen, während der andere die Gereiztheit oder Erschöpfung nicht nachvollziehen kann. Missverständnisse und Konflikte sind vorprogrammiert. Auch Kinder bekommen die angespannte Stimmung mit: Eine ständig angespannte, müde Mutter oder ein gereizter Vater wirken sich negativ auf das Familienleben aus.

WINTERZEIT: HOCHSAISON FÜR DIE MENTALE LAST

In der gemütlichen Winter- und Weihnachtszeit spitzt sich die Mental Load oft zu. Was eigentlich besinnlich sein sollte, wird für viele zur organisatorischen Herausforderung. Denn ein gelungenes Fest und entspannte Ferien kommen nicht von allein. Vorbereitung ist gefragt. Gleichzeitig fällt während der Feiertage mehr Hausarbeit an: Es wird gekocht und gebacken, anschließend muss aufgeräumt und geputzt werden. Hinzu kommt die Organisation der Ferienbetreuung: Die Kinder haben schulfrei und wollen Beschäftigung. Nichts darf vergessen werden, alles muss rechtzeitig erledigt sein. Das perfekte Weihnachtsfest wird zum privaten Großprojekt. Im Klartext: Gerade diejenigen, die im Hintergrund alles am Laufen halten, können die Festtage am wenigsten genießen.

AUFGABEN FAIR TEILEN: TIPPS GEGEN MENTAL LOAD IM ALLTAG

Der erste Schritt zur Entlastung ist reden. Wer seine Überforderung anspricht, macht die unsichtbare Arbeit sichtbar. Danach lohnt es sich, gemeinsam alle Aufgaben aufzuschreiben: von Arztterminen über den Wocheneinkauf bis hin zur Ferienplanung. Diese Transparenz schafft Verständnis und zeigt, wo sich Aufgaben gerechter verteilen lassen. Hilfreich kann sein, wenn jeder feste Verantwortungsbereiche übernimmt. Kleine Routinen, wie ein wöchentliches Familien-Meeting oder ein gemeinsamer Kalender, bringen Struktur und sorgen für weniger Stress. **Und:** Perfektionismus loslassen. Nicht jede Feier muss perfekt sein, nicht jede Aufgabe allein gestemmt werden. Hilfe von Partner, Familie oder Freunden anzunehmen, entlastet spürbar und schafft Freiräume für Pausen. Diese Erholungsinseln sind keine Luxusmomente, sondern wichtige Energiequellen.

MIT KLEINEN SCHRITTEN ZU MEHR BALANCE

Mental Load verschwindet nicht von heute auf morgen. Aber offene Kommunikation, klare Absprachen und Routinen helfen, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen. Wenn beide Partner Verantwortung übernehmen und sich gegenseitig den Rücken freihalten, entspannt sich das Familienleben für alle. So wird der Alltag – nicht nur in der Winterzeit – wieder ausgeglichener und fröhlicher.

WIR UNTERSTÜTZEN SIE:

Nutzen Sie unsere Bezuschussung von Kursen zur Stressbewältigung oder Trainings zur Resilienzförderung. Bei Fragen beraten wir Sie sehr gerne: **>> 0561 208 55 0**



APPS AUF REZEPT – DIGITALE HELFER FÜR IHRE GESUNDHEIT

Mit dem Smartphone Rückenschmerzen lindern, Depressionen behandeln oder den Schlaf verbessern? Was wie Zukunftsmusik klingt, ist längst Realität. Digitale Gesundheitsanwendungen (kurz: DiGAs) bieten jederzeit praktische Hilfe im Alltag. Ortsunabhängig, diskret und individuell.

WAS IST EINE „APP AUF REZEPT“

DiGAs sind zertifizierte Gesundheits-Apps oder Webanwendungen, die bei bestimmten Erkrankungen unterstützen können, zum Beispiel bei chronischen Schmerzen, Diabetes, Schlafstörungen, Depressionen oder Tinnitus. Ins Leben gerufen wurde das Angebot durch das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG), das 2019 verabschiedet wurde. Ziel war es, den Zugang zu moderner, alltagstauglicher Gesundheitsversorgung zu erleichtern, insbesondere bei langen Wartezeiten auf Behandlungstermine oder zur Förderung der Eigenverantwortung. **Verordnet werden DiGAs von Ärzten oder Psychotherapeuten.** Nach Ausstellung des Rezepts kann die gewünschte App über die Krankenkasse aktiviert werden. Dafür wird ein sogenannter Freischalt-Code ausgegeben, der die Nutzung der Anwendung ohne zusätzliche Kosten ermöglicht.

SO FUNKTIONIEREN DIGAS – UND SO HELFEN SIE IM ALLTAG

Digitale Gesundheitsanwendungen sind nicht nur wirksam, sondern auch auf den Alltag zugeschnitten. Die Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Standards, sind medizinisch geprüft und an konkrete Krankheitsbilder angepasst. Je nach Anwendung enthalten sie beispielsweise strukturierte Übungsprogramme, Videoanleitungen, Tagebuchfunktionen, Erinnerungen oder interaktive Kurse. Viele DiGAs fördern die Selbstreflexion und begleiten den Patienten mithilfe digitaler Gesprächs-Tools auch durch belastende Phasen.

Hier einige Beispiele für aktuell zugelassene Apps:

- **Vivira** wird bei Rückenschmerzen eingesetzt und bietet ein tägliches Übungsprogramm mit individuell angepassten Bewegungseinheiten. Die Anwendung orientiert sich dabei an physiotherapeutischen Prinzipien.
- **Somnio** unterstützt Menschen mit Schlafstörungen durch ein strukturiertes Programm auf Basis kognitiver Verhaltenstherapie. Ziel ist es, Ein- und Durchschlafprobleme ohne Medikamente zu reduzieren.
- **Selfapy** richtet sich an Personen mit depressiven Symptomen und stellt psychologische Online-Kurse zur Verfügung, die anonym, flexibel und eigenständig genutzt werden können.
- **Kalmeda** hilft bei chronischem Tinnitus mit einer Kombination aus Hörübungen, Entspannungsverfahren und verhaltenstherapeutischen Ansätzen.
- **Vitadio** unterstützt Menschen mit Typ-2-Diabetes beim Selbstmanagement durch die Erfassung von Blutzuckerwerten, Ernährung und Bewegung.

Die Anwendungen sind für den täglichen Gebrauch konzipiert, funktionieren auf dem Smartphone oder Computer und lassen sich zu Hause ebenso wie unterwegs nutzen. Sie sind im offiziellen DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) gelistet. Nur dort aufgeführte Apps sind verordnungsfähig.



VORTEILE AUF EINEN BLICK

- **Einfacher Zugang:** Digitale Gesundheitsanwendungen sind sofort einsetzbar und ortsunabhängig nutzbar. Lange Wartezeiten auf Termine entfallen, der Einstieg erfolgt bequem von zu Hause aus.
- **Individuelle Begleitung:** Viele Apps passen Inhalte, Übungen und Erinnerungen an die persönliche Lebenssituation und den individuellen Gesundheitszustand der Nutzer an.
- **Stärkung der Eigenverantwortung:** Durch die regelmäßige Anwendung werden Selbstmanagement und Gesundheitskompetenz gefördert, flexibel und im eigenen Tempo.
- **Zeitliche Unabhängigkeit:** DiGAs stehen rund um die Uhr zur Verfügung. Inhalte können morgens, mittags oder abends genutzt werden, je nach Bedarf.
- **Überbrückung von Wartezeiten:** Insbesondere bei psychischen Belastungen können digitale Anwendungen helfen, die Zeit bis zum Beginn einer Therapie sinnvoll zu nutzen und bereits erste Schritte einzuleiten.

WAS DIGAS LEISTEN KÖNNEN – UND WAS NICHT

Digitale Gesundheitsanwendungen sind kein Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Behandlungen. Ihr Einsatz erfolgt ergänzend und idealerweise eingebettet in ein individuelles Behandlungskonzept, das gemeinsam mit medizinischem Fachpersonal abgestimmt wird. Die Wirksamkeit digitaler Anwendungen ist an eine regelmäßige Nutzung gebunden. Studien zeigen, dass ein positiver Effekt häufig erst nach mehreren Wochen kontinuierlicher Anwendung eintritt. Nicht jede DiGA ist für jede Person gleichermaßen geeignet. Technikaffine Nutzer profitieren häufig schneller von der Handhabung, während ältere oder weniger digital versierte Menschen mit der Bedienung Schwierigkeiten haben können. Auch die inhaltliche Qualität und methodische Ausrichtung unterscheiden sich je nach App. **Eine persönliche Beratung durch Ihren Arzt unterstützt bei der Auswahl geeigneter Apps und schafft realistische Erwartungen.** DiGAs sind hilfreiche Werkzeuge. Sie ersetzen jedoch nicht die menschliche Zuwendung durch Arzt oder Therapeut.

MEHR INFOS ZU DIGAS

Eine Übersicht aller zugelassenen Apps finden Sie im offiziellen DiGA-Verzeichnis des BfArM: diga.bfarm.de

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. „Hilfe, **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

Märchen-Quiz



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 · FROSCHKÖNIG · 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

MÄRCHENTIERTIERE 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

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.

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			

Alle Lösungen auf Seite 2

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 toasten, 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!

DAS GLÜCK VERDOPPELT SICH, WENN MAN ES TEILT



Betriebskrankenkasse Herkules

Jordanstraße 6 | 34117 Kassel

Tel. 0561 20855-0 | Fax 0561 20855-66

info@bkk-herkules.de | www.bkk-herkules.de

FREUNDE WERBEN

Sie sind mit uns zufrieden? Dann empfehlen Sie uns weiter! Ab dem ersten Tag einer neuen Mitgliedschaft können Ihre Freunde 100 € über den Einmalbonus erhalten und ebenfalls alle Vorteile Ihrer BKK Herkules nutzen. Als Dankeschön für jede erfolgreiche Empfehlung erhalten Sie eine **Prämie von 30 €**.



Wünschen Sie Ihren Freunden ein gesundes Leben mit den Vorteilen der BKK Herkules!*

- ✓ Direkte Durchwahl zu Ihrem Sachbearbeiter – keine Warteschleife am Telefon
- ✓ Zuschuss für das Training im Fitnessstudio
- ✓ Attraktive Bonusprogramme für Groß und Klein
- ✓ Kostenfreie professionelle Zahnreinigung
- ✓ Kostenübernahme von Reise- und Schutzimpfungen
- ✓ Zuschuss für alternative Arzneimittel und Heilmethoden
- ✓ Zuschuss zu (Online-)Gesundheitskursen **und vieles mehr!**

Persönliche Daten des Werbers

Name, Vorname

Geburtsdatum

Telefon (freiwillig)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Name der Bank für die Prämienauszahlung

IBAN

Die 30 €-Werbeprämie wird bei Zustandekommen einer neuen Mitgliedschaft ca. 6 Wochen nach Mitgliedschaftsbeginn ausgezahlt.

Datum

Unterschrift*

Bitte senden Sie nachstehendem Interessenten unverbindlich Informationen zu.

Interessant



Name, Vorname

Geburtsdatum

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

versichert bei

Ja, ich bin damit einverstanden, von der BKK Herkules telefonisch oder per E-Mail über eine Mitgliedschaft informiert zu werden. Der Speicherung und Verwendung meiner Daten zu diesem Zweck stimme ich zu, dies kann ich jederzeit widerrufen.

Datum

Unterschrift* (Bei postalischem Versand nicht notwendig)

* Ich bestätige mit meiner Unterschrift die Richtigkeit meiner Angaben und willige in die Speicherung meiner persönlichen Daten ein. **Datenschutzhinweis (§ 67a SGB X)**: Die persönlichen Daten (Sozialdaten) benötigen wir, um unsere Aufgaben für Sie rechtmäßig zu erfüllen. Grundlagen hierfür sind § 284 SGB V und § 94 SGB XI. Freiwillige Angaben werden zur Kontaktaufnahme und Information über Leistungen und Services der BKK Herkules genutzt. Diese Angaben kann ich jederzeit widerrufen.

** Im Rahmen der Satzungsleistungen der BKK Herkules

Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.bkk-herkules.de/krankenkasse-kassel/datenschutz/

Bildnachweise: www.istockphoto.com (Astarot)

ZURÜCK AN: Einfach als Foto oder Scan an: service@bkk-herkules.de, oder über unseren Onlinefiliale (Als App oder im Web). Wir senden anschließend Ihrem geworbenen Interessenten ganz unverbindlich Informationen zu den Leistungen Ihrer BKK Herkules zu.

