



**Continental**  
Betriebskrankenkasse

# puncto

Ihr Mitgliedermagazin

**Impfen lohnt sich |**  
Kleiner Pieks, großer Schutz



## Inhalt Ausgabe 4/2025

### Editorial

- 3** Vorwort

### Leistungen

- 4** Vorteilsrechner Gesundheit | So sparen Sie bares Geld
- 6** Gemeinsam leichter leben | Ihr Weg zu einem gesünderen Gewicht

### Aktuelles

- 5** Gute Nachricht für Osteoporose-Patienten
- 10** Pflegebedürftig? | Vorsicht bei betrügerischen Telefonanrufen!
- 11** KI auf dem Vormarsch | Wie digitale Tools bei Diagnose und Therapie helfen können

### Gesundheit

- 8** Wechseljahre | Gut informiert in die neue Lebensphase
- 12** Fit trotz Schmuddelwetter | So halten Sie Ihr Immunsystem am Laufen
- 22** Weihnachten ohne Druck | Wenn ein lieber Mensch an Depressionen leidet
- 24** Naturmittel Honig | Süß, heilkräftig – aber auch gesund?

### Titelthema

- 14** Impfen lohnt sich | Kleiner Pieks, großer Schutz

### Service

- 27** Kontakt | Impressum



Stefan Lorenz | Vorstand

## Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter ist da – und mit ihm die Zeit, in der unsere Gesundheit besonderen Schutz verdient. Passend dazu widmen wir diese Ausgabe einem Thema, das uns als Krankenkasse besonders am Herzen liegt: dem Impfen.

Impfungen gehören zu den wirksamsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge. Sie schützen nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Gemeinschaft, und sie können helfen, schwere Krankheitsverläufe zu vermeiden. Deshalb unterstützen wir unsere Versicherten mit umfangreichen Extraleistungen rund ums Impfen – weit über das gesetzliche Maß hinaus.

Uns ist bewusst, dass es rund um das Thema viele Fragen gibt. In dieser Ausgabe klären wir über häufige Impfmythen auf, stellen aktuelle Empfehlungen vor und zeigen, wie Sie mit einem gezielten Impfschutz gut durch die kalte Jahreszeit kommen.

Darüber hinaus finden Sie in Ihrem Mitgliedermagazin wieder viele wertvolle Gesundheitsinformationen und Anregungen, die Sie dabei unterstützen, fit und zuversichtlich durch den Winter zu gehen.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, erholsame Stunden im Kreis Ihrer Liebsten und einen gesunden, glücklichen Start ins neue Jahr.

Herzliche Grüße

Ihr

Stefan Lorenz  
Vorstand

# Vorteilsrechner Gesundheit |

## So sparen Sie bares Geld

Wussten Sie, dass Sie bei der Continentale BKK nicht nur von den gesetzlichen Leistungen profitieren, sondern auch von zahlreichen Extras? Mit dem Vorteilsrechner können Sie schnell und unkompliziert herausfinden, welche Gesundheitsleistungen für Sie kostenlos oder vergünstigt sind.

Der Vorteilsrechner ist ein Online-Tool der Continentale BKK, das Ihnen hilft, Ihre persönlichen Gesundheitsvorteile zu ermitteln. Ganz gleich, ob Sie regelmäßig zur Vorsorge gehen, eine besondere Behandlung benötigen oder als Familie gesund bleiben wollen – der Rechner zeigt Ihnen, welche zusätzlichen Leistungen Sie in Anspruch nehmen können und wie viel Geld Sie dabei sparen.

### Welche Extraleistungen werden berücksichtigt?

Der Vorteilsrechner ist übersichtlich in sieben Kategorien sortiert. Und jede Kategorie enthält eine Vielzahl entsprechender Leistungen zur Auswahl. So finden Sie schnell und unkompliziert genau die Gesundheitsangebote, die Sie persönlich interessieren.

### So einfach funktioniert's

#### 1. Website öffnen:

[www.continentale-bkk.de/service/vorteilsrechner](http://www.continentale-bkk.de/service/vorteilsrechner)



#### 2. Wunscheleistungen wählen:

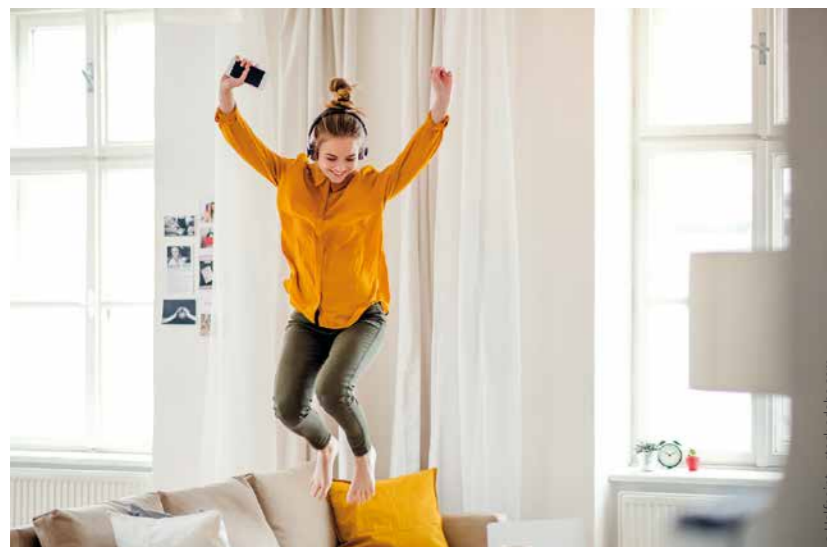
Klicken Sie einfach an, welche gesunden Leistungen Sie nutzen möchten.

#### 3. Infos vertiefen:

Über das i-Symbol gelangen Sie direkt zur Leistung und erhalten zusätzliche Infos.

#### 4. Vorteil sehen:

Der Rechner zeigt Ihnen automatisch Ihren finanziellen Vorteil.



16.324 Euro  
sind allein die  
zusätzlichen  
Behandlungen  
wert.



## Gute Nachricht für Osteoporose-Patienten

Das DMP-Behandlungsangebot bei Osteoporose ist seit Oktober 2025 in Rheinland-Pfalz verfügbar. DMP bedeutet „Disease-Management-Programm“ und steht für eine strukturierte, verbesserte Versorgung von Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Zum 1. Januar 2026 ist der Start auch in Sachsen und Bayern geplant.

Mehr Infos finden Sie hier:



Diese Kategorien gibt es:

- Gesundheitskonto
- Vorsorge und Früherkennung
- Mentale Gesundheit
- Schwangerschaft und Familie
- Behandlung
- Bonus und Geld zurück
- Günstige Zusatzversicherungen

### Warum sollten Sie den Vorteilsrechner nutzen?

Sie erhalten einen klaren Überblick über Ihre persönlichen Gesundheitsvorteile. Durch die klare Struktur liefert Ihnen der Rechner alle relevanten Informationen auf einen Blick. Langwierige Recherchen werden überflüssig, das spart Zeit und Nerven.

Und bestimmt entdecken Sie sogar Leistungen, von denen Sie bisher gar nichts wussten. So optimieren Sie Ihre Gesundheitsvorsorge und Behandlung, und sparen gleichzeitig bares Geld.

### Fazit

Mit dem Vorteilsrechner der Continentale BKK haben Sie ein praktisches Werkzeug an der Hand, um Ihre Gesundheitsvorteile optimal zu nutzen. Es lohnt sich, regelmäßig einen Blick darauf zu werfen und von den vielfältigen Angeboten zu profitieren.

**Jetzt ausprobieren und sparen – mit dem Vorteilsrechner der Continentale BKK!**



# Gemeinsam leichter leben |

## Ihr Weg zu einem gesünderen Gewicht

Übergewicht kann viele Ursachen haben, und das Abnehmen ist oft gar nicht so einfach. Gut zu wissen: Die Continentale BKK steht ihren Mitgliedern mit einem ganzheitlichen Programm zur Seite, das Schritt für Schritt zu einem gesünderen Lebensstil führt. Das digitale Adipositas-Programm Gro-Health macht den Einstieg leicht.



© Drobot Dean - stock.adobe.com

### Für wen ist das Programm geeignet?

Das digitale Abnehmprogramm richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index (BMI) ab 30, die bereit sind, ihren Lebensstil aktiv zu verändern. Schwangerschaft ist dabei ausgeschlossen. Entscheidend ist die Motivation, etwas für sich zu tun – und genau hier setzt die Continentale BKK an: Sie unterstützt Sie dabei, den ersten Schritt zu gehen und dranzubleiben.

Viele Menschen möchten abnehmen – nicht nur, um sich wohler zu fühlen, sondern auch, um ihre Gesundheit zu verbessern. Doch Diäten oder kurzfristige Programme führen selten zu dauerhaftem Erfolg.

#### Gesund abnehmen mit System

Die Continentale BKK bietet deshalb ihren Versicherten die Möglichkeit, an Gro-Health teilzunehmen – einem digitalen, wissenschaftlich fundierten Adipositas-Programm, das auf nachhaltige Veränderung setzt. Das Programm läuft über zwölf Monate und unterstützt Sie in vier zentralen Lebensbereichen: Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden und Schlaf. Ziel ist es, ein gesundes Gewicht zu erreichen und langfristig zu halten – mit individueller Begleitung, alltagstauglichen Tipps und viel Motivation.

#### Alles in einer App – immer an Ihrer Seite

Mit der Gro-Health-App haben Sie Ihr persönliches Gesundheitscoaching immer griffbereit – auf dem Smartphone, Tablet oder Computer. Ob zu Hause oder unterwegs: Sie können jederzeit auf Inhalte, Kurse und Ihre Fortschritte zugreifen.

#### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- **Individuell zugeschnitten:** Das Programm berücksichtigt Ihre persönlichen Ziele, Essgewohnheiten und Vorlieben.
- **Ganzheitlich:** Neben Ernährung und Bewegung geht es auch um Stressabbau, besseren Schlaf und seelisches Wohlbefinden.
- **Motivierend:** Kleine Etappenziele und Feedback halten Sie am Ball.
- **Vernetzt:** In der moderierten Community tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus.

#### Der optimale Start – mit persönlicher Begleitung

Zum Einstieg bietet Gro-Health einen kostenlosen Onboarding-Call. In diesem 10- bis 15-minütigen Telefonat werden Ihre persönlichen Ziele besprochen, und Sie erhalten eine Einführung in die App. So gelingt der Start besonders leicht. Außerdem steht Ihnen während des gesamten Programms ein qualifiziertes Support-Team bei Fragen zur Seite.

#### Digital, flexibel und wissenschaftlich fundiert

Die App basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Methoden der Verhaltensthe-



© New Africa - stock.adobe.com

rapie. Neben Schulungsmodulen und Wissenslektionen können Sie ein Ernährungstagebuch führen. Es ist möglich, Ihr Gewicht und Ihre Aktivität zu tracken sowie Wearables, wie z. B. Apple Watch oder Garmin, zu verbinden.

Ein besonderes Highlight: Das KI-gestützte Ernährungstagebuch erkennt Mahlzeiten automatisch per Foto und erleichtert so das Protokollieren. Über 2.000 Rezeptideen liefern Inspiration für eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung.

#### Ihr Weg zu einem neuen Lebensgefühl

Mit Gro-Health bietet die Continentale BKK ein innovatives Angebot, das Mitglieder bei der Gewichtsreduktion ganzheitlich begleitet – Schritt für Schritt, digital und individuell. So wird das Abnehmen nicht zur kurzfristigen Herausforderung, sondern auch zum nachhaltigen Erfolg.

Melden Sie sich jetzt an und legen Sie den Grundstein für Ihr gesünderes Ich!

### So einfach starten Sie:

- 1. Anmelden:** Melden Sie sich über die Website der Continentale BKK an.
- 2. Zugangscode erhalten:** Nach der Anmeldung bekommen Sie Ihren persönlichen Code per E-Mail.
- 3. App herunterladen:** Laden Sie Gro-Health aus dem App Store oder Google Play Store.
- 4. Registrieren & starten:** Erstellen Sie ein Konto, geben Sie den Zugangscode ein und beantworten Sie ein paar kurze Fragen – fertig!

Mehr Informationen und Anmeldung:



# Wechseljahre | Gut informiert in die neue Lebensphase

Über die Wechseljahre spricht man nicht? Das war gestern. Heute wissen wir: Dieses Kapitel im Leben einer Frau ist genauso bedeutsam wie die Pubertät – und es lohnt sich, gut vorbereitet hineinzustarten.

Die hormonelle Umstellung bringt körperliche und seelische Veränderungen mit sich, die jede Frau unterschiedlich erlebt. Manche Frauen spüren kaum etwas, andere leiden unter deutlichen Beschwerden – die Symptome der Wechseljahre sind sehr individuell. Für den Körper jeder Frau bedeuten sie jedoch eine wichtige Veränderung. Es lohnt sich, diese zu kennen, denn wer versteht, was passiert, kann gezielt etwas tun, um fit und gesund älter zu werden.

## Was sind die Wechseljahre?

Die Wechseljahre – medizinisch Klimakterium – bezeichnen die Zeit der hormonellen Umstellung, in der die Eierstöcke ihre Hormonproduktion (vor allem Östrogen und Progesteron) nach und nach einstellen. Dieser Prozess ist ein natürlicher Teil des Älterwerdens und leitet das Ende der fruchtbaren Lebensphase ein. Zu den typischen Beschwerden gehören:

- Hitzewallungen & Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen (Reizbarkeit, Nervosität oder depressive Verstimmungen)
- Trockenheit der Schleimhäute (z. B. in Scheide oder Augen)
- Gewichtszunahme – vor allem am Bauch
- Nachlassende Knochendichte (erhöhtes Osteoporose-Risiko)

## Hier finden Sie Hilfe und Fachwissen

- **Deutsche Menopause Gesellschaft (DMG) e.V.**  
Sie ist die zentrale Fachgesellschaft rund um das Thema Menopause. Die DMG bietet umfangreiche Informationen, Leitlinien, Fortbildungen:  
[www.menopause-gesellschaft.de](http://www.menopause-gesellschaft.de)
- **Arbeitskreis Frauengesundheit:** Gesundheitszentren bundesweit bieten Beratung, Kurse und therapeutische Angebote (u. a. Wechseljahre):  
[www.arbeitskreis-frauengesundheit.de](http://www.arbeitskreis-frauengesundheit.de)
- **Podcast-Tipp:** Hormongesteuert – Der Wechseljahre-Podcast mit Dr. Katrin Schaudig

## Vier Phasen der Wechseljahre

**1. Prämenopause:** Beginnt meist Mitte bis Ende 40. Die Menstruation ist noch regelmäßig, aber Hormonschwankungen können schon erste Symptome auslösen.

**2. Perimenopause:** Etwa ein bis zwei Jahre vor der letzten Regelblutung (Menopause) beginnen Zyklusunregelmäßigkeiten, oft begleitet von Hitzewallungen, Schlafstörungen etc.

**3. Menopause:** Der Zeitpunkt der letzten Monatsblutung – im Durchschnitt mit 51 Jahren. Sie wird rückblickend festgestellt, wenn 12 Monate lang keine Blutung mehr aufgetreten ist.

**4. Postmenopause:** Die Zeit nach der Menopause, in der die Hormone dauerhaft auf niedrigem Niveau bleiben. Beschwerden lassen oft nach, aber das Risiko für Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

## Selbstbewusst und informiert

Gut informiert zu sein, nimmt oft die Angst vor dem Unbekannten. Holen Sie sich daher verlässliche Informationen. Sprechen Sie außerdem offen mit Ihrem Arzt über Ihre Fragen und Beschwerden und scheuen Sie sich nicht, spezialisierte Zentren aufzusuchen (siehe Kasten). Auch der Austausch mit anderen Frauen in derselben Lebensphase kann entlasten und neue Perspektiven eröffnen. Vor allem aber: Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und gönnen Sie sich regelmäßige Pausen.

## Unser Tipp

Nutzen Sie den Präventionskurs „Progressive Muskelentspannung für die Wechseljahre“ in der femfeel-App. Dieser Online-Kurs hilft, die typischen Wechseljahresbeschwerden zu lindern. Reichen Sie einfach nach der Teilnahme die Kursbescheinigung mit Rechnung und Zahlungsbeleg bei uns ein. Wir erstatten für Präventionskurse bis zu 250 Euro im Jahr.



## Was hilft? – Möglichkeiten zur Linderung

### 1. Lebensstil & Selbstfürsorge

- **Bewegung:** Mindestens 30 Minuten täglich – ideal sind Ausdauersportarten wie Walking, Schwimmen oder Radfahren.
- **Ernährung:** Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, gesunde Fette – und kalziumreiche Lebensmittel für starke Knochen.
- **Stressabbau:** Yoga, Meditation oder Atemübungen helfen, das Nervensystem zu beruhigen.

### 2. Pflanzliche Präparate

Präparate mit Rotklee, Traubensilberkerze oder Soja-Isoflavonen können milde Beschwerden lindern – am besten nach ärztlicher Beratung.

### 3. Medizinische Therapie

Bei starken Symptomen kann eine Hormonersatztherapie (HRT) helfen. Sie sollte individuell und nach sorgfältiger Abwägung der Risiken erfolgen. Alternativ stehen nicht hormonelle Medikamente zur Verfügung.

## Pflegebedürftig? | Vorsicht bei betrügerischen Telefonanrufen!

Betrügerische Verkaufsanrufe rund um Pflegeleistungen nehmen zu. Den Angerufenen werden unnötige Pflegemittel aufgeschwatzt. Oder es geht darum, an sensible Sozial-, Gesundheits- oder Bankdaten zu gelangen. Die Anrufer geben sich als Mitarbeitende der Pflegekasse aus, um Vertrauen zu erschleichen.

Seien Sie wachsam, wenn Fremde Sie anrufen, nach Ihrer Gesundheit fragen oder sich als Mitarbeiter Ihrer Kranken- oder Pflegekasse ausgeben. Fragen Sie genau nach, von welcher Kasse der Anrufer (angeblich) ist, lassen Sie sich einen Namen nennen.

Wenn Sie unsicher sind, ob der Anruf echt ist, legen Sie auf und rufen Sie direkt die Continentale BKK an.

### In diesen Fällen sollten Sie besonders aufhorchen

#### Die Masche mit den Pflegekursen

Betrüger kontaktieren telefonisch die pflegenden Angehörigen und bieten vermeintlich kostenlose Pflegekurse an, obwohl diese ohnehin über die Pflegekassen kostenlos verfügbar sind. Ziel ist es, an die Versichertennummer zu kommen und damit unberechtigt mit den Pflegekassen abzurechnen.

**Wichtig:** Sollten Sie Bedarf an einem Pflegekurs haben, sprechen Sie unsere Pflegekasse direkt an!

#### Der Trick mit den Pflegeboxen

Ältere Menschen werden angerufen und gezielt nach Pflegebedürftigkeit und Pflegegrad gefragt. Anschließend sollen sie ein monatliches Abo für eine sogenannte Pflegebox mit Hilfsmitteln wie Einlagen abschließen, die aus hygienischen Gründen meist nur einmal verwendet werden können.

**Achtung:** Die Pflegekasse übernimmt die Kosten für diese Produkte, aber nur bei einem anerkannten Pflegegrad und wenn ein individueller Bedarf besteht. Sollten Sie eine Pflegebox benötigen, informieren Sie sich direkt bei unserer Pflegekasse!

### So schützen Sie sich

- **Sofort auflegen:** Bei unerwünschten Anrufen gar nicht erst ins Gespräch verwickeln lassen.
- **Pflegekasse informieren:** Bei Auffälligkeiten wie regelmäßig eintreffenden Pflegeboxen oder dubiosen Abbuchungen sofort die Pflegekasse kontaktieren.
- **Betrug melden:** Betroffene sollten den Vorfall der Polizei und der Landesdatenschutzbehörde melden und vom Anbieter Auskunft über gespeicherte Daten verlangen (Artikel 15 DSGVO). Zudem kann eine Sperrung der Daten gefordert werden, um weitere Werbeanrufe zu verhindern.
- **Rechtliche Hilfe holen:** z. B. bei Ihrer zuständigen Verbraucherzentrale.

### Sie haben Fragen?

Die Mitarbeiter der Continentale BKK und der Pflegekasse helfen Ihnen gerne weiter.

Unser Pflegeteam ist für Sie da:  
Tel. 02391 60325-3601

## KI auf dem Vormarsch | Wie digitale Tools bei Diagnose und Therapie helfen können

Bauchschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden in der hausärztlichen und auch der notfallmedizinischen Praxis. Ihre Ursachen reichen von harmlos bis lebensbedrohlich. Moderne digitale Verfahren und künstliche Intelligenz (KI) bieten neue Möglichkeiten, ihre Diagnostik und Therapie zu verbessern.

Schon heute kommt KI in vielen Bereichen der Medizin zum Einsatz – etwa bei der Analyse von Bildgebung, der Auswertung von Laborwerten oder der Unterstützung von Diagnosen und Therapieentscheidungen.

„Gerade bei unspezifischen Leitsymptomen wie Bauchschmerzen zeigt sich, wie wichtig schnelle, präzise und individualisierte Entscheidungen sind“, sagt Professor Dr. med. Andreas Stallmach, Direktor der Klinik für Innere Medizin IV am Universitätsklinikum Jena. Hier kann

KI-gestützte Bilderkennungssoftware die Ärzte gezielt unterstützen.

### Mehr Präzision, mehr Sicherheit

Konkret kann diese KI z.B. unklare Schleimhautveränderungen und Polypen erkennen und liefert konstant gute Ergebnisse, ohne zu „ermüden“. Mediziner hoffen, dass künftig Eingriffe dadurch noch sicherer werden. Zudem könnte KI das Risiko von Veränderungen im Gewebe besser einschätzen helfen.

### Individuelle Krankheitsverläufe erkennen

In der Gastroenterologie unterstützt KI bereits dabei, entzündliche Veränderungen im Darm von frühen Tumoren oder deren Vorstufen zu unterscheiden. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa analysieren lernende Systeme große Datenmengen, erkennen Muster und ermöglichen personalisierte Prognosen. So lassen sich Therapien stärker auf den individuellen Krankheitsverlauf des Patienten abstimmen.

Zusammenfassend lässt sich daher sagen, dass Medizin mit KI sicherer und effizienter wird – und auch persönlicher.



**KLICK INS NETZ**

Mehr Infos zum Thema finden Sie auf den Seiten der Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS):



# Fit trotz Schmuddelwetter | So halten Sie Ihr Immun- system am Laufen

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, lockt die warme Decke auf dem Sofa. Doch wer gesund und fit durch die kalte Jahreszeit kommen möchte, sollte sein Immunsystem mit Bewegung, frischer Luft sowie Wärme- und Kältereizen pushen.

Faustregel:  
Bis  $-10^{\circ}\text{C}$  ist  
Bewegung draußen für  
Gesunde unproblema-  
tisch, darunter lieber  
ins Warme  
ausweichen.



KLICK INS NETZ

Mehr Infos und Inspiration  
finden Sie unter:  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.naturfreunde.de](http://www.naturfreunde.de)



Eintauchen ins Eisbad? Vielen läuft es allein beim Gedanken daran kalt den Rücken hinunter. Dennoch hat sich die finnische Tradition auch hierzulande zum Trend entwickelt. Dahinter steckt ein klarer Effekt: Starke Kältereize fordern den Körper heraus, trainieren die Gefäße und aktivieren das Immunsystem. Kurz gesagt: Nach dem Schockreiz läuft das Abwehrsystem auf Hochtouren.

## Aktivierung der Abwehrkräfte

Die gute Nachricht: Es muss nicht gleich das Eisloch im See sein. Auch kalte Duschen oder Kneipp-Anwendungen regen die Abwehrkräfte an. Dazu kombinieren Sie am besten regelmäßige Spaziergänge in der kalten Winterluft und schon bleibt Ihr Immunsystem viel besser in Schwung.

Wer sich regelmäßig draußen bewegt, tankt Sauerstoff und Tageslicht und steigert die Widerstandskraft gegen

Erkältungsviren. Bereits 30 Minuten schnelles Gehen oder tägliches Radfahren genügen, um Kreislauf und Abwehrzellen zu mobilisieren.

Durch die Bewegung entsteht Wärme, Haut und Atemwege spüren draußen aber trotzdem die Kälte. So muss sich das Herz-Kreislauf- und Atemsystem entsprechend anpassen. Kondition und Fitness werden trainiert und zugleich die Abwehrkräfte gestärkt.

## Heiß-kalt fürs Immunsystem

Nicht nur Kälte, auch Wärme kann das Abwehrsystem pushen: Regelmäßige Saunagänge belasten Herz und Gefäße ähnlich wie Ausdauersport, fördern die Durchblutung und stärken die Anpassungsfähigkeit des Körpers. Besonders effektiv ist der Wechsel von heiß zu kalt – also Sauna, kalte Dusche, Ruhepause. Studien zeigen außerdem, dass regelmäßige moderate Bewegung Entzün-

dungswerte im Körper senkt und so das Risiko für Infektionen reduziert.

## Sport in der Kälte

Neben moderater Alltagsbewegung ist natürlich auch Sport im Winter nicht tabu: Ob Walken, Joggen oder Wintersportarten wie Langlauf oder Eisstockschießen, alles ist möglich, wenn man ein paar Vorsichtsmaßnahmen beachtet.

## Checkliste: Daran sollten Sie denken

- Mehrere Schichten Kleidung und atmungsaktive Materialien schützen vor Kälte und verhindern Überhitzung.
- Vor dem Start etwas länger als üblich aufwärmen.
- Langsam loslegen, Tempo erst nach ein paar Minuten steigern.
- Spitzenbelastungen bei Kälte vermeiden – Herz, Kreislauf und Atemwege stehen unter zusätzlichem Stress.
- Möglichst durch die Nase atmen – so wird die Luft erwärmt und befeuchtet.

**Nach dem Training gilt:** Verschwitzte Kleidung schnell wechseln, um Auskühlung zu vermeiden. Warm duschen und ausreichend trinken. Auch im Winter verliert der Körper Flüssigkeit.

## Motivationstipps für mehr Bewegung

- Vereinbaren Sie feste „Draußen-Termine“ mit Freunden oder Familie – das steigert die Verbindlichkeit.
- Setzen Sie auf kleine Einheiten: lieber drei kurze Runden um den Block als gar keine Bewegung.
- Bewegen Sie sich abwechslungsreich: Wechseln Sie zwischen Spaziergängen, Radfahren oder kleinen Fitnessübungen – das hält Körper und Motivation frisch.
- Belohnen Sie sich nach dem Sport mit etwas Angenehmem – etwa einem warmen Bad oder einer Tasse Tee.

## Impfen lohnt sich | Kleiner Pieks, großer Schutz

In Deutschland sind die Impfquoten bei Säuglingen und Kindern erfreulich hoch. Bei Jugendlichen und Erwachsenen ist der Impfschutz dagegen oft lückenhaft oder ganz vergessen. Dabei lohnt sich der Pieks nicht nur in jungen Jahren. Es gibt gute Gründe, auch als Erwachsener an Impfungen zu denken und so seine Gesundheit zu schützen.

Dank  
weltweiter  
Impfkampagnen  
gelten Pocken seit  
1980 offiziell als  
ausgerottet!

# Was passiert im Körper? | So funktioniert Impfen

Impfungen zählen zu den größten Erfolgen der modernen Medizin. Sie schützen nicht nur den Einzelnen vor gefährlichen Krankheiten, sondern auch die Gemeinschaft. Wenn viel geimpft wird, entsteht ein sogenannter Herdenschutz. Ausbrüche können so verhindert oder abgeschwächt werden. Ein aktuelles Beispiel ist COVID-19: Die Erkrankung gilt unter vielen Experten inzwischen nicht mehr als Pandemie, sondern als endemisch. Das Virus zirkuliert zwar weiter, führt aber u. a. wegen der hohen Immunität in der Bevölkerung von 78,1 Prozent (mind. einmal geimpft) deutlich seltener zu schweren Verläufen.

**Wie unser Immunsystem arbeitet**  
Unser Körper hat ein eigenes Abwehrsystem: Es erkennt Viren, Bakterien oder andere Krankheitserreger und produziert Abwehrstoffe, die sogenannten Antikörper, um die Eindringlinge unschädlich zu machen. Trifft der Körper einen Erreger zum ersten Mal, dauert es jedoch, bis diese Abwehr aufgebaut ist. Genau hier setzt das Impfen an.

**Wie eine Impfung hilft**  
Ein Impfstoff bringt unseren Körper mit Bestandteilen des Erregers in Kontakt, ohne dass wir krank werden. Das Immunsystem „lernt“, wie der Erreger aussieht, und bildet passende Antikörper. Begegnet der Körper dem echten Erreger später, erkennt er ihn sofort und kann ihn meist abwehren, bevor wir Symptome spüren. So entsteht eine Immunität, die je nach Impfstoff und Krankheit viele Jahre, manchmal sogar ein Leben lang anhält.

**Schutzimpfungen für Kinder und Erwachsene**  
Die meisten Impfungen erhalten bereits Babys und Kleinkinder, weil ihr Immunsystem noch nicht voll ausgebildet ist und die Gefahr für schwere Krankheitsverläufe besonders hoch ist. Doch nicht alle Impfungen schützen ein Leben lang, deshalb sollten manche in regelmäßigen Abständen aufgefrischt werden. Ihr Hausarzt kann beraten, welche Auffrischungen sinnvoll sind – z.B. Tetanus (Wundstarrkrampf) und Diphtherie alle zehn Jahre.

**Totimpfstoff oder Lebendimpfstoff – wo liegt der Unterschied?**  
Lebendimpfstoffe enthalten abgeschwächte, lebende Erreger. Sie vermehren sich im Körper, lösen aber in der Regel keine Krankheit aus. Dadurch reagiert das Immunsystem besonders intensiv – meist reicht schon eine Impfung für einen lang anhaltenden Schutz. Für Menschen mit geschwächtem Immunsystem sind Lebendimpfstoffe allerdings meist nicht geeignet. Beispiele: Masern-, Mumps-, Röteln-, Windpocken- oder Gelbfieberimpfung.

Totimpfstoffe enthalten abgetötete Erreger. Sie können keine Krankheit auslösen und gelten als besonders sicher. Beispiele: Grippe-, Gürtelrose-, Hepatitis- oder FSME-Impfung. Dies gilt auch für alle in der EU zugelassenen COVID-19-Impfstoffe. Quelle:



### KLICK INS NETZ

Haben Sie Fragen zum Impfen? Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und informieren Sie sich online. Von A-Z klärt das Robert Koch-Institut alle Themen unter:



### Aktuelle Impfempfehlungen der STIKO\*

Wann?	Wogegen?
<b>Säuglinge/Kleinkinder</b>	
Ab Geburt bis 1. Lebensjahr	RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus)
6 Wochen	Rotaviren
2 Monate	Tetanus (Wundstarrkrampf), Diphtherie, Kinderlähmung (Poliomyelitis), Hib-Gehirnhautentzündung, Keuchhusten (Pertussis), Hepatitis B, Pneumokokken (u.a. Sepsis), Meningokokken B
4 Monate	
11 Monate/12 Monate (Men B)	
11 Monate (sollte das Kind früher eine Kita besuchen: ab 9 Monate)	Masern, Mumps, Röteln
15 Monate	Windpocken (Varizellen)
<b>Kinder/Jugendliche</b>	
5 bis 6 Jahre	Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten
9 bis 16 Jahre	Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten und Kinderlähmung
9 bis 14 Jahre	HPV (Humane Papillomviren), u.a. Gebärmutterhalskrebs und -vorstufen, Peniskarzinom, Genitalwarzen sowie neu seit 11/2025: Meningokokken A, C, W und Y (MenACWY-Impfung)
Bei fehlenden Impfungen: Nachholimpfungen bis zum 18. Geburtstag/25. Geburtstag (Men)	u.a. Tetanus, Diphtherie, Hepatitis B, HPV, Masern, Mumps, Röteln, Windpocken (falls nicht durchgeführt), MenACWY-Impfung
<b>Erwachsene</b>	
Ab 18 Jahren	Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten <sup>1</sup> , ggf. Kinderlähmung (falls Impfung fehlt), COVID-19
Ab 18 bis ca. 53 Jahre (alle nach 1970 Geborenen)	Masern (bei fehlender Impfung)
Frauen im gebärfähigen Alter	Röteln und Windpocken (ergänzend zum o.g. Impfschutz für Erwachsene)
Personen mit Kontakt zu Neugeborenen (z. B. Partner, Großeltern, Babysitter)	Keuchhusten (Auffrischimpfung)
Schwangere	Grippe (Influenza), Keuchhusten
<b>Erwachsene ab 60</b>	
Ab 60 Jahren	Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten <sup>1</sup> , ggf. Kinderlähmung (falls Impfung fehlt) Grippe (Influenza), COVID-19, Pneumokokken (Lungenentzündung), Gürtelrose (Herpes zoster)
Ab 75 Jahren	RSV
<b>Alle Altersgruppen</b>	
Alle Zeckenexponierten in FSME-Risikogebieten	FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis), von Zecken übertragen

<sup>1</sup> einmalig mit nächstfälliger Tetanus-/Diphtherie-Impfung  
\* vereinfachte Darstellung; Vollständige Empfehlung der STIKO: [www.stiko.de](http://www.stiko.de)

### Reiseimpfungen – Erstattung durch die Continentale BKK

Impfungen für Urlaubsreisen gehören nicht zu den gesetzlich garantierten Leistungen der Krankenkassen. Aber bei der Continentale BKK erhalten Sie dafür über das Gesundheitskonto bis zu 400 Euro Erstattung, und zwar jedes Jahr.

- So einfach geht es**
1. Lassen Sie sich ärztlich beraten, welche Reiseimpfungen für Ihr Urlaubsziel empfohlen werden, oder informieren Sie sich direkt beim Robert Koch-Institut (RKI).



2. Die Impfung beim Arzt zahlen Sie zunächst selbst.
3. Zur Erstattung teilen Sie uns bitte Ihr Reiseziel mit und reichen Sie die Originalrechnung und eine Quittung ein.

# Gezielt vorbeugen | Gürtelrose und Gebärmutterhalskrebs

Mit zunehmendem Alter treten neue Krankheitsrisiken auf – z.B. Gürtelrose oder durch HPV verursachte Erkrankungen wie Gebärmutterhalskrebs. Mit gezielten Impfungen im richtigen Alter lassen sich Schmerzen, Komplikationen und sogar lebensbedrohliche Verläufe vermeiden.

## Gebärmutterhalskrebs – durch HPV-Impfung vorbeugen

Gebärmutterhalskrebs entsteht überwiegend durch Infektionen mit Humanen Papillomviren (HPV). Die Erkrankung entwickelt sich oft über Jahre, bleibt lange unbemerkt und kann ohne Behandlung lebensbedrohlich werden.

Eine HPV-Impfung schützt vor den häufigsten Virusvarianten, die Krebs verursachen können. Sie wird für Mädchen und Jungen zwischen 9 und 14 Jahren empfohlen, und die Kosten werden von Ihrer Continentale BKK übernommen. Ein Impfschutz kann aber auch noch im jungen Erwachsenenalter nachgeholt werden.

## Gürtelrose – Schmerzen und Spätfolgen verhindern

Gürtelrose wird durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöst, das auch Windpocken verursacht. Nach einer früheren Infektion oder Impfung verbleibt das Virus in den Nervenzellen und kann im späteren Leben wieder aktiv werden. Gürtelrose zeigt sich als schmerzhafter Hautausschlag, oft am Rumpf, im Gesicht oder am Hals. Besonders ältere Menschen haben ein höheres Risiko für schwere Verläufe oder Komplikationen, etwa anhaltende Nervenschmerzen!

Die Impfung gegen Gürtelrose kann das Risiko für Erkrankung und Spätfolgen deutlich reduzieren. Sie wird für Erwachsene ab 60 Jahren oder ab 50 bei geschwächtem Immunsystem empfohlen. Ihre Continentale BKK übernimmt die Kosten der Impfung.



122.000 Menschen ließen sich letzte Wintersaison in der Apotheke gegen Grippe impfen.\*



\* Quelle: Apothekerverband Deutscher Apotheken (ABDA)

## Tipp: Impfen bequem vor Ort – Ihre Apotheke macht's möglich

In vielen Apotheken in Deutschland können Sie sich inzwischen gegen Grippe und COVID-19 impfen lassen – schneller als vielleicht beim Arzt und dennoch kompetent betreut vor Ort. Das geschulte Apothekerteam führt die Impfungen durch und meldet sie an das Robert Koch-Institut. Einige Apotheken bieten sogar gesonderte Aktionen außerhalb der regulären Öffnungszeiten an, wie z.B. die lange Nacht des Impfens. Frage Sie bei Ihrer Apotheke nach.

## Ich habe meinen Impfpass verloren. Was tun?

Ihr Hausarzt stellt Ihnen einen neuen aus und trägt alle Impfungen ein, die er vorgenommen und dokumentiert hat. Ist Ihr Impfstatus unklar, raten Experten zur erneuten Impfung. Es gilt: Lieber doppelt impfen als gar nicht. Und: Verpasste Impfungen so bald wie möglich nachholen.

**Digitaler Impfpass:** In naher Zukunft soll mit der elektronischen Patientenakte (ePA) auch ein elektronischer Impfpass digital verfügbar sein. Er macht es Ihnen einfacher, den persönlichen Impfstatus im Blick zu behalten.

Mehr Infos unter:



„Nur dokumentierte Impfungen gelten als durchgeführt.“

Robert Koch-Institut

## Masernschutzgesetz: Impfpflicht in Deutschland

Seit März 2020 gilt in Deutschland eine Masernimpfpflicht. Kinder ab einem Jahr sowie Personen, die nach 1970 geboren wurden und in Kitas, Schulen, medizinischen oder Gemeinschaftseinrichtungen arbeiten, müssen in der Regel einen ausreichenden Masernschutz nachweisen. Auch für Geflüchtete und Mitarbeitende in Flüchtlingsunterkünften ist der Nachweis in der Regel verpflichtend. Wer keinen Impfnachweis erbringt, muss gegebenenfalls mit einem Bußgeld von bis zu 2.500 Euro rechnen. Mehr Infos finden Sie hier:



### Wichtig zu wissen:

- Masern sind keine harmlose Kinderkrankheit, sie können u.a. lebensbedrohliche Gehirnentzündungen verursachen.
- Die Behauptung, Vitamin A könne Masern verhindern, ist falsch. Vitamin A wird nur unterstützend bei einer akuten Masernerkrankung eingesetzt – es schützt nicht vor Ansteckung oder schweren Verläufen. Eine eigenständige Einnahme ohne ärztliche Indikation kann zudem gesundheitsschädlich sein.

# Faktencheck | Häufige Impfirrtümer – und was wirklich stimmt

Das Robert Koch-Institut hat Mythen, die über das Impfen u. a. in den sozialen Netzwerken kursieren, aufgegriffen und berichtigt. Hier ein kurzer Auszug:

## Behauptung:

**Die Impfung ist gefährlicher als die Infektion.**

**Fakt:** Viele Erkrankungen, etwa Masern oder Polio, können deutlich schwerwiegendere Komplikationen verursachen als Impfnebenwirkungen. Impfungen werden nur dann zugelassen, wenn ihr Nutzen klar größer ist als mögliche Risiken.

## Behauptung:

**Die mRNA-Impfungen verändern mein Erbgut.**

**Fakt:** Die mRNA aus Impfstoffen bleibt im Zellplasma und gelangt nicht in den Zellkern, wo die DNA als das Erbgut liegt. Ein Einbau in die menschliche DNA ist nicht möglich.

## Behauptung:

**Impfungen machen unfruchtbar.**

**Fakt:** Personen, ob geimpft oder ungeimpft, werden gleich häufig schwanger. Über zahlreiche Studien hinweg wurde kein Hinweis gefunden, dass Impfungen die Fertilität beeinflussen. Die Impfung gilt als sicher, auch bei Kinderwunsch.

## Behauptung:

**Die Risiken von Impfungen sind unkalkulierbar.**

**Fakt:** Die Sicherheit und Verträglichkeit von Impfstoffen werden umfassend untersucht – in klinischen Studien vor der Zulassung und danach durch Melde- und Überwachungssysteme.

Das Paul-Ehrlich-Institut überwacht alle Verdachtsfälle von Impfkomplicationen. So können auch sehr seltene Risiken erkannt werden. Infos: [www.pei.de](http://www.pei.de)

## Behauptung:

**Impfungen sind sinnlos, da sie gar nicht zu hundert Prozent schützen.**

**Fakt:** Kein Impfstoff bietet einen hundertprozentigen Schutz – das gilt für Impfungen genauso wie für andere medizinische Maßnahmen. Dennoch senken Impfungen das Risiko, schwer zu erkranken oder die Krankheit weiterzugeben erheblich.

Noch mehr Mythen im Faktencheck finden Sie unter:



## Schon gewusst? Fakten übers Impfen

- **Gut beobachtet:** Edward Jenner entdeckte 1796, dass Melkerinnen, die Kuhpocken durchgemacht hatten, nicht an echten Pocken erkrankten. Er entnahm Material aus den Bläschen der Kuhpocken, impfte damit Menschen – und machte sie so immun gegen die gefährlichen Pocken.
- **Zufällig entdeckt:** Es wird erzählt, dass Louis Pasteur 1880 Bakterienkulturen versehentlich zu lange stehen ließ. Sie verloren dabei ihre krankmachende Wirkung. Die Hühner, denen er das abgeschwächte Serum spritzte, blieben gesund – sie entwickelten Immunität. So entstand der erste Lebendimpfstoff.

## Impfstoffe gegen Krebs – ein Blick in die Zukunft

Impfstoffe könnten künftig auch in der Krebstherapie eine wichtige Rolle spielen. Dabei wird das Prinzip des Impfens genutzt, um das Immunsystem gezielt gegen Tumorzellen zu aktivieren. Auch deutsche Unternehmen treiben die Entwicklung voran.

### So funktioniert's

Die neuen mRNA-Impfstoffe sollen dem Körper beibringen, bestimmte Merkmale der Krebszellen zu erkennen und zu bekämpfen. Erste klinische Studien, etwa bei Hautkrebs oder Bauchspeicheldrüsenkrebs, zeigen vorläufig ermutigende Ergebnisse.



**KLICK INS NETZ**

### Tipp zum Weiterlesen

Das Robert Koch-Institut hat zu jeder Impfempfehlung aufgelistet, warum sie empfehlenswert ist:



# Weihnachten ohne Druck | Wenn ein lieber Mensch an Depressionen leidet

Die Weihnachtszeit gilt als Fest der Freude und Nähe. Doch wenn jemand im Familien- oder Freundeskreis psychisch belastet ist oder mit einer Depression lebt, können diese Tage schwer werden – für Betroffene wie für Angehörige. Was tun, wenn sich Feiertagsstimmung nicht einstellen will?

Strahlende Gesichter, fröhliche Familienrunden – so wünschen wir uns die Feiertage. Doch die Realität sieht oft anders aus. Besonders herausfordernd wird es, wenn jemand im engen Umfeld innerlich leidet, sich zurückzieht oder mit einer Depression zu kämpfen hat.

Viele der Betroffenen empfinden Weihnachten als besonders anstrengend.



Die Erwartungen von außen und der innere Druck, „funktionieren zu müssen“, macht es ihnen schwer. Für Angehörige ist das oft eine große Herausforderung: Sie möchten helfen, stoßen aber schnell an ihre Grenzen.

## Unterstützen, ohne zu überfordern

In schwierigen Situationen kann es helfen, aufmerksam zu sein, ohne zu werben. Hören Sie zu, nehmen Sie kleine Signale wahr und akzeptieren Sie, wenn Rückzug wichtiger ist als Feiern. Gut gemeinte Aufforderungen wie: „Jetzt reiß dich zusammen“, sind nicht hilfreich. Oft genügt es, einfach nur da zu sein – ruhig, geduldig und ohne Erwartungen.

Wenn Gespräche schwerfallen, können kleine Gesten Nähe zeigen: gemeinsam Tee trinken, spazieren gehen oder eine ruhige Aktivität teilen. Wichtig ist, die Situation so anzunehmen, wie sie gerade ist und nicht, wie man sie sich wünschen würde.

9,5 Millionen Menschen in Deutschland sind von Depressionen betroffen.



## Unterstützung finden

Infos und Rat für Menschen mit Depression und für ihre Angehörigen finden Sie unter:

- Deutsche Depressionshilfe: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)
- Deutsche Depressionsliga: [www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de)
- TelefonSeelsorge: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- Das Online-Diskussionsforum Depression stellt eine digitale Vernetzung von Betroffenen und Angehörigen dar, die sich gegenseitig bei der Bewältigung der Depression unterstützen: [www.diskussionsforum-depression.de](http://www.diskussionsforum-depression.de)

## Gut für sich sorgen

Auch Angehörige brauchen Pausen. Die Sorge um den erkrankten Menschen kann sehr kräftezehrend sein. Vielleicht fühlen Sie sich hilflos oder entwickeln Schuldgefühle. Doch nur, wenn Sie auf sich selbst achten, können Sie langfristig eine Stütze sein. Begleiten ja – aber nicht die ganze Verantwortung tragen.

## Was Angehörigen hilft

- Die eigenen Kräfte im Blick behalten und rechtzeitig Pausen einlegen.
- Unterstützung annehmen von Familie, Freunden oder professionellen Stellen.
- Sich bewusst kleine Freiräume schaffen, auch an den Feiertagen.
- Sich klar machen: Sie können begleiten, aber nicht heilen.

## Weihnachten darf anders sein

Nicht perfekte Dekoration oder Stimmung machen Weihnachten aus, sondern Verständnis füreinander. Wenn es gelingt, Druck herauszunehmen und auch schwierige Gefühle am Tisch Platz haben dürfen, entsteht Raum für echte Nähe – gerade in Familien, in denen Depressionen Teil des Lebens sind.

## Depression in der Familie: Tipps für Angehörige

- Sprechen Sie Erwartungen offen an – sowohl Ihre eigenen als auch die der Betroffenen.
- Planen Sie Feste flexibel: Vielleicht ist ein kurzer Besuch besser als ein ganzer Abend.
- Bieten Sie Unterstützung an, aber respektieren Sie ein Nein.
- Beziehen Sie andere Familienmitglieder ein. Sie müssen nicht alles allein tragen.

## Weihnachten ohne Stress – so geht's leichter

Herausfordernd können die Feiertage auch für Menschen ohne psychische Probleme werden. So halten Sie Überforderung und schlechte Stimmung klein:

- **Realistische Erwartungen haben:** Nicht jedes Treffen, Geschenk und Essen muss perfekt sein.
- **Aufgaben teilen:** Beziehen Sie Familie oder Freunde mit ein und nehmen Sie Hilfe an, wenn sie angeboten wird.
- **Ruhe-Inseln schaffen:** Ein Spaziergang, bewusstes Atmen oder ein kurzes Innehalten helfen, neue Energie zu tanken.
- **Auf eigene Grenzen achten:** Es ist erlaubt, „Nein“ zu sagen oder Pläne zu ändern, wenn es zu viel wird.
- **Konflikte rechtzeitig stoppen:** Wenn Spannungen entstehen, hilft es, innezuhalten und Abstand zu gewinnen. Ein klärendes Gespräch hat später, mit Ruhe und kühlem Kopf, mehr Aussicht auf Verständnis.

# Naturmittel Honig | Süß, heilkräftig – aber auch gesund?

Gerade in der kalten Jahreszeit kommt Honig häufig zum Einsatz – im Tee, auf dem Brot oder als Hausmittel gegen Erkältung. Doch so natürlich er ist: Honig hat zwei Seiten.

Honig gilt seit Jahrhunderten als bewährtes Hausmittel. Seine Wirkung ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt: Bestimmte Enzyme im Honig wirken antibakteriell und entzündungshemmend.

### Gegen Halsschmerzen und Hustenreiz

Bei Halsschmerzen und Hustenreiz kann Honig wohltuend wirken und die Symptome lindern, etwa indem Sie einen Teelöffel pur essen oder ihn in warmen – nicht heißen – Kräutertee (z.B. aus Salbei, Lindenblüte oder Thymian) einrühren. Ein selbst gemachter Ingwer-Honig-Shot kann zusätzlich das Immunsystem stärken (siehe Rezept).

### Bei Wunden

Besonders Manuka-Honig aus Neuseeland wird für seine stark antibakterielle Wirkung geschätzt. Er ist dunkelbraun und hat ein rauchiges Aroma. In Kliniken wird dafür speziell gereinigter Honig in Wundauflagen eingesetzt, etwa bei Verbrennungen oder Wunden, die nicht heilen wollen.

Der im Handel erhältliche Manuka-Honig eignet sich jedoch nur zum Verzehr und darf keinesfalls auf Wunden aufgetragen werden. Der Verbraucherschutz warnt außerdem vor zahlreichen Fälschungen der hochpreisigen Manuka-Produkte.

### Als Süßungsmittel ungeeignet

Honig ist ein beliebter Süßmacher. Doch so gesund seine Inhaltsstoffe auch sind, als Süßungsmittel unterscheidet er sich kaum von Haushaltszucker. Er besteht zu rund 80 Prozent aus Einfach- und Zweifachzuckern und lässt den Blutzuckerspiegel ebenso rasch ansteigen. Bei regelmäßig hohem Verzehr kann er zu Übergewicht führen oder das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen. Deshalb gilt: Honig im Alltag lieber bewusst und sparsam verwenden.

**Wichtig:** Beim Backen besser keinen Honig verwenden. Wird er bei geringer Feuchtigkeit über 120 Grad erhitzt, kann Acrylamid entstehen – ein Stoff, der als krebserregend gilt.

Honig nicht in kochend-heiße Getränke rühren. Hitze zerstört viele der wertvollen Inhaltsstoffe! Lieber erst etwas abkühlen lassen.



### Honig-Ingwer-Shot

1 Stück frischen Ingwer (ca. 3 cm) fein reiben, mit dem Saft einer halben Zitrone und 100 ml warmem (nicht heißem) Wasser verrühren. 1 TL Honig dazugeben und gut mischen.

# Unser Dankeschön für Ihre Mitgliedswerbung



### 30 Euro\* direkt auf Ihr Konto

Empfehlen Sie uns weiter. Wenn Sie einen Verwandten, Freund oder Arbeitskollegen für die Continentale BKK werben, bedanken wir uns bei Ihnen mit einer Prämie von 30 Euro\*, die wir Ihnen direkt auf Ihr Konto überweisen. Überzeugen Sie Ihre Mitmenschen von den vielen Extraleistungen der Continentale BKK! Füllen Sie einfach das Formular aus und schicken Sie es an:

**Continentale BKK**  
Zentraler Posteingang, 30645 Hannover  
Fax: 0231 557130-2075 | E-Mail: mitgliedschaft@continentale-bkk.de

Werber	Neues Mitglied	
----- Vorname	----- Vorname	<b>Hinweis:</b>  Eine Mitgliedschaft kommt nur in Verbindung mit einer Beitrittserklärung zustande.
----- Nachname	----- Nachname	<b>Einwilligungserklärung:</b>  Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die Continentale BKK meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Information und des Angebotes im Gesundheits- und Versicherungsbereich erhebt. Dies kann sowohl telefonisch, schriftlich, elektronisch als auch persönlich geschehen. Eine Weiterleitung an Dritte erfolgt nicht. Die Einwilligung ist freiwillig. Meine persönlichen Daten werden unter Beachtung der DSGVO verarbeitet. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter <a href="http://www.continentale-bkk.de/datenschutz">www.continentale-bkk.de/datenschutz</a> . Die Verarbeitung dieser Daten ist freiwillig kann jederzeit ganz oder teilweise für die Zukunft widerrufen werden. Die Widerrufserklärung ist zu richten an: Continentale BKK, Sengelnmannstr. 120, 22335 Hamburg oder <a href="mailto:datenschutz@continentale-bkk.de">datenschutz@continentale-bkk.de</a>
----- Geburtsdatum	----- Geburtsdatum	
----- Straße, Hausnummer	----- Straße, Hausnummer	
----- PLZ, Wohnort	----- PLZ, Wohnort	
----- IBAN	----- Telefon tagsüber	
<b>*Hinweis:</b> Sie können Beiträge zur Krankenversicherung steuerlich geltend machen. Bitte beachten Sie, dass erhaltene Prämien von den gemeldeten Krankenversicherungsbeiträgen abgezogen werden.	----- E-Mail Angabe (freiwillig)	<input type="checkbox"/> Ich bin einverstanden, dass mich die Continentale BKK über wichtige und aktuelle Neuerungen im Gesundheitsbereich informiert. Diese Datenspeicherung kann jederzeit widerrufen werden.
<input type="checkbox"/> <b>Hinweis zum Datenschutz für den Werber:</b> Ja, ich willige ein, dass die Continentale BKK meine o. g. Daten erhebt und gemäß der DSGVO zum Zwecke der Auszahlung der Prämie verarbeitet. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter <a href="http://www.continentale-bkk.de/datenschutz">www.continentale-bkk.de/datenschutz</a> . Bei Fragen wenden Sie sich an unseren Datenschutzbeauftragten unter <a href="mailto:datenschutz@continentale-bkk.de">datenschutz@continentale-bkk.de</a> .	----- Datum, Unterschrift	
----- Datum, Unterschrift		

# Starker Schutz für gesunde und strahlende Zähne.



**Neu**

## Mehr Schutz geht nicht: 100 % Schutz für Zahnersatz und Co.

Mit der Zahnzusatzversicherung BKK-CEZE unseres Partners der Continentale Krankenversicherung a.G. gehen Sie auf Nummer sicher und reduzieren Ihren Eigenanteil für Zahnersatz und Co.

- Exklusiver Rundumschutz zu 100 %: Zahnersatz, Zahnprophylaxe, Bleaching, wichtige Zahnbehandlungen, Schmerzlinderung, etc.
- Sofortschutz ohne Wartezeiten
- Exklusive Beiträge für Versicherte der Continentale BKK



Erfahren Sie mehr und finden Sie Ihren Ansprechpartner vor Ort:  
[www.continentale.de/zahnzusatzversicherung](http://www.continentale.de/zahnzusatzversicherung)



**Vertrauen, das bleibt.**

## So erreichen Sie uns

Kostenfreie Servicenummer: 0800 6 262626  
Fax: 040 526777-1125

Geschäftszeiten: Mo–Do: 8–17 Uhr, Fr: 8–16 Uhr  
kundenservice@continentale-bkk.de  
www.continentale-bkk.de

Postanschrift: Continentale BKK,  
Zentraler Posteingang, 30645 Hannover

22335 Hamburg  
Sengelmannstraße 120  
Tel. 0800 6 262626  
Fax 040 526777-1125

34127 Kassel  
Josef-Fischer-Str. 10  
Tel. 0561 94874-5555  
Fax 0561 94874-5900

44269 Dortmund  
Freie-Vogel-Straße 373  
Tel. 0231 557130-2054  
Fax 0231 557130-2012

58840 Plettenberg  
Maiplatz 3  
Tel. 02391 60325-3054  
Fax 02391 60325-3011

## Continentale BKK ServiceApp

Erledigen Sie Ihre Anliegen jederzeit einfach online, von zu Hause oder unterwegs, z. B. Mitgliedsbescheinigung, Krankmeldung, Adressänderung oder Nachrichten an uns.

Online  
Geschäftsstelle



Android



Apple iOS



## Service-Points

Über 150 Kontakt-, Informations- und Annahmestellen bundesweit.

Die aktuelle Liste sowie die Suche nach Ihrem Kundenberater der Continentale Krankenversicherung a.G. finden sie unter [www.continentale-bkk.de](http://www.continentale-bkk.de)

## Gesundheitstelefon: 0621 6813 1897

24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr erhalten Sie von Ärzten und Pflegepersonal kompetente Antworten auf Ihre gesundheitlichen Fragen. Die Beratung ist für Sie kostenfrei, Sie zahlen nur die Telefongebühren. Nennen Sie einfach Ihre Versichertennummer, diese finden Sie auf Ihrer Gesundheitskarte.

## Impressum

puncto erscheint regelmäßig im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Continentale Betriebskrankenkasse zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Mitglieder der Continentale Betriebskrankenkasse erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft.

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

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der Continentale Betriebskrankenkasse

Redaktion Continentale Betriebskrankenkasse:  
Judith Mischke  
Anschrift: Continentale Betriebskrankenkasse, Sengelmannstraße 120, 22335 Hamburg  
Kostenfreie Servicenummer: 0800 6 262626  
kundenservice@continentale-bkk.de,  
www.continentale-bkk.de

Verlag und Vertrieb:  
FKM VERLAG GMBH – Kundenmagazine  
Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)

Redaktion: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter  
Grafik-Design: Friederike Markov  
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz  
Anschrift: FKM VERLAG GMBH  
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
info@fkm-verlag.com; www.fkm-verlag.com

Druck: www.schaffrath-print.de

Fotos: Titel: © Krakenimages.com - stock.adobe.com, Rückseite: © Liubomir - stock.adobe.com.  
Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit und besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Es schließt selbstverständlich alle Geschlechter mit ein.



*Sind Sie dabei?*  
**Jetzt Zustimmung  
erteilen!**



## **Ihre Meinung interessiert uns**

Gestalten Sie die Continentale BKK mit!

Neue Leistungen, besserer Service, mehr Kundennähe – wir verbessern ständig unser Angebot für Sie. Deshalb möchten wir mit Ihnen in Kontakt kommen, Sie nach Ihrer Meinung fragen und Ihnen unsere Leistungen und Services vorstellen.