

Sommer 2026



# bewegt

Das Magazin der BKK MTU

**BKK MTU**   
Ihre Gesundheit treibt uns an!

## Liebe Leserinnen und Leser

### der „bewegt“,



genießen Sie auch die längeren Tage? Die wärmere Jahreszeit schenkt uns neue Lebensfreude und lockt uns an die frische Luft – sei es für den Sport oder für persönliche Begegnungen. Zwei Themen, die auch in dieser Ausgabe behandelt werden.

Erschreckenderweise fühlt sich in Deutschland fast jeder Fünfte einsam. Kein schöner Gedanke. Oft wiegen uns soziale Medien in trügerischer Sicherheit: Virtuelle Kontakte können das direkte Gespräch, das Riechen, Spüren und das persönliche Miteinander einfach nicht ersetzen. Deshalb unterstützen wir die neue Kampagne des Familienministeriums gegen Einsamkeit.

Und falls Sie – genau wie ich – noch nach dem richtigen Impuls für mehr Bewegung suchen: Probieren Sie doch mal „Slow Jogging“ aus. Ich habe es mir fest vorgenommen!

Besonders am Herzen liegt uns die Gesundheit der Kleinsten. Prävention ist dann am wirksamsten, wenn sie Kindern so früh wie möglich nähergebracht wird. Deshalb freuen wir uns sehr, das Bildungsprogramm „AckerRacker“ in der MiniTU, dem unternehmenseigenen Kindergarten, zu fördern. Hier lernen die Kleinen frühzeitig und spielerisch alles über gesunde Ernährung. Wenn die Kinder dann älter werden, gewinnt ein anderes Thema an Bedeutung: der richtige Umgang mit digita-

len Medien. Für Eltern von Kindern und Jugendlichen zwischen 3 und 20 Jahren haben wir dazu ein exklusives Angebot im Heft. Aufklärung ist hier der Schlüsselfaktor – verbunden mit praktischer Unterstützung für Sie als Eltern. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, sollten Sie sich diesen Beitrag unbedingt anschauen, um die Medienkompetenz in Ihrer Familie zu stärken.

Um für Sie da zu sein, weiten wir unsere Präsenz aus: Beachten Sie bitte unsere Beratungszeiten außerhalb von Werk 1 in den Außenstellen rund um Friedrichshafen. Wir kommen in Ihre Nähe – nutzen Sie gerne die Gelegenheit für ein persönliches Gespräch.

Zum Schluss ein ganz persönliches Anliegen: Zwei geschätzte Kolleginnen verabschieden sich in die Altersteilzeit. Ich habe viele Jahre sehr eng und vertrauensvoll mit beiden zusammengearbeitet. Betonen möchte ich die stets herausragende Qualität ihrer Arbeit, aber besonders menschlich waren beide für mich eine unglaubliche Bereicherung. Mein herzlichster Dank für den jahrelangen Einsatz und Beitrag zum Erfolg der BKK MTU und alles erdenklich Gute für die Zukunft.

Ihr

Roland Dietz  
Vorstand BKK MTU

# Inhalt

## Sommer 2026



- 02** Vorwort
- 03** Inhalt, Impressum
- 04** Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK MTU
- 05** Verwaltungsrat der BKK MTU spendet seine Sitzungsgelder
- 06** BKK-Beratung vor Ort an den Rolls-Royce Standorten rund um Friedrichshafen
- 07** Weil Kinder Zukunft säen
- 08** „Digitaler Elternabend“ mit Clemens Beisel
- 09** Für mehr Gesundheit und Lebensqualität
- 10** Gemeinsam gegen Einsamkeit
- 12** So wachsen Kinder gesund auf
- 14** Ihr WOW-Moment im Zillertal
- 16** Slow Jogging
- 18** Rätselspaß
- 20** Erdbeer-Dessert im Glas



### Lösungen von Seite 18



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



### Impressum

**Herausgeber/Bezugsquelle** BKK MTU, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen · **Redaktion** Roland Dietz (V.i.S.d.P.), Beate Lindner, DSG1 Magazin Manager · **Bildnachweis** siehe einzelne Seiten, istock.com · **Gestaltung/Druckvorstufe** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, www.dsg1.de · **Projektidee** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl · **Druck und Vertrieb** KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting · **Auflage/Erscheinungsweise** 10.299 Exemplare/viermal jährlich · **Anzeigen** bkkanzeige.de

**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 MTU 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.

# Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der **BKK MTU**

## **Maria Asprion: Die gute Seele der BKK MTU**

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen eine Kollegin vorstellen, die für viele längst unverzichtbar geworden ist: Maria Asprion. Seit Jahrzehnten hält sie der BKK MTU den Rücken frei – oft im Hintergrund, immer zuverlässig und mit einem Blick dafür, was gerade gebraucht wird.

Wer im Haus Unterstützung benötigt, landet früher oder später bei ihr. Ob EDV-Zugänge, Postorganisation, Büromaterial, Gebäudethemen oder die kleinen, aber wichtigen Gesten wie das Merken von Geburtstagen – Maria kümmert sich. Still, leise, pragmatisch und mit einer Herzlichkeit, die das Miteinander im Haus prägt.

### **44 Jahre Engagement und Verlässlichkeit**

Ihr Berufsweg ist beeindruckend: Insgesamt 44 Jahre ist Maria Asprion für Rolls-Royce und die BKK MTU tätig. Eine Zeit, in der sie unzählige Veränderungen begleitet, neue Kolleginnen und Kollegen eingearbeitet und viele Prozesse mit aufgebaut hat. Sie ist eine derjenigen, die wissen, wie alles funktioniert – und die dafür sorgen, dass es funktioniert.

### **Eine Kollegin, die man einfach schätzt**

Was Maria auszeichnet, ist ihre Mischung aus Ruhe, Überblick und echter Hilfsbereitschaft. Sie sieht Arbeit, bevor sie entsteht, und findet Lösungen, bevor andere überhaupt merken, dass ein Problem auftauchen könnte. Für Viele ist sie deshalb nicht nur eine Kollegin, sondern eine verlässliche Stütze im Arbeitsalltag.

### **Ein neuer Lebensabschnitt beginnt**

Im kommenden Jahr tritt Maria Asprion in die Freistellungsphase der Altersteilzeit ein – ein wohlverdienter Schritt nach so vielen Jahren Engagement. Auch wenn sie uns im Alltag fehlen wird, überwiegt die Freude darüber, dass sie nun mehr Zeit für sich und ihre Pläne hat.



## **Nadja Meisenberg: Kompetenz, Erfahrung und Herz**

Vorstellen möchten wir Ihnen außerdem Nadja Meisenberg – eine Kollegin, die seit einiger Zeit im Vorstandssekretariat eine zentrale Rolle eingenommen hat und mit ihrer besonderen Mischung aus medizinischer Praxis und organisatorischem Geschick überzeugt.

Die gelernte Krankenschwester sammelte viele Jahre wertvolle Erfahrung im werksärztlichen Dienst von Rolls-Royce. Dort war sie täglich nah an den Menschen, koordinierte Gesundheitsmaßnahmen und lernte, wie wichtig klare Abläufe und ein gutes Miteinander für eine funktionierende Gesundheitsversorgung sind.

Heute unterstützt sie als Vorstandsassistentin Roland Dietz und Daniela Reger – und bringt genau dieses Wissen in die gesetzliche Krankenversicherung ein.

### **Eine Brücke zwischen Praxis und Verwaltung**

Nadja Meisenberg versteht die Bedürfnisse von Versicherten aus erster Hand. Ihre medizinische Erfahrung hilft ihr, Themen im Vorstand nicht nur organisatorisch, sondern auch fachlich einzuordnen. Sie begleitet Projekte, bereitet Entscheidungen vor und sorgt dafür, dass Informationen präzise und gut strukturiert fließen.



Roland Dietz und Lilli Schmidt bei der Geschenkübergabe

## Abschied nach 24 Jahren

### Lilli Schmidt – die verlässliche Hüterin der Finanzen

Nach mehr als 24 Jahren verabschieden wir Lilli Schmidt, deren Wirken die BKK MTU nachhaltig geprägt hat. In ihrer Verantwortung für die Finanzsteuerung sorgte sie jederzeit für Transparenz, Stabilität und eine Struktur, auf die sich das gesamte Haus verlassen konnte. Mit beeindruckender Präzision, tiefem Fachwissen und einem unerschütterlichen Pflichtbewusstsein hatte sie die Finanzen der BKK MTU stets fest im Griff. Ob komplexe Jahresabschlüsse, Budgetplanungen oder kurzfristige Herausforderungen – Lilli Schmidt agierte souverän, vorausschauend und absolut zuverlässig

Vorstand Roland Dietz würdigte ihren Beitrag ausdrücklich: Ihre fachliche Exzellenz und ihre besonnene Art hätten wesentlich zum harmonischen Miteinander im Haus beigetragen. Oft sei es genau diese Ruhe gewesen, die in herausfordernden Momenten den entscheidenden Unterschied machte.

## Verwaltungsrat der BKK MTU spendet seine Sitzungsgelder

Mit einer Geste gelebter Solidarität hat der Verwaltungsrat der BKK MTU einen Spendenscheck über 1.155 Euro an die Hospizbewegung St. Josef Friedrichshafen e.V. überreicht. Die Summe stammt aus Sitzungsgeldern, die traditionell für gemeinnützige Zwecke zur Verfügung gestellt werden.

„Mit dieser Spende möchten wir die wertvolle Arbeit der Hospizbewegung würdigen und aktiv unterstützen. Es ist uns ein großes Anliegen, dazu beizutragen, Menschen und ihre Angehörigen in der letzten Lebensphase bestmöglich zu begleiten“, betonte Detlef Gagg, der alternierende Vorsitzende des Verwaltungsrates, bei der Übergabe.

Die finanzielle Zuwendung soll dazu beitragen, die hohe Qualität der palliativen Versorgung langfristig zu sichern.

Auch im Hospiz des Franziskusentrums Friedrichshafen war die Freude über die Unterstützung groß. „Diese Spende hat für uns eine besondere Bedeutung. Sie ermöglicht es uns, zusätzliche Angebote in hoher Qualität bereitzustellen, die unseren Gästen und ihren Familien in dieser sensiblen Lebensphase guttun“, erklärte Silke Uhl, Leitung Hospiz. Dazu zählen unter anderem neue Impulse in der Trauerbegleitung.

Von links: Silke Uhl, Leitung Hospiz, Detlef Gagg, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender BKK MTU, Christiane Senkbeil, Kai Zoyke, Mitglieder im Verwaltungsrat.





# BKK-Beratung vor Ort an den Rolls-Royce-Standorten rund um Friedrichshafen:

**Werk II, Werk III (Kluftern),  
CPF 4 und Überlingen**

**Wir testen für Sie ein neues Angebot –  
die BKK MTU kommt direkt in Ihre Werke**

Ab Mai 2026 sind wir regelmäßig vor Ort und bieten Ihnen eine persönliche Beratung.

Mit diesem neuen Service im Test möchten wir gemeinsam herausfinden, wie gut das Angebot angenommen wird, und Ihnen den Zugang zu individueller Beratung so einfach wie möglich gestalten.

Ob Fragen zu Leistungen, Unterstützung bei Anträgen oder individuelle Anliegen – wir sind gerne persönlich für Sie da.



**Unsere festen Beratungstermine  
vor Ort:**



## **Werk II**

Jeden 1. und 3. Montag im Monat  
08:15–10:00 Uhr  
Gelbes Haus, Büro Raum 06

## **Kluftern – Werk III**

Jeden 1. und 3. Montag im Monat  
10:30–11:30 Uhr  
Besprechungsraum „Bergblick“, 3. OG

## **Competence Park Friedrichshafen (CPF 4)**

Jeden 2. Mittwoch im Monat  
08:00–10:00 Uhr  
Lounge im Eingangsbereich

## **Überlingen**

Jeden 4. Dienstag im Monat  
08:00–10:00 Uhr

**Kommen Sie gerne vorbei – wir freuen uns  
auf den persönlichen Austausch mit Ihnen.**

# Weil Kinder Zukunft säen

## Acker e.V. mit AckerRacker in der MiniTU

### Motivation

Wir ackern für eine Gesellschaft, die Natur und Lebensmittel wertschätzt.

### Vision

Bis 2030 soll jedes Kind erleben können, wie Lebensmittel entstehen und Natur funktioniert.

### Mission

Wir schaffen prägende Erlebnisse rund um bewusste Ernährung und Nachhaltigkeit.

Acker e.V. ist ein gemeinnütziges Sozialunternehmen, das 2014 gegründet wurde und an der Schnittstelle von Bildung, Landwirtschaft, Umwelt und Ernährung arbeitet. Ein Team von insgesamt 200 Personen hat sich in den letzten 12 Jahren zusammengefunden. Alle sind sie Anpacker\*innen und Gemüsefans durch und durch. Woher unsere Lebensmittel kommen, ist für viele, vor allem für junge Menschen, nicht mehr nachvollziehbar. Dennoch: **Alle Kinder haben ein Anrecht auf einen naturnahen Lernort, an dem sie erleben können, wie unsere Lebensmittel entstehen.** Durch die verschiedenen Äcker schafft Acker e.V. diesen Lernort u.a. an Kitas und möchte ihn dadurch fest im Bildungssystem verankern. Ziel von Acker e.V. ist es, die Wertschätzung für Natur und Lebensmittel schon bei den jüngsten zu steigern und ein gesundes Ernährungsverhalten zu verankern.

### Was macht AckerRacker?

AckerRacker heißt das Bildungskonzept von Acker e.V. für die ganz Kleinen. Auf dem eigenen Acker erleben Kinder unmittelbar, woher das Essen auf unseren Tellern kommt und wie viele Ressourcen in frischen Lebensmitteln stecken.



Somit gewinnen die Kinder ein Verständnis für die Lebensmittelproduktion sowie für landwirtschaftliche Zusammenhänge. Die Kinder erwerben neues Wissen rund um Lebensmittel, ernähren sich gesund und bewegen sich in der Natur. AckerRacker arbeitet vom ersten Spatenstich an wirkungsorientiert: **Die gemeinsame Arbeit soll eine positive Veränderung bei den Kindern bewirken – und dies möglichst ganzheitlich und dauerhaft.**

**„Das Thema Ernährung ist unglaublich wichtig und wir können hier einen Grundstock fürs Leben legen. Die Kinder sind größtenteils den ganzen Tag in unserem Haus. Wir kochen jeden Tag frisch und legen großen Wert darauf, den Kindern eine gesunde Lebensweise zu vermitteln. In unserer Kinderküche kochen wir alle gemeinsam. AckerRacker ermöglicht uns, unseren Kinder beizubringen, wie Lebensmittel entstehen, von der Aussaat über die tägliche Pflege bis hin zur Zubereitung und dem leckeren Essen auf unseren Tellern. Nicht jedes Kind hat einen Garten zu Hause. Wir freuen uns, mit AckerRacker allen Kindern diesen Zugang zu ermöglichen.“**

Heike Walser, Kitaleitung Betriebskita Minitu



# „Digitaler Elternabend“ mit Clemens Beisel

Das neue, kostenfreie Angebot  
exklusiv für unsere Familien

**Digitale Medien nehmen bei Kindern und Jugendlichen eine große Rolle ein, sei es das Handy, ein Tablet oder die Spielekonsole. Selbst die jüngsten Familienmitglieder zeigen eine große Faszination für digitale Medien.**

Was machen junge Menschen da eigentlich und wie sicher sind Kinderschutzfilter tatsächlich? Welcher Erwachsene weiß genau, was sich alles bei WhatsApp, Instagram oder Snapchat abspielt?

Zudem müssen wir uns die Frage stellen, welches Vorbild wir abgeben, wenn auch unser eigener Tag vom Smartphone bestimmt wird.

Wann wird Mediennutzung zur Sucht und welche kindergerechten digitalen Angebote gibt es? Auf diese Frage und viele mehr gibt Ihnen Clemens Beisel, Medienexperte und Referent für Social Media, die Antwort.

**Wir, die BKK MTU und Clemens Beisel, wollen gemeinsam dafür Sorge tragen, dass Medien-erziehung gesund verläuft.**

In **strukturierten Video-Einheiten** mit Handouts geht es um das erste Smartphone, gesunde Handynutzung, soziale Netzwerke wie Instagram oder TikTok und Expert\*innen-Einschätzungen rund um Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen.



Das enthaltene Mini-Format **„Family Update“** bietet Kurzclips mit Infos und Impulsen, die Sie als Familie gemeinsam anschauen und umsetzen können.

Sie erhalten hilfreiche Informationen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den täglichen Gebrauch und Ratschläge von Medienexperten. Anhand konkreter Tipps bekommen Sie gezeigt, wie Sie digitale Mediennutzung bereits mit Ihren Jüngsten zuhause gesund begleiten können.

Nutzen Sie den „Digitalen Elternabend“ und lernen Sie die Möglichkeiten und Tücken der digitalen Welt kennen, um Ihre Kinder bestmöglich zu unterstützen.

**„Sie haben Kinder im Alter zwischen 3 und 20 Jahren und noch keine Zugangsdaten von uns erhalten? Dann melden Sie sich gerne bei mir.“**

- Sarah Baumann

**Email:** [sarah.baumann@bkk-mtu.de](mailto:sarah.baumann@bkk-mtu.de)

**Tel.:** 07541 90-7142



**CLEMENS  HILFT!**

# Für mehr Gesundheit und Lebensqualität

**Der Weltnichtrauchertag**

**am 28.05.2026**

Der diesjährige Weltnichtrauchertag liegt nur ein paar wenige Wochen zurück, weshalb wir in dieser Ausgabe zum Rauchstopp animieren und motivieren möchten.



Die gesundheitlichen Vorteile eines Rauchstopps sind erheblich und setzen schneller ein, als Viele vermuten: Bereits nach wenigen Wochen verbessert sich die Lungenfunktion und schon nach einem Jahr sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Gleichzeitig reduziert sich das Risiko für Krebs- und Atemwegserkrankungen spürbar. Denn Rauchen gilt als das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko:

Jährlich sterben in Deutschland rund 130.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums und etwa 90 % der Lungenkrebsfälle sind darauf zurückzuführen. Auch dem jeweiligen Umfeld bringt ein Rauchstopp klare Vorteile: mehr Leistungsfähigkeit sowie weniger Fehl- / Krankheitszeiten wirken sich unmittelbar aus. Zudem profitieren Freunde, Familie und Kolleg\*innen, da sie nicht mehr dem Passivrauchen ausgesetzt sind. Es gibt also viele Gründe, den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben zu machen: für mehr Gesundheit und mehr Lebensqualität - ganzheitlich.

## Sie möchten Unterstützung beim Rauchstopp?

Mit den Nichtraucherhelden werden Sie zertifiziert zum Nichtraucher, digital wann und wo Sie möchten.



... der erste Scan in ein rauchfreies Leben: unterstützt, motiviert und zielsicher





# Gemeinsam gegen Einsamkeit

Vernetzt und trotzdem einsam. In unserer vernetzten Welt scheinen wir alle vernetzter denn je zu sein. Smartphones, Social-Media-Plattformen und Online-Communities erleichtern es mehr als je zuvor, mit unserem Umfeld zu kommunizieren oder neue Menschen kennenzulernen. Es scheint, als müsste heutzutage niemand mehr einsam sein. Doch der Schein trügt. Weltweit, auch in Deutschland, fühlen sich immer mehr Menschen einsam. Hierzulande knapp jede fünfte Person zumindest manchmal – das sind rund 16 Millionen Menschen. Betroffen sind nicht nur ältere Menschen. Das Gefühl zieht sich durch alle Alters- und Gesellschaftsschichten. Auch Mittdreißiger leiden unter Einsamkeit. Im Prinzip kann Einsamkeit jeden Menschen zu jeder Zeit treffen.

Einsamkeit ist ein Gefühl, das viele kennen – allein in der Wohnung, mitten unter Leuten, aber auch im Arbeitsalltag. Ob im privaten oder im beruflichen Umfeld: Gemeinsam können wir alle etwas gegen Einsamkeit tun. Oft braucht es dazu nur ein wenig Übung, Überwindung und eine offene Art.

**Unser Tipp:**  
**Die bundesweite**  
**Kampagne des**  
**Familienministeriums:**  
**„Mach dich fit**  
**gegen Einsamkeit“**





## Lass die anderen nicht hängen

### Große, kleine Gesten

Oft sind es die kleinen Dinge, die die Stimmung heben und verbinden. Sie schaffen aber eine warme, offene Atmosphäre, in der sich alle willkommen fühlen und Hürden abgebaut werden. Solche Gesten kosten kaum Mühe. Möglichkeiten gibt es viele. Ein freundliches Lächeln auf dem Flur, jemandem die Tür aufhalten oder einfach mal Muffins für das Team mitbringen. Menschen aktiv grüßen, Blickkontakt halten und freundlich reagieren. Schon einfache Anerkennung stärkt das Gefühl sozialer Zugehörigkeit.

### Zuhören und wertschätzen

Im stressigen Alltag übersehen wir oft, wie es den Menschen um uns herum wirklich geht. Echtes Zuhören – ohne sofortige Ratschläge oder den Blick aufs Handy – ist genauso ein starkes Mittel gegen Einsamkeit wie das Gefühl, gesehen zu werden. Ein ernst gemeintes „Danke, dass du mir geholfen hast“ oder ein Lob für eine gute Idee bewirken Wunder. Wer spürt, dass sein Beitrag wichtig ist und wahrgenommen wird, fühlt sich automatisch stärker als Teil der Gemeinschaft. Verteile also kleine Portionen Wertschätzung einfach zwischendurch. Du wirst merken, wie gut es den Menschen tut!



### Zahlen & Fakten

- 19 Prozent der Menschen hierzulande fühlen sich manchmal oder häufiger einsam.
- 871.000 Todesfälle werden laut WHO mit Einsamkeit in Verbindung gebracht.
- Jeder Sechste weltweit (16 Prozent) gibt an, sich einsam zu fühlen.
- Besonders einsam sind Menschen mit eher niedrigem Einkommen, vor allem wenn sie dazu männlich sind und einen Migrationshintergrund haben.



# So wachsen Kinder gesund auf

**Bewegung, Schlaf, Nähe:**

**die wichtigsten Bausteine für eine starke Entwicklung**

**Was brauchen Kinder wirklich, um gesund aufzuwachsen? Oft sind es keine komplizierten Regeln, sondern ganz einfache Dinge im Alltag: draußen spielen, gemeinsam essen, ausreichend schlafen und sich geborgen fühlen. Diese Bausteine helfen Kindern, körperlich und seelisch stark zu werden.**

## **Bewegung stärkt Körper und Konzentration**

Kinder bewegen sich gern. Sie rennen, klettern, springen oder spielen Fangen. Diese Aktivitäten stärken Muskeln, die Motorik und die Ausdauer. Gleichzeitig profitieren auch Konzentration und Lernfähigkeit davon.

Besonders gut tut Bewegung im Freien. Auf dem Spielplatz oder im Garten können Kinder ihre Energie ausleben und ihre Umgebung entdecken. Schon kleine Aktivitäten reichen aus: mit dem Roller zur Schule fahren, nachmittags draußen spielen oder am Wochenende gemeinsam einen Spaziergang machen.

### **Tipp für den Alltag:**

Versuchen Sie, Bewegung ganz selbstverständlich in den Tag einzubauen. Der Weg zur Schule zu Fuß, ein kurzer Abstecher auf den Spielplatz oder eine Runde Ballspielen im Hof können viel bewirken.

## **Ausgewogene Ernährung gibt Energie für den Tag**

Kinder brauchen Energie für Schule, Spiel und Wachstum. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und ausreichend Flüssigkeit hilft dabei.

Doch Ernährung bedeutet mehr als nur das, was auf dem Teller liegt. Gemeinsame Mahlzeiten geben Struktur und schaffen wertvolle Familienmomente. Beim Frühstück oder Abendessen entstehen Gespräche, Kinder erzählen von ihrem Tag und lernen ganz nebenbei ein gesundes Essverhalten kennen.

### **Tipp für den Alltag:**

Planen Sie möglichst eine Mahlzeit am Tag, die die Familie gemeinsam einnimmt. Perfektion ist beim Speiseplan nicht nötig. Entscheidend ist die Balance. Auch Süßigkeiten oder ein Eis dürfen dazugehören.

**„Kinder wachsen gesund auf, wenn Körper und Seele gleichermaßen gestärkt werden.“**



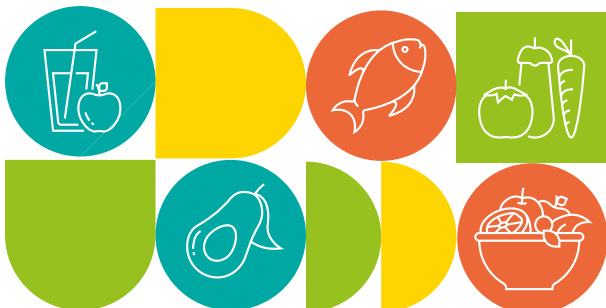
## Schlaf und feste Routinen helfen beim Abschalten

Kinder verarbeiten im Schlaf die Eindrücke des Tages. Ausreichende Ruhe unterstützt Wachstum, Lernen und emotionale Entwicklung.

Damit Kinder leichter zur Ruhe kommen, helfen feste Rituale. Eine Geschichte vor dem Schlafengehen, ein Hörspiel oder ein kurzer Tagesrückblick können den Übergang vom aktiven Tag zur Nacht erleichtern. Auch ein strukturierter Tagesablauf mit wiederkehrenden Zeiten für Essen, Spielen und Schlafen gibt Orientierung.

### Tipp für den Alltag:

Schaffen Sie eine ruhige Abendroutine. Bereits zehn Minuten Vorlesen oder ein gemeinsames Gespräch über den Tag können helfen, den Abend entspannt ausklingen zu lassen.



## Geborgenheit macht stark und selbstbewusst

Neben Bewegung, Ernährung und Schlaf spielt auch die emotionale Entwicklung eine wichtige Rolle. Kinder brauchen Menschen, auf die sie sich verlassen können. Wenn sie sich verstanden und angenommen fühlen, stärkt das ihr Selbstvertrauen.

Das muss nichts Großes sein. Ein Gespräch nach der Schule, gemeinsames Spielen oder ein tröstendes Wort können viel bewirken. Auch Freundschaften und gemeinsame Aktivitäten mit anderen Kindern sind wichtig. Beim Spielen lernen Kinder Rücksicht, Teamarbeit und Konfliktlösung. Digitale Medien gehören heute ebenfalls zum Familienalltag. Entscheidend ist ein ausgewogenes Maß. Zu viel Bildschirmzeit kann Bewegung und persönliche Begegnungen verdrängen.

### Tipp für den Alltag:

Vereinbaren Sie einfache Regeln, zum Beispiel medienfreie Zeiten beim Essen oder vor dem Schlafengehen.

## Gelassenheit im Alltag

Am Ende sind es oft die einfachen Dinge, die den größten Unterschied machen: gemeinsam essen, draußen spielen, zuhören, trösten und zusammen lachen. Kinder brauchen keine perfekten Eltern und keinen bis ins Detail geplanten Alltag. Gerade weil Schule, Betreuung und Freizeitangebote den Tagesablauf vieler Kinder ohnehin stark strukturieren, darf das Zuhause auch ein Ort sein, an dem Platz für spontane Ideen und kleine Pausen ist.

Entscheidend ist nicht, alles richtig zu machen. Viel wichtiger sind Liebe, Geborgenheit und das Gefühl, angenommen zu sein. Wenn diese Grundlage stimmt, dürfen auch kleine Ausnahmen wie ein spontanes Eis oder ein langer Filmeabend dazugehören. Denn Kinder entwickeln sich am besten dort, wo sie sich sicher fühlen und gleichzeitig genug Raum haben, sie selbst zu sein.

## Großes Plus für Familien

Mit BKK FamilyPlus unterstützen wir Familien im Alltag mit passgenauen Angeboten – von Anfang an und in jeder Lebensphase.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.bkk-mtu.de/unsere-leistungen/leistungen-a-z/bkk-family-plus-mehr-leistung-bkk-mtu/>





# Ihr WOW-Moment im Zillertal



**Das Hunderesort Magdalena in Ried im Zillertal ist genau das passende Ziel für alle, die in der schönsten Zeit des Jahres ihren treuen Begleiter nicht daheim zurücklassen wollen. Bergverliebt sollte man schon sein, wenn man sich auf die Reise in das kleine Dorf Ried begibt. Dort angekommen, lockt nämlich ein Urlaubsparadies mit schier grenzenloser Freiheit umgeben von den imposanten Gipfeln des Zillertals.**

Beim Wohl des vierbeinigen Lieblings muss man dabei absolut keine Abstriche machen, schließlich hat sich das idyllisch gelegene 4-Sterne-Hotel Magdalena voll auf den Urlaub mit Hund spezialisiert. Das oberste Gebot: Des Menschen bester Freund wird hier genauso verwöhnt wie sein Frauchen und Herrchen. Das beginnt schon bei der sagenhaften Bergwelt mit ihren insgesamt 1.400 Kilometer markierten Wanderwegen, die beste Bedingungen für gemeinsame Spaziergänge bieten, und den über 800 Kilometer Mountainbike-Routen und Radwegen. Die Fahrräder können direkt im Hotel geliehen werden, übrigens auch als E-Bike.

Die riesige Fülle an Freizeitangeboten sorgt für jede Menge Abwechslung, zum Beispiel bei den täglichen geführten Rad- und Wandertouren oder beim Golf mit Hund auf dem nur einen Kilometer entfernten Golfplatz Zillertal.



Adrenalinreich wird es beim Rafting auf dem wilden Wasser des Zillers oder im Hochseilgarten im Nachbardorf Kaltenbach. Während man die herrliche Natur genießt, Zeit für sich selbst auf der Liegewiese im herrlichen Gartenbereich oder auf der wunderschönen Sonnenterrasse verbringt oder sich in der Wellnesslandschaft mit Hallen- und Freibad, Saunalandschaft und wohltuenden Anwendungen entspannt, ist der Vierbeiner in der professionellen Hundebetreuung in besten Händen. Nicht umsonst sind dem Hotel Magdalena „Fünf Pfoten“ verliehen worden, das ist die höchste Auszeichnung für Hotels, die direkt auf die Bedürfnisse von Hunden zugeschnitten sind.



Punkte gibt es u.a. für hundefreundliche Bodenbeläge, große Freilaufflächen sowie das riesige Angebot für die Hunde. Erkunden Sie die wunderschönen Zimmer und Suiten mit Panoramablick auf die Zillertaler Alpen und genießen dabei sage und schreibe über 50 Inklusivleistungen dieses 4-Sterne-Hotels, in dem der erste Hund gratis wohnt und jeder weitere Hund nur 20 Euro pro Tag kostet.

Specials für Hunde sind u.a. auch der große Hunde-Schwimmteich und der Hunde-Waschsalon, die NETOS-BARF-Hundespeisekarte, die geführten Wanderungen mit den Hunden, der neue eingezäunte Hundeauslaufplatz mit über 5.000 Quadratmetern zum Toben und Spielen ganz in Hotelnähe, Fitnessstraining und Yoga mit Hund, Hunde Aroma Touch Massagen, Vorträge von Hundetrainern, Hundefotografie sowie Fahrräder mit Hundeanhänger.

### Mitmachen & gewinnen

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

**Mit wie vielen „Pfoten“ wurde das Hotel Magdalena ausgezeichnet?**

**A) 3 / B) 4 / C) 5**

Zusammen mit dem Hotel Magdalena verlost die BKK MTU 5 Übernachtungen inklusive Frühstück für 2 Personen im Doppelzimmer.

Schreiben Sie bis zum 25.10.2026 eine E-Mail an:

**bkk-mtu@alpenjoy.de**

Betreff: „Gewinnspiel Hotel Magdalena“

**Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise:** Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde vom Hotel „relexa hotel Harz-Wald Braunlage“ zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von ALPenjoy Tourismusmarketing benachrichtigt.  
**Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten:** Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer E-Mail-Adresse willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. ALPenjoy Tourismusmarketing verwendet Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löscht Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht.  
**Bitte beachten Sie:** Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15f das Recht, jederzeit anzufordern, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.

# Wellness auf 4 Pfoten

ab sofort bis 25. Oktober 2026

- ✓ 7 Übernachtungen
- ✓ 3/4 Verwöhnepension
- ✓ Willkommensgeschenk für Ihren Hund
- ✓ Begrüßungsgetränk
- ✓ 1 x 20 Euro Wellnessgutschein
- ✓ 6 x geführte Wanderung
- ✓ 1 x Yoga mit Hund & Wassergymnastik
- ✓ 1 x Morgenmeditation
- ✓ Abschiedsgeschenk

ab **1.267 Euro** pro Person

**Tipp:** Verpassen Sie nicht die regelmäßigen „Last-Minute-Angebote“ zum Vorzugspreis in der Restplatzbörse auf der Internetseite des Hotels.



### Info & Buchung

Hotel Magdalena  
 Familie Riedl-Schösser  
 Großriedstraße 23  
 A-6273 Ried im Zillertal  
 Tel. 0043 5283 2243  
 info@magdalena.at  
 www.magdalena.at

**HOTEL** *Magdalena*  
 WELLNESS AUF 4 🐾🐾🐾🐾

**Zillertal**



# Slow Jogging

## Der entspannte Weg zu mehr Bewegung

**Joggen gilt als idealer Ausdauersport. Doch viele Menschen schrecken davor zurück. Wer dabei vor allem an Seitenstechen und Leistungsdruck denkt, ist nicht allein. Genau hier setzt Slow Jogging an. Die Methode aus Japan zeigt: Laufen kann auch sanft, langsam und überraschend leicht sein.**

### Was ist Slow Jogging?

Slow Jogging wurde vom japanischen Sportwissenschaftler Hiroaki Tanaka bekannt gemacht. Er entwickelte die Methode ursprünglich für Menschen, die sich mehr bewegen möchten, ohne sich beim Sport zu überfordern. Sein Ansatz: laufen in einem Tempo, das sich angenehm anfühlt und sogar ein Lächeln erlaubt.

Typisch für diese Lauftechnik sind kurze Schritte und ein ruhiger Rhythmus. Das Tempo ist oft kaum schneller als zügiges Gehen. Viele Läufer bewegen sich dabei so langsam, dass sie sich problemlos unterhalten können.

Der Fuß setzt eher im Mittel oder Vorfußbereich auf, wodurch der Laufstil besonders weich wirkt. Die kleinen Schritte helfen außerdem, die Belastung gleichmäßig zu verteilen.

Der entscheidende Unterschied zum klassischen Joggen ist also nicht die Bewegung selbst, sondern das Tempo. Slow Jogging verzichtet bewusst auf Leistungsdruck. Stattdessen geht es darum, Bewegung entspannt und dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

### Sanft für Gelenke und gut fürs Herz

Auch wenn Slow Jogging langsam aussieht, hat es spürbare gesundheitliche Effekte. Regelmäßige Aktivität stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung und kann helfen, Blutdruck und Blutzucker zu regulieren. Auch das Immunsystem profitiert von moderater körperlicher Belastung.

Gleichzeitig wirkt Bewegung positiv auf das seelische Wohlbefinden. Viele Menschen fühlen sich nach einer Laufeinheit entspannter und ausgeglichener. Gerade langsame, gleichmäßige Bewegungen können dabei helfen, Stress abzubauen und den Kopf freizubekommen.

Studien zeigen außerdem, dass selbst sehr langsames Laufen mehr Energie verbraucht als Gehen im gleichen Tempo. Der Körper arbeitet also stärker, ohne dass sich die Bewegung besonders anstrengend anfühlt.

### Bewegung fördern lassen – Angebote Ihrer Krankenkasse

Regelmäßige Bewegung lohnt sich gleich doppelt: für die Gesundheit und oft auch finanziell. Wir unterstützen Sie mit speziellen Programmen rund um Bewegung und Fitness.

#### Dazu gehören zum Beispiel:

- Präventionskurse wie Lauftraining, Rückenschule oder Bewegungskurse für Einsteiger
- Gesundheitsprogramme für mehr Aktivität im Alltag
- Bonusprogramme, bei denen regelmäßige Bewegung belohnt wird
- teilweise auch Zuschüsse zu Sportkursen oder Fitness-Angeboten

Mehr erfahren Sie auf unserer Website oder in Ihrer Geschäftsstelle.

<https://www.bkk-mtu.de>



Zudem gilt Slow Jogging als vergleichsweise gelenkschonend. Die kurzen Schritte können die Belastung beim Aufsetzen reduzieren.

Ein weiterer Vorteil: Wer sich nicht überfordert fühlt, bleibt meist länger dabei. Genau deshalb empfehlen Gesundheitsexperten, Bewegung so zu wählen, dass sie langfristig zum eigenen Alltag passt.

### **Für wen ist Slow Jogging geeignet?**

Viele Menschen starten hoch motiviert mit Sport und hören schnell wieder auf, weil sie sich überfordern. Slow Jogging verfolgt bewusst einen anderen Ansatz.

Statt schneller Leistungssteigerung geht es darum, Bewegung Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren. Gerade für Einsteiger, ältere Menschen oder Wiedereinsteiger kann das ein entscheidender Unterschied sein.

Auch Menschen, die sich bisher wenig bewegt haben oder mit klassischem Joggen Schwierigkeiten hatten, finden so oft einen leichteren Zugang zur Bewegung. Wer langsam beginnt und sich dabei wohlfühlt, bleibt meist auch langfristig aktiv.

**„Der beste Sport ist der,  
den man langfristig durchhält  
– genau darauf setzt  
Slow Jogging.“**

### **So gelingt der Einstieg**

Der Start ist unkompliziert und erfordert keine besondere Ausrüstung. Für den Einstieg reicht oft schon eine kurze Runde im Park oder in der Nachbarschaft. Wer unsicher ist, kann zunächst zwischen Gehen und Slow Jogging wechseln, zum Beispiel eine Minute laufen und eine Minute gehen.

Achten Sie dabei vor allem auf Ihr Tempo. Es sollte sich angenehm anfühlen und Gespräche sollten noch möglich sein. Mit der Zeit verlängern sich die Laufphasen oft ganz von selbst.

Ein paar einfache Tipps helfen zu Beginn:

- **Kurze Einheiten**  
Schon 10 bis 15 Minuten reichen am Anfang aus.
- **Tempo niedrig halten**  
Wenn Gespräche noch möglich sind, passt das Tempo.
- **Gehen und Laufen kombinieren**  
Gerade am Anfang kann der Wechsel hilfreich sein.
- **Regelmäßigkeit vor Intensität**  
Mehrere kurze Einheiten pro Woche sind ideal.

Wichtig ist vor allem, dass die Bewegung Freude macht. Slow Jogging soll motivieren, nicht erschöpfen.



# Rätselspaß

## Sommer-Suchbild

In diesem bunten Sommerbild sind sieben Dinge durcheinandergeraten – kannst du sie alle entdecken?



## Zahlenlogik

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

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

## Labyrinth

Paul möchte baden gehen und sucht seine Flossen. Kannst du ihm den Weg zeigen?





ab 9,48 EUR  
für ein  
Jahr

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

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

Weitere Informationen finden Sie online unter

[www.extra-plus.de/reise](http://www.extra-plus.de/reise)

oder Telefon 0202 438-3560

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





# Erdbeer-Dessert im Glas

**Lust auf ein leckeres Erdbeer-Dessert im Glas mit Butterkeksen? Eine süße Versuchung, die du lieben wirst. Probier es aus!**

Zaubere im Handumdrehen ein köstliches Erdbeer-Dessert im Glas mit Butterkeksen! Knuspriger Keks, frische Erdbeeren und eine cremige weiße Schokoladencreme machen es zum Highlight. Einfach zubereitet, gut gekühlt serviert – der perfekte süße Abschluss für jeden Anlass.

## Zubereitung

### 1 Butterkeksboden vorbereiten

Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und mit einem Teigroller zerkleinern. Butter zerlassen, mit den Butterkeks-Bröseln vermengen und auf Dessertgläser verteilen.

### 2 Erdbeeren vorbereiten

Erdbeeren vorsichtig waschen und putzen, etwa drei Erdbeeren für die Verzierung mit Grün halbieren und beiseitelegen. Aus möglichst spitzen Erdbeeren (6–7 Stück) aus der Mitte dünne Scheiben ausschneiden. Je nach Größe 4–5 Erdbeerscheiben mit der Spitze nach oben ans Glas auf den Keksboden „kleben“. Übrige Erdbeeren mit Vanillin-Zucker und Sahnesteif pürieren.

### 3 Erdbeer-Dessert mit Butterkeksen im Glas schichten

Milch und Sahne in einen Rührbecher geben. Cremepulver hinzufügen und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Alles etwa drei Min. auf höchster Stufe cremig aufschlagen. Creme vorsichtig mit einem Löffel in die Dessertgläser geben oder mit einem Spritzbeutel einfüllen. Erdbeersoße darauf verteilen. Erdbeer-Dessert bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

### 4 Verzieren

Erdbeer-Dessert im Glas mit jeweils einer halben Erdbeere verzieren.

- Zubereitungszeit: 40 Minuten.
- gelingt leicht
- etwa 6 Portionen

## Zutaten

### Keksboden

- 100 g Butterkekse
- 50 g Butter

### Außerdem

- 250 g Erdbeeren
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 1 Pck. Sahnesteif

### Creme

- 300 ml kalte Milch
- 100 g Schlagsahne
- 1 Pck. Dr. Oetker Paradiescreme „Weiße Schokolade“

