

Frühling 2026



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

Liebe Leserinnen und Leser
der „bewegt“,



... ich hoffe, Sie sind gut, erfolgreich und vor allem gesund in das neue Jahr gestartet.

Für die BKK MTU kann ich sagen, dass uns dies gelungen ist. Wie Sie auf den Seiten 4 und 5 lesen können, gibt es zwei, aus meiner Sicht, besonders erfreuliche Nachrichten.

Zum einen wächst unsere Versichertengemeinschaft auch im neuen Jahr weiterhin deutlich an. Für mich ist das ein starkes Zeichen: Unsere Werte – persönliche Nähe, wirtschaftliches und solides Handeln, Lösungsorientierung, der Mensch im Mittelpunkt und echte Mehrwerte – tragen. Gerade in herausfordernden Zeiten sind sie ein wertvolles Gut. Sie bieten Stabilität und Halt im Alltag. Herzlichen Dank für das Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen. Wir geben täglich unser Bestes, um diesem Vertrauen gerecht zu werden.

Zum anderen wurde die BKK MTU als beste betriebsbezogene Krankenkasse Deutschlands im Jahr 2025 ausgezeichnet. Natürlich leisten auch viele andere Krankenkassen hervorragende Arbeit. Und jede Bewertung hängt – die genauere Begründung finden Sie auf Seite 5 – immer von den Schwerpunkten ab, die eine Jury setzt. Dennoch sind wir überzeugt, dass wir diese Auszeichnung zu Recht erhalten haben. Denn unsere Haltung, unsere Themenfelder und die Art, wie wir maßgeschneiderte Angebote entwickeln und unsere Versicherten begleiten, sind alles andere als gewöhnlich. Sie gehören – davon sind wir überzeugt – zur Spitzenklasse. Dieser Preis ist für uns Ansporn, diesen Weg konsequent weiterzugehen.

Dass die Zeiten, in denen wir leben, immer anspruchsvoller werden, der gesellschaftliche Wandel seine Spuren hinterlässt und infolgedessen bei vielen Menschen die seelische und mentale Belastung zunimmt, ist nichts Neues. Deshalb widmen wir uns in diesem Jahr schwerpunktmäßig dem Thema mentale Gesundheit. Bitte lesen Sie hierzu auf den Seiten 8 und 9, wo Sie mehr über unsere Angebote über das Jahr verteilt finden. Ich hoffe auf eine rege Teilnahme und wünsche Ihnen viele hilfreiche Impulse und Erkenntnisse.

Im Jahr 2026 geben wir in Deutschland täglich über eine Milliarde Euro für das Gesundheitswesen aus. Wir haben eines der teuersten Gesundheitssysteme der Welt – gleichzeitig jedoch Ergebnisse, die beispielsweise bei der Lebenserwartung nur im Mittelfeld liegen. Dennoch konzentrieren sich politische Überlegungen häufig darauf, Leistungen zu streichen oder zusätzliche Einnahmen zu generieren, etwa über Beiträge aus Miet- und Kapitaleinkünften.

Aus meiner Sicht ist es höchste Zeit, sich auch mit unnötigen Ausgaben und Effizienzpotenzialen auseinanderzusetzen. Die zentrale Herausforderung liegt weniger auf der Einnahme- als vielmehr auf der Ausgabenseite. Dazu gehört für mich auch der Mut, unbequeme Entscheidungen zu treffen und Einsparungen dort vorzunehmen, wo sie sinnvoll und notwendig sind.

Ihr
Roland Dietz
Roland Dietz
Vorstand BKK MTU

Inhalt



Frühling 2026

- 02 Vorwort
- 03 Inhalt, Impressum
- 04 Steigende Versichertenzahlen bei der BKK MTU
- 05 BKK MTU erhält Auszeichnung als „Beste betriebliche Krankenversicherung 2025“
- 06 Unser Finanzteam: die Menschen hinter einer verlässlichen Versorgung
- 07 Neuregelung der Beratungsbesuche seit 01.01.2026
- 08 Achte auf Dich – stärke Dein seelisches Immunsystem 2026
- 10 Präventionskurs ab 15. April 2026: „Ich nehme ab“ – gesund abnehmen, nachhaltig wohlfühlen
- 11 Ernährung: Was unser Körper wirklich braucht
- 12 Barfußlaufen – natürlich stark, Schritt für Schritt
- 14 Den Harz erleben: Natürlich! Anders!
- 16 Die 10-3-2-1-0-Methode: sofort besser schlafen
- 18 Rätselspaß
- 19 Schnippeln & kleben
- 20 Frühlings-Frittata



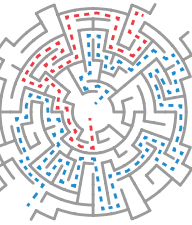
Impressum

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/vermalt 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.

Lösungen
von Seite 18



Frühlingswörter-Chaos

- Fahrrad
- Biene
- Ausflug
- Ostern
- Blume
- Frühling
- Temperatur
- Hase
- Eichhörnchen
- Vogel
- Marienkäfer
- Schmetterling
- Frühlingsduft
- Gänseblümchen
- Sonne
- Sonnenschein

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



Steigende Versicherten- zahlen bei der BKK MTU

Seit einiger Zeit verzeichnen wir einen kontinuierlichen Anstieg unserer Mitglieder- und Versicherten-zahlen – eine Entwicklung, die uns mit großer Freude erfüllt. Dieses Wachstum zeigt deutlich, dass immer mehr Kolleginnen und Kollegen sowie deren Angehörige unserer Arbeit vertrauen und sich bewusst für unsere BKK MTU entscheiden. Darauf sind wir stolz, vielmehr aber verstehen wir Ihr Vertrauen als Verpflichtung.

Ihre Zufriedenheit steht für uns an erster Stelle. Deshalb arbeiten wir fortlaufend daran, unsere Leistungen zu optimieren, neue Angebote zu entwickeln und bestehende Prozesse noch kundenfreundlicher zu gestalten. Um das zu erreichen, sind wir auf Ihre Stimme angewiesen. Denn nur durch ehrliches Feedback können wir erkennen, wo wir bereits überzeugen und wo wir uns weiter verbessern können.

Konkret plant die BKK MTU eine Kundenbefragung per E-Mail. Daher bitten wir Sie: Teilen Sie uns Ihre aktuelle E-Mail-Adresse mit und willigen Sie zur Kontaktaufnahme ein. Nur so können wir die Wünsche und Anregungen möglichst vieler berücksichtigen. Gemeinsam möchten wir die Zukunft der BKK MTU kundenorientiert gestalten. Unter allen Registrierungen verlosen wir tolle Preise rund um das Thema Gesundheit – DANKE, dass Sie Teil der BKK-MTU Familie sind!

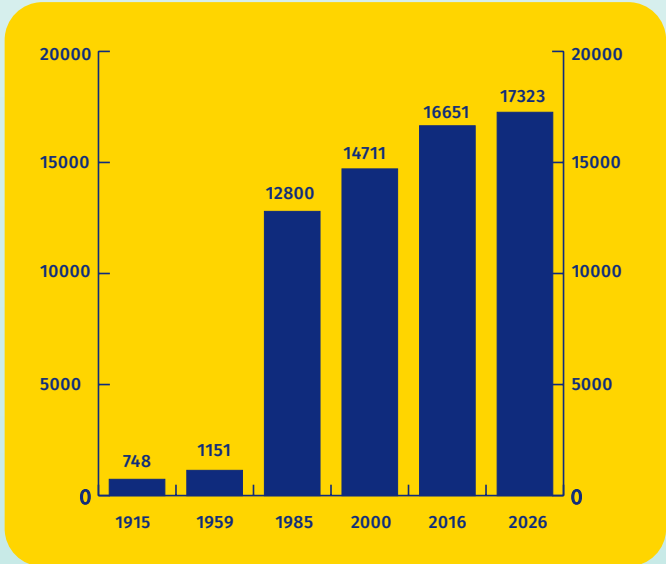
Jede Adresse zählt und nimmt automatisch am Gewinnspiel teil!!!

Mit unserer App scannen.



Ein weiterer Grund zu unser aller Freude, bietet der stabile Zusatzbeitrag der BKK MTU. In einer Zeit, in der viele Lebensbereiche spürbar teurer werden, bleibt der Zusatzbeitrag der BKK MTU für Sie unverändert. Darauf sind wir besonders stolz, denn finanzielle Verlässlichkeit ist ein zentraler Bestandteil unseres Selbstverständnisses als Krankenkasse. Unsere Mitglieder können sich darauf verlassen, dass wir verantwortungsvoll wirtschaften und gleichzeitig hochwertige Leistungen anbieten.

Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre, auf neue Herausforderungen, die wir gemeinsam meistern, und auf Erfolgserlebnisse, die wir mit Ihnen teilen dürfen. Gemeinsam bleiben wir stark, verlässlich und zukunftsorientiert.



iStock.com: JLo - Julia Amaral, AleksandarNakic



BKK MTU erhält Auszeichnung als

„Beste betriebliche
Krankenversicherung 2025“

Die BKK MTU darf sich in diesem Jahr über eine besondere Ehrung freuen: Sie wurde als „Beste betriebliche Krankenversicherung 2025“ ausgezeichnet. Diese Prämierung würdigt ein Engagement, das weit über klassische Gesundheitsversorgung hinausgeht – und bestätigt, was viele Versicherte seit Jahren erleben: eine Krankenkasse, die nah dran ist, die Bedürfnisse ihrer Mitglieder versteht und innovative Wege geht.

Als eine der wenigen betrieblichen Krankenkassen Deutschlands betreut die BKK MTU exklusiv die Belegschaft von Rolls-Royce Power Systems und deren Familien. Diese klare Fokussierung ermöglicht ein Versorgungsmodell, das so individuell ist wie die Menschen, die dahinterstehen. Die Jury lobte insbesondere die Fähigkeit der BKK MTU, maßgeschneiderte, präventive und ganzheitliche Angebote zu entwickeln, die sich an den realen Herausforderungen des Arbeitsalltags orientieren.

Ein weiterer Grund für die Auszeichnung: Die BKK MTU feiert 2025 ihr 110-jähriges Bestehen – ein beeindruckendes Jubiläum, das Tradition und Zukunftsorientierung miteinander verbindet. Besonders hervorgehoben wurde die Kampagne „Achte auf Dich.“, die Resilienz, psychische Gesundheit und Selbstfürsorge in den Mittelpunkt stellt. Mit praxisnahen Impulsen und niedrigschwelligen Angeboten stärkt sie die mentale Gesundheit der Versicherten und zeigt, wie moderne Gesundheitsförderung aussehen kann.

Auch das Servicemodell „von Kollegen für Kollegen“ überzeugte die Jury. Ob persönlich, telefonisch oder digital – die Versicherten erhalten kompetente Beratung auf Augenhöhe, unterstützt durch moderne Tools wie die BKK MTU-App. Ergänzt wird dieses hybride Servicekonzept durch ein breites Spektrum an Leistungen: Zuschüsse für Präventionsmaßnahmen, zertifizierte Entspannungskurse, Osteopathie oder familienorientierte Programme – alles passgenau zugeschnitten auf die Bedürfnisse der MTU-Mitarbeitenden.

„Unter der Leitung von Roland Dietz und Daniela Reger zeigt die BKK MTU, wie verantwortungsvolle Unternehmensführung heute aussehen kann: transparent, regional verwurzelt, agil und zukunftsorientiert. Diese Haltung schafft Vertrauen – ein Wert, der in der heutigen Gesundheitslandschaft wichtiger ist denn je.“ - EU Business News

Mit ihrem starken regionalen Engagement, ihrem Fokus auf soziale Verantwortung und ihrem proaktiven Ansatz für körperliche wie mentale Gesundheit setzt die BKK MTU einen Goldstandard für mitarbeiterorientierte Krankenversicherungen. Die Auszeichnung würdigt damit nicht nur eine traditionsreiche Institution, sondern auch einen modernen, visionären Partner im betrieblichen Gesundheitswesen.

 **Ausgezeichnet: BKK MTU ist**
„Beste betriebliche Krankenversicherung 2025“





(v. li.) Andreas Rundel, Lilli Schmidt, Alexandra Meier, Dilaver Muslijevski

Unser Finanzteam

Die Menschen hinter einer verlässlichen Versorgung

Wenn es um die finanzielle Sicherheit unserer Versicherten geht, darf es keine Kompromisse geben. Hinter jedem pünktlich überwiesenen Leistungsbetrag, hinter jedem sorgfältig erstellten Abschluss und hinter jeder vorausschauenden Haushaltsplanung steht ein Team, das meist im Hintergrund arbeitet – aber für den reibungslosen Ablauf unserer Aufgaben unverzichtbar ist: unser Finanzteam.

Präzision, Verlässlichkeit und Weitblick

Die Kolleginnen und Kollegen aus dem Finanzbereich sorgen dafür, dass alle Zahlungen an unsere Versicherten zuverlässig und termingerecht erfolgen. Was für viele wie ein automatischer Prozess wirkt, ist in Wahrheit das Ergebnis akribischer Planung, sorgfältiger Kontrolle und eines hohen Verantwortungsbewusstseins. Jede Überweisung ist ein Versprechen – und unser Finanzteam stellt sicher, dass wir dieses Versprechen täglich einlösen.

Doch damit endet ihre Arbeit längst nicht. Sie erstellen unsere Jahresabschlüsse, analysieren Entwicklungen und behalten die finanzielle Gesamtsituation im Blick. Mit ihrer Expertise schaffen sie die Grundlage für fundierte Entscheidungen und eine nachhaltige Ausrichtung unserer BKK.

Ein Team, das man selten sieht – aber täglich spürt

Auch wenn unsere Finanzexpertinnen und -experten nicht im direkten Kontakt mit Versicherten stehen, ist ihre Arbeit für alle spürbar. Sie schaffen die finanzielle Grundlage dafür, dass wir unseren Auftrag erfüllen können: Menschen in wichtigen Lebenssituationen zuverlässig zu unterstützen.

Wir sind stolz auf dieses Team, das mit Fachwissen, Engagement und einem hohen Qualitätsanspruch dafür sorgt, dass alles im Hintergrund rundläuft.

iStock.com: PIKSEL, BKK MTU

Neuregelung der Beratungsbesuche

seit 01.01.2026

Warum sind diese Termine wichtig?

Auch wenn die Pflichtintervalle für einige nun länger werden, bleibt der Beratungseinsatz ein wertvolles Instrument. Er stellt sicher, dass die Qualität der häuslichen Pflege gewährleistet ist und Sie als pflegende Angehörige praktische Tipps und Unterstützung für den Alltag erhalten.

Haben Sie Fragen zur Umsetzung? Kommen Sie gerne auf uns zu – wir unterstützen Sie wie gewohnt bei der Organisation und Durchführung.

Liebe Mitglieder,

in dieser Ausgabe möchten wir Sie heute über eine gesetzliche Neuerung in der Pflegeversicherung informieren, die seit dem **01.01.2026** in Kraft getreten ist. Diese Änderung betrifft die sogenannten Beratungseinsätze nach § 37 Abs. 3 SGB XI, die bisher für viele Pflegebedürftige in festen Rhythmen verpflichtend waren.

Was ändert sich konkret?

Seit Anfang des Jahres wird die Frequenz der verpflichtenden Beratungsbesuche für die **Pflegegrade 2 bis 5 vereinheitlicht**. Ziel ist es, den bürokratischen Aufwand für Sie zu verringern und gleichzeitig die Qualität der Beratung sicherzustellen.

- **Neuer Standard:** Für alle Pflegebedürftigen der Pflegegrade 2 bis 5 ist der Beratungseinsatz zukünftig nur noch einmal pro Halbjahr verpflichtend nachzuweisen.
- **Wegfall der Vierteljahresfrist:** Die bisherige Pflicht für die Pflegegrade 4 und 5, alle drei Monate ein Beratungsgespräch abzurufen, entfällt in dieser Form.

Besonderheit für die Pflegegrade 4 und 5

Uns ist bewusst, dass gerade bei einem hohen Pflegebedarf (Pflegegrad 4 und 5) Situationen entstehen können, in denen eine engmaschigere Unterstützung sinnvoll ist. Daher gibt es hier eine wichtige **Wahlmöglichkeit**:

Gut zu wissen: Versicherte mit den Pflegegraden 4 und 5 können auf eigenen Wunsch oder bei Bedarf auch weiterhin **vierteljährlich** einen Beratungseinsatz in Anspruch nehmen.

Diese zusätzlichen Termine dienen dazu, Sie in komplexen Pflegesituationen noch besser zu unterstützen, Hilfsmittelbedarf frühzeitig zu erkennen oder pflegende Angehörige weiter zu entlasten.

Vorträge für pflegende Angehörige
Programm 2026

famplus



Gut beraten in jeder Pflegesituation

Unser kostenfreies Online-Vortragsprogramm 2026:

Auszeit vom Pflegealltag – Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige
Donnerstag, 23. April 2026 von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Referentin: Meike Heinrich, Pflegeexpertin

Einsamkeit – im Alter und bei Pflegebedürftigkeit
Dienstag, 23. Juni 2026 von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Referentin: Anna Basse, systemische Business und Team-Coach

Demenzerisch® lernen – Kommunikation mit Demenzerkrankten
Mittwoch, 16. September 2026 von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Referentin: Sabine Tschainer, Dipl.-Psycho-Gerontologin

Vorsorgevollmacht – in jeder Situation eine Stimme haben
Mittwoch, 14. Oktober 2026 von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Referentin: Michaela Pulina-Mathein, Pflegedienstleitung, Pflegeberaterin

Elternunterhalt – Haften Kinder für ihre Eltern?
Donnerstag, 19. November 2026 von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Referentin: Anne-Katrin Schulz, Pflegedienstleitung, Pflegeberaterin

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

SAVE THE DATE: unsere Web- und Podcasts

• 22.04.2026		• 13.05.2026	
• 10.06.2026		• 09.09.2026	
• 23.09.2026		• 01.10.2026	
• 14.10.2026		• 11.11.2026	
• 09.12.2026			
zur Anmeldung geht's hier		Aufzeichnungen gibt's hier	

Resilienz – was ist das?

Resilienz bedeutet, in schwierigen Zeiten das emotionale Gleichgewicht nicht so leicht zu verlieren oder dieses Gleichgewicht schnell wiederherstellen zu können. Resiliente Menschen halten Stresssituationen, Krisen und selbst Schicksalsschlägen besser stand. Sie vertrauen auf ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen, und finden aus sich heraus Kraft und Motivation für den weiteren Weg. Wie stark unsere Resilienz ist, hängt von verschiedenen äußeren und inneren Faktoren ab. Ein stabiles soziales Umfeld und das Gefühl von Sicherheit gehören zu den äußeren Einflüssen. Innere Faktoren sind zum Beispiel Selbstbewusstsein und eine optimistische, realistische Denkweise. Die Grundlagen werden schon in der Kindheit gelegt, aber auch als Erwachsene können wir unser seelisches Immunsystem stärken. Der Kontakt zu anderen Menschen, eine gesunde Lebensweise und positives Denken machen psychisch stark und widerstandsfähig.

„Gewöhne Dir an, für einen Moment innezuhalten – gerade in Stresssituationen. Mit Ruhe und etwas Abstand triffst Du Entscheidungen überlegt und nicht aus dem Bauch heraus.“

Achte auf Dich – stärke Dein seelisches Immunsystem 2026

Die Dachkampagne geht weiter! Mit „Achte auf Dich – stärke Dein seelisches Immunsystem“ sind wir 2025 erfolgreich gestartet. Aufgrund der hohen Relevanz des Themas führen wir die Kampagne 2026 fort. Private oder berufliche Herausforderungen, Social Media, Einsamkeit oder Ängste. Faktoren, die für unsere mentale Gesundheit mehr oder weniger stark belastend sind. Faktoren, mit denen wir immer wieder konfrontiert werden im privaten oder beruflichen Alltag. Faktoren, die uns langfristig krankmachen können, sofern wir nicht rechtzeitig lernen, Gefahren zu erkennen und damit umzugehen.

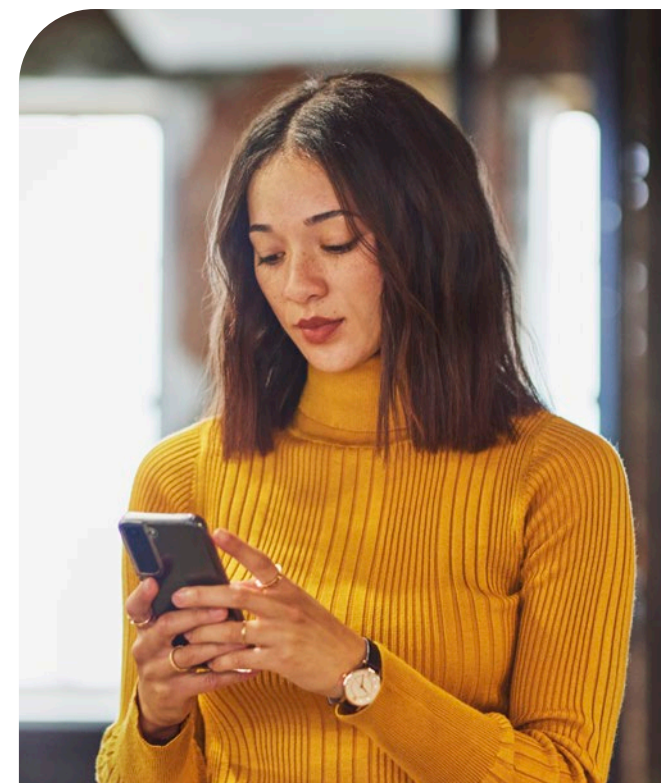
Der Schwerpunkt von „Achte auf Dich – stärke Dein seelisches Immunsystem“ liegt 2026 auf einzelnen Personengruppen, überwiegend im beruflichen Setting. Die Kampagne hält wertvollen Input für Neueinsteiger, Azubis, Führungskräfte sowie Schichtarbeiter bereit. Ebenso wird in Web- und Podcasts aufgezeigt, wie gesunde Teamarbeit gelingen kann.

Werfen Sie einen Blick auf unsere Microsite. Sie hält alle wichtigen Informationen für Sie bereit. Alles was kommt und was schon war – es lohnt sich.

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



istock.com: LaylaBird, Obradovic



Kopf hoch, Smartphone runter

E-Mails checken, Videos schauen, nebenbei Nachrichten konsumieren – das Smartphone ist ein Alleskönner und unser täglicher Begleiter. Der Griff zum Smartphone wird schnell zur Gewohnheit. Dann fehlt oft der Blick für das, was direkt vor uns liegt: echte Erlebnisse, echte Begegnungen und echte Erholung.

Auf sich selbst vertrauen

Das Gefühl, im Job, aber auch bei privaten Aufgaben nicht gut genug zu sein, hat vermutlich jeden schon einmal geplagt. Hält es dauerhaft an, wird es zu Belastung. Doch oft sind wir selbst unsere strengsten Kritiker. Mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten macht uns stark und resilient für turbulente Zeiten. Selbstsicherheit entsteht nicht von heute auf morgen.

E-Learning-Tool für Führungskräfte



Präventionskurs ab 15. April 2026

**„ICH nehme ab“ – gesund abnehmen,
nachhaltig wohlfühlen**



Das Präventionsprogramm „ICH nehme ab“ unterstützt Menschen dabei, ihr Wohlbefinden zu steigern und ihr Gewicht langfristig zu regulieren – ohne strenge Diäten oder den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Im Mittelpunkt steht eine bewusste, ausgewogene Ernährung, die sich an den individuellen Bedürfnissen orientiert und Freude am Essen vermittelt.

Der Kurs zeigt praxisnah, wie sich mehr Bewegung in den Alltag integrieren lässt und wie Entspannungs- und Stressbewältigungsübungen zu mehr innerer Balance beitragen. Denn gesundes Abnehmen ist kein kurzfristiges Projekt, sondern ein Prozess, der Zeit, Motivation und alltagstaugliche Strategien braucht.

Starke Gemeinschaft – starke Ergebnisse

Die Teilnehmenden profitieren von der Unterstützung durch die Gruppe und die fachkundige Kursleitung. Der Austausch motiviert, schafft Orientierung und hilft, neue Gewohnheiten dauerhaft zu verankern. Die vermittelten Inhalte sind so gestaltet, dass sie ein Leben lang angewendet werden können.

Ein Programm in 12 Schritten

- praxisorientierte Informationen rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung
- eine abwechslungsreiche Rezeptbroschüre
- ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch zur persönlichen Reflexion.

Methodik mit hohem Praxisbezug

Die Kursgestaltung kombiniert kurze Impulsvorträge mit vielfältigen Trainings- und Übungseinheiten. Einzel- und Gruppenarbeiten fördern das aktive Mitmachen, während der sogenannte Bilanzbogen dabei hilft, das Gelernte zu Hause umzusetzen und Fortschritte sichtbar zu machen

Lust, am Abnehmkurs teilzunehmen?

Start: Mittwoch, 15. April 2026 um 17.00 Uhr, 10 Termine

Ort: BKK MTU, Hochstraße 40 in 88045 Friedrichshafen

Kosten: Die Kursgebühr wird über das persönliche Präventionsbudget in Höhe von 120 Euro verrechnet.

Kursleiterin: Christel Bordasch-Tehsmann, Ernährungstherapeutin

Anmeldungen: Sarah.Baumann@bkk-mtu.de

Ernährung

Was unser Körper wirklich braucht

Eine ausgewogene Ernährung ist weit mehr als eine Frage des Geschmacks. Sie bildet die Basis für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und langfristige Gesundheit. Gerade im Arbeitsalltag, in dem Konzentration, Energie und Belastbarkeit gefragt sind, spielt eine gute Versorgung mit Nährstoffen eine entscheidende Rolle. Aber aus was setzt sich eigentlich die Versorgung unseres Körpers zusammen?

Der wichtigste Energielieferant für unseren Körper sind die **Kohlenhydrate**. Sie versorgen unser Gehirn, unsere Muskeln und Organe mit Glukose. Komplexe Kohlenhydrate halten den Blutzucker stabil und sorgen für langanhaltende Energie – ideal für konzentriertes Arbeiten.

Eiweiße sind die Baustoffe für unsere Muskeln, unsere Hormone und unser Immunsystem. Ein weiterer Baustein sind die Eiweiße, auch Proteine genannt. Sie sind essenziell für Reparaturprozesse, Muskelaufbau und viele Stoffwechselprozesse. Eine regelmäßige Eiweißzufuhr unterstützt die Regeneration und stärkt das Immunsystem.

Fette sind unverzichtbar für unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Daher ist es völlig falsch zu denken, Fette sind unsere Feinde. Im Gegenteil, sie sind lebenswichtig. Allerdings kommt es auf die Qualität an. Wir unterscheiden die gesättigten Fettsäuren von den ungesättigten. Ungesättigte Fettsäuren sind unabdingbar für unsere Herzgesundheit und sie unterstützen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

Vitamine und Mineralstoffe sind zwar mit dem bloßen Auge nicht sichtbar, aber sie haben eine umso größere Wirkung. Sie steuern unzählige Prozesse im Körper: vom Energiestoffwechsel über die Zellregeneration bis hin zur Nervenfunktion. Besonders wichtig sind:

- **Vitamin D:** Immunsystem, Knochen
- **Vitamin C:** Abwehrkräfte, antioxidativer Schutz
- **B-Vitamine:** Energie, Konzentration
- **Magnesium:** Muskeln, Stressregulation
- **Eisen:** Sauerstofftransport

Eiweiße

- Fisch
- mageres Fleisch
- Milchprodukte
- Nüsse

Fette

- Samen
- Nüsse
- Olivenöl
- Avocado

Kohlenhydrate

- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Gemüse
- Obst

Flüssigkeit



Vitamine & Mineralstoffe

- Vitamin D, C, B
- Magnesium
- Eisen

Last but not least ist eine täglich ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich, um unseren Körper optimal zu versorgen. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme verursachen. Empfohlen werden 1,5 bis zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag. Bei körperlicher Arbeit oder Hitze entsprechend mehr.



Barfußlaufen

Natürlich stark, Schritt für Schritt

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Doch oft stecken sie in Schuhen, die zu eng, zu hart oder zu wenig beweglich sind. Wer stattdessen häufiger barfuß geht, tut seinem Körper und Geist einen Gefallen.

Füße, Haltung, Kreislauf – was Barfußlaufen bewirkt

Beim Barfußlaufen arbeiten Muskeln, Sehnen und Gelenke intensiver mit, um das Gleichgewicht zu halten. Dadurch wird das Fußgewölbe gestärkt, was Fehlstellungen wie Senk-, Spreiz- oder Plattfüßen vorbeugen kann. Eine gesunde Fußstatik wirkt sich wiederum auf die gesamte Körperhaltung aus: Der Rücken richtet sich auf, das Becken wird stabilisiert und der gesamte Bewegungsablauf wird geschmeidiger. Zugleich wird die Durchblutung gefördert und die Sensomotorik verbessert. In den Fußsohlen befinden sich Tausende Rezeptoren, die beim Gehen über natürlichen Untergrund ständig Reize an das Nervensystem senden. Das trainiert die Körperwahrnehmung. So wird jeder Spaziergang ohne Schuhe zu einem Ganzkörpertraining – effizient, gelenkschonend und kostenlos.

Doch nicht nur der Körper profitiert: Auch die Psyche kann beim Barfußgehen spürbar entlastet werden. Die unmittelbare Berührung mit dem Boden – sei es weiches

Gras, feuchte Erde oder warmer Sand – wirkt beruhigend und sinnlich zugleich. Viele empfinden das Gehen mit nackten Füßen als Rückkehr zu etwas Ursprünglichem. Es entschleunigt, schafft Achtsamkeit und hilft, sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen.

Bereits der Naturheilkundler Sebastian Kneipp nutzte diese Effekte gezielt: Beim sogenannten „Tautreten“ empfahl er, frühmorgens barfuß durch nasses Gras zu laufen – als sanfte Kreislaufanregung, zur Abhärtung und Stärkung der Immunabwehr. Die Kombination aus Kältereiz, Muskelarbeit und Hautstimulation galt für ihn als natürliches Heilmittel, das bis heute in vielen Kneipp-Kuren Anwendung findet. Auch moderne Ansätze wie das sogenannte „Earthing“ greifen diese Idee auf: barfuß Kontakt zur Erde aufnehmen, um die Verbindung zur Natur bewusster zu erleben. Wissenschaftlich ist vieles davon noch nicht abschließend belegt – doch es kann eine wohltuende Praxis sein.

Von klein auf gut zu Fuß

Gerade Kinder profitieren vom Barfußgehen. Ihre Fußmuskulatur entwickelt sich besser und die Haltung wird stabiler. Studien belegen: Kinder, die oft barfuß laufen, haben ein stärkeres Fußgewölbe, bessere motorische Fähigkeiten und sie leiden seltener unter Fehlstellungen.

Barfußpfade oder Sinnes-Parcours im Garten machen das Thema spielerisch erlebbar. Einfach verschiedene Naturmaterialien – Sand, Moos, Holz – nebeneinander auslegen und gemeinsam ausprobieren, wie sich jeder Untergrund anfühlt. So wird Bewegung zum Abenteuer für Groß und Klein.



Sanft starten: Tipps für Einsteiger

Der Einstieg ins Barfußgehen gelingt am besten langsam und bewusst – idealerweise auf weichen Naturböden wie Wiesen, Waldböden oder Sand. Schon wenige Minuten täglich genügen, um die Füße schrittweise an die neue Belastung zu gewöhnen.

Wer sensibel ist, kann mit Barfußschuhen beginnen. Sie haben eine flexible, dünne Sohle, schützen vor Verletzungen und lassen den Zehen mehr Platz als herkömmliche Schuhe. Achten Sie beim Gehen auch auf Ihren Laufstil: Ohne Schuhe setzen viele den Fuß automatisch etwas flacher auf – meist über den Mittel- oder Vorderfuß statt über die Ferse. Dieses natürliche Abrollen dämpft den Aufprall besser und kann die Gelenke schonen.

Der Körper signalisiert, was ihm guttut: Muskelkater ist anfangs normal, anhaltende Schmerzen oder Druckstellen sind hingegen Warnzeichen. Dann gilt: lieber kürzertreten und regelmäßig üben, statt zu viel auf einmal zu wollen.

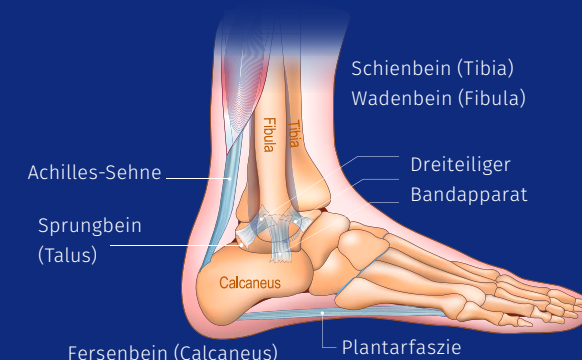
Wann Vorsicht geboten ist

So gesund Barfußlaufen auch ist – es gibt Situationen, in denen Zurückhaltung sinnvoll ist. Auf harten, steinigen oder unbekannten Böden kann das Verletzungsrisiko durch Scherben oder spitze Gegenstände erhöht sein. Hier ist Aufmerksamkeit gefragt.

Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen – etwa Diabetes mit eingeschränkter Schmerzempfindung oder chronischen Fußproblemen – sollten vorab medizinischen Rat einholen. Auch bei akuten Verletzungen oder Entzündungen der Füße gilt: Schuhe lieber anlassen und den Heilungsprozess abwarten.

Wer achtsam startet und auf seinen Körper hört, kann das Barfußgehen ganz unbeschwert für sich entdecken – Schritt für Schritt.

Aufbau des Sprunggelenks



In den Füßen eines gesunden Erwachsenen befinden sich je 26 Knochen; damit stellen die Fußknochen zusammen etwa ein Viertel der insgesamt 206 bis 215 Knochen des menschlichen Körpers dar! Sie sind über 33 Gelenke miteinander verbunden und über 100 Bänder halten sie zusammen. 20 Muskeln mit ihren starken Sehnen sorgen für die Bewegung und für festen Stand.

Bewegung tut gut – wir unterstützen Sie dabei.

Unsere zertifizierten Gesundheitskurse bieten passende Angebote für jedes Alter. Mehr dazu auf unserer Website:

Nutzen Sie dafür den QR-Code.



Den Harz erleben

Natürlich! Anders!



Wer den Sommer aktiv in einer sagenhaften Naturkulisse verbringen möchte, ohne lange Anreise, dafür mit idealen Bedingungen zum Erholen und Kraft tanken, der ist im relexa hotel Harz-Wald genau richtig. Hier lautet das Motto „Natürlich! Anders!“.

Natürlich, denn das charmante Freizeit- und Familienhotel liegt idyllisch am Ortseingang von Braunlage, inmitten der Natur und nur wenige Gehminuten vom Zentrum und der Seilbahn auf den 971 Meter hohen Wurmberg entfernt. Und anders, denn hier werden Ihre Urlaubswünsche ernst genommen. Schon seit Jahren überzeugt das Hotel mit persönlichem Service, stimmungsvollem Ambiente und Wohlfühlzimmern inklusive herrlichem Waldblick! Dazu freuen sich Aktivurlauber über eine riesige Vielfalt an Freizeitmöglichkeiten für Groß und Klein. Ob bei einem gemütlichen Spaziergang im Wald oder einem Besuch der historischen Sehenswürdigkeiten, es warten unvergessliche Momente.

Unvergessliche Momente

Vor der Tür lockt der Nationalpark Harz nicht nur mit hervorragenden Wandermöglichkeiten. Da ist zum Beispiel auch der Bikepark Braunlage am Wurmberg mit insgesamt über 18 Streckenkilometern ungebremstem Bike-Spaß für Jung, Alt, Einsteiger oder Profi. Mit den 6er-Gondeln der Wurmbergseilbahn geht es samt Bike nach oben, für das Herunterfahren ist man selbst zuständig! Wer auf Mountainbike keine Lust hat, leiht sich stattdessen an der Talstation einen der Monsterroller aus und erlebt Braunlage von seiner rasanten Seite. Der Downhill-Spaß auf überdimensionierten, stollenbereiften Tretrollern verspricht Adrenalin pur. Wem das noch nicht reicht, der macht eine Segway-Tour mit relexa und genießt die Umgebung am Wurmberg auf zwei Rädern. Wer es romantischer mag, steigt ein in die nostalgische Harzer Schmalspurbahn und fährt damit bis auf den höchsten Harz-Berg, den Brocken! Oder wie wäre es mit einem Flug mit der Megazipline über die Rappbodetal-sperre? Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, sorgen im Hotel der eigene Fitnessbereich, Billardzimmer, Kegelbahn und ein Spielzimmer für die kleinen Gäste dafür, dass keine Langeweile aufkommt.



Entspannen & Genießen

Wer stattdessen einfach nach Herzenslust entspannen möchte, lässt im Wellnessbereich mit Schwimmbad, Finnischer Sauna, Dampfsauna, Softsauna und Ruheraum die Seele baumeln oder nimmt ein Sonnenbad auf der großen Liegewiese. Auch Wellnesspakete mit wohltuenden Massagen und Beauty-Anwendungen stehen zur Auswahl. Für das leibliche Wohl werden Köstlichkeiten aus Küche und Keller im Restaurant „Harz-Wald“ aufgetischt und an der Hotelbar kann man den Abend wunderbar bei einem erfrischenden Getränk und einem guten Gespräch ausklingen lassen.

Der Tipp für Familien: Kinder bis zwölf Jahre übernachten kostenfrei!

Mitmachen & gewinnen

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

Wie hoch ist der Wurmberg?

A) 791 m / B) 179 m / C) 971 m

Zusammen mit dem relexa hotel Harz-Wald verlost die BKK MTU 5 Übernachtungen inklusive Frühstück für 2 Personen im Doppelzimmer.

Schreiben Sie bis zum 15.05.2026 eine E-Mail an: bkk-mtu@alpenjoy.de
Betreff: „Gewinnspiel Harz“

Gewinnspieltteilnahme und Datenschutzhinweise: Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices 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. 15ff das Recht, jederzeit anzufragen, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.

Im_Husetal..._c..._Harzer_Tourismusverband..._M_Gloger: © Harzer Tourismusverband / M. Gloger

relexa hotels

Die feine Art
Braunlage

Natürlich. Anders.



5 Sommertage im Harz

buchbar 01.06. – 31.08.2026

- 4 x Übernachtung
- 4 x reichhaltiges relexa-Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen inklusive 1 Getränk (Bier, Wein, alkoholfreie Getränke)
- 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer
- Leihbademantel und Saunatuch
- PKW-Stellplatz in der Tiefgarage
- ein Harz-Reiseführer
- Nutzung von Schwimmbad, Saunen und Fitnessraum
- Harzer Urlaubsticket HATIX für freie Fahrt auf allen öffentlichen Bus- und Straßenbahnlinien im Harz

ab **439 Euro** pro Person
im Wohlfühl-Doppelzimmer

ab **522 Euro** pro Person
im Wohlfühl-Einzelzimmer

Info & Buchung

relexa hotel Harz-Wald Braunlage
Karl-Röhrig-Straße 5a, 38700 Braunlage
Telefon: 05520 8070

braunlage@relexa-hotel.de
www.relexa-hotel-braunlage.de

Die 10-3-2-1-0-Methode

Sofort besser schlafen

Abends müde, aber im Bett plötzlich hellwach? Die Gedanken kreisen, der Blick wandert noch einmal aufs Handy, am nächsten Morgen fühlt man sich wie gerädert. Guter Schlaf ist für viele Menschen längst keine Selbstverständlichkeit mehr. Genau hier setzt die 10-3-2-1-0-Methode an. Ihr Ziel: mit kleinen Anpassungen im Alltag besser schlafen.



Die entscheidenden Stunden vor dem Schlaf

Viele versuchen erst im Bett, zur Ruhe zu kommen. Dabei beginnt guter Schlaf oft schon lange vor dem Zubettgehen. Der Abend prägt, wie leicht oder schwer wir später abschalten können. Genau deshalb lohnt sich ein Blick auf den Abend selbst und darauf, wie kleine Veränderungen in dieser Zeit den Übergang in die Nacht spürbar erleichtern können.

10 Stunden vor dem Schlafen: Kein Koffein mehr

Kaffee, schwarzer Tee, Energydrinks oder Cola wirken oft länger, als man denkt. Koffein blockiert im Gehirn das Müdigkeitssignal und kann den Schlaf deutlich verzögern, selbst dann, wenn man sich eigentlich erschöpft fühlt.

Praktisch heißt das:

- letzter Kaffee mittags oder am frühen Nachmittag
- abends zu koffeinfreien Alternativen greifen
- auch „verstecktes“ Koffein beachten, z. B. in Cola oder Mate

3 Stunden vorher: keine großen Mahlzeiten

Ein voller Magen beschäftigt den Körper, wenn er eigentlich zur Ruhe kommen sollte. Schwere, fettige oder sehr üppige Mahlzeiten können das Einschlafen erschweren und den Schlaf unruhiger machen.

Besser:

- leichte Abendmahlzeiten
- ausreichend Abstand zwischen Essen und Zubettgehen
- spätes Snacken möglichst vermeiden

2 Stunden vorher: Arbeit und Stress beenden

Gedanklich noch im Job oder bei Alltagsproblemen? Dann bleibt der Körper im „Aktiv-Modus“. Die 10-3-2-1-0-Methode empfiehlt, spätestens zwei Stunden vor dem Schlafen bewusst einen mentalen Schnitt zu machen.

Das kann helfen:

- E-Mails und berufliche Chats schließen
- Aufgaben für den nächsten Tag notieren, raus aus dem Kopf
- ruhige Übergangsrituale etablieren, z. B. Lesen oder Musik hören

1 Stunde vorher: Bildschirme aus

Smartphone, Tablet oder Laptop halten uns abends gleich doppelt wach: durch ihr blaues Licht und durch die ständigen Reize. Blaues Licht hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin und signalisiert dem Körper fälschlich „es ist Tag“. Gleichzeitig sorgen Nachrichten, Videos und Scrollen dafür, dass das Gehirn in Alarmbereitschaft bleibt.

Stattdessen sinnvoll:

- Handy außer Reichweite legen
- Fernsehen früher beenden oder bewusst reduzieren
- analoge Alternativen wählen, z. B. Lesen oder ruhige Gespräche

0: Snooze-Taste tabu

Der letzte Teil der Methode bezieht sich auf den Morgen. Mehrfaches Schlummern verwirrt den Körper und führt oft dazu, dass man sich noch müder fühlt.

Besser:

- Beim ersten Klingeln aufstehen
- Einen festen Schlaf-Wach-Rhythmus einhalten
- Tageslicht nutzen, um in Gang zu kommen

Die 10-3-2-1-0-Methode auf einen Blick

10 Stunden vorher

Kein Koffein mehr – Kaffee, Cola & Energydrinks meiden

3 Stunden vorher

Keine schweren Mahlzeiten – leicht essen, besser schlafen

2 Stunden vorher

Arbeit und Stress beenden – Kopf frei machen

1 Stunde vorher

Bildschirme aus – weniger Reize, mehr Ruhe

0

Keine Snooze-Taste – direkt aufstehen

Tipp für den Abend: leicht essen, besser schlafen

Ein schweres Abendessen kann den Schlaf stören. Leichte, warme Gerichte entlasten den Körper und helfen ihm, zur Ruhe zu kommen.

Gemüsepfanne mit Joghurt-Dip

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Zucchini
- 100 g Paprika
- 100 g Brokkoli
- 150 g Kartoffeln (gekocht)
- 1 EL Olivenöl (ca. 10 g)
- Kräuter nach Geschmack (z. B. Petersilie, Thymian)
- Salz sparsam



Für den Dip:

- 150 g Naturjoghurt (1,5 – 3,5 % Fett)
- etwas Zitronensaft
- Kräuter/Knoblauch nach Geschmack

Zubereitung

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, in Olivenöl scharf anbraten oder dünsten. Kartoffeln untermischen, würzen. Joghurt mit Zitronensaft und Kräutern verrühren.

Nährwerte (ca. pro Portion)

- Energie: ca. 380 kcal
- Eiweiß: ca. 17 g
- Kohlenhydrate: ca. 45 g
- Fett: ca. 14 g

Warum das gut passt:

- leicht verdaulich
- sättigt, ohne zu beschweren
- liefert Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate
- belastet den Magen nicht kurz vor dem Schlafen

Schon kleine Änderungen verbessern den Schlaf

Die 10-3-2-1-0-Methode muss nicht perfekt umgesetzt werden, um zu wirken. Schon einzelne Veränderungen, etwa weniger Bildschirmzeit oder ein früheres Abendessen, können den Schlaf spürbar verbessern. Entscheidend ist nicht Strenge, sondern Regelmäßigkeit.

Wer dem Körper abends klare Signale gibt, dass der Tag endet, erleichtert ihm genau das, was nachts am wichtigsten ist: Erholung

Besser abschalten

Wir unterstützen Kurse zu Entspannung und Stressbewältigung, die helfen, abends leichter zur Ruhe zu kommen.

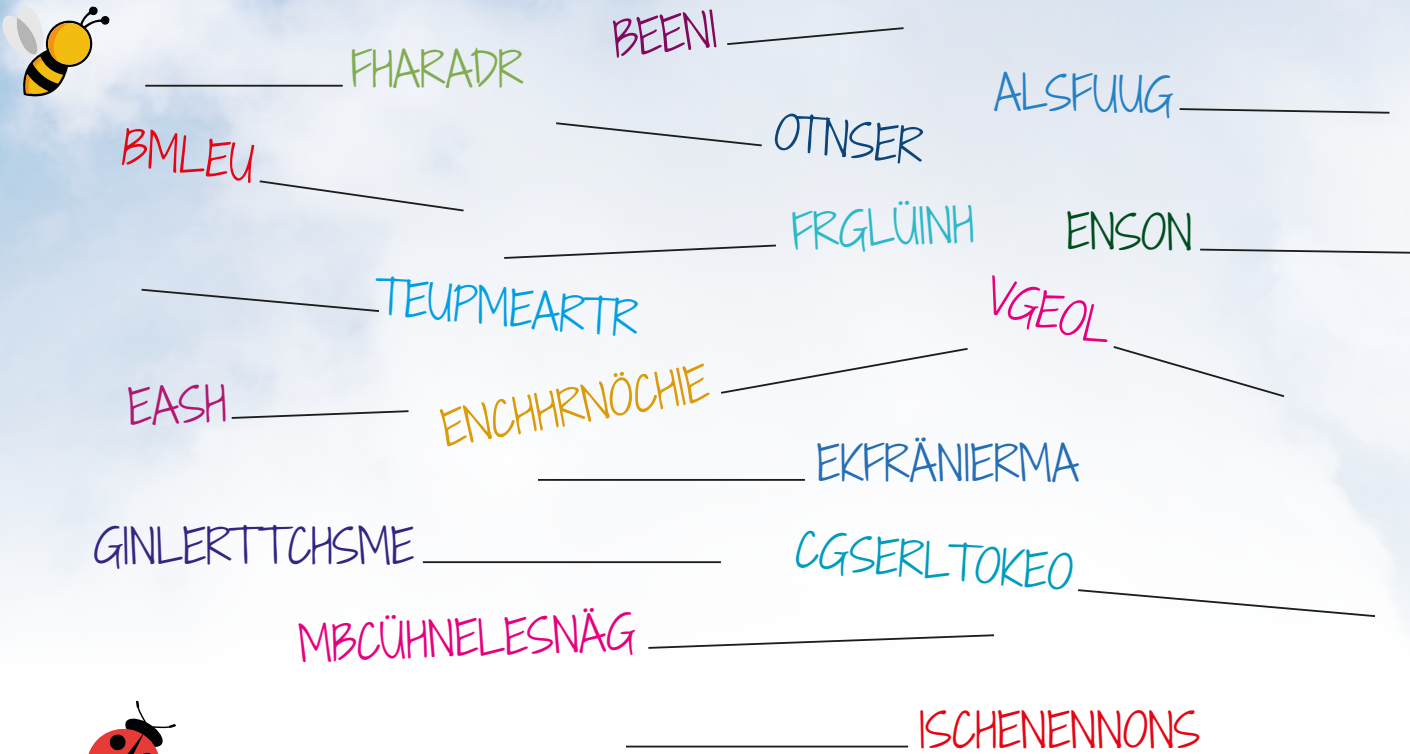
Nutzen Sie dafür den QR-Code.



Rätselspaß

Frühlingswörter-Chaos

Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, um frühlingshafte Wörter zu bilden!



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

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

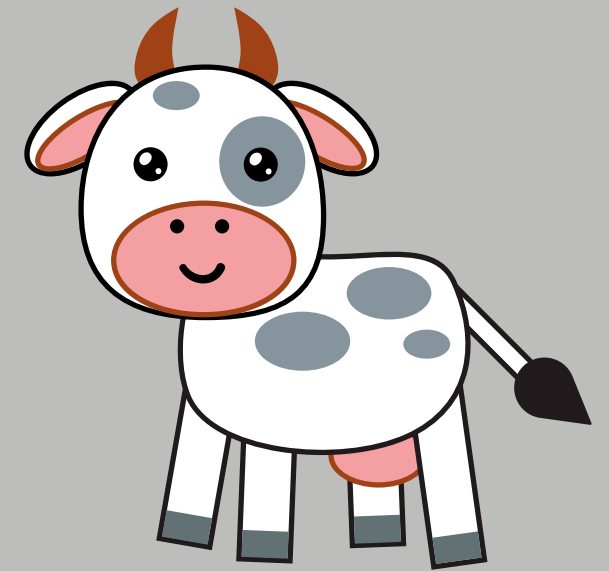
Spatzen-Labyrinth

Hilf den zwei Spatzen, den Weg zurück ins Nest zu finden!



Schnippeln & kleben

Bastelidee für Kinder –
den Umgang mit Schere
und Kleber lernen



So könnte Berta aussehen.

Gerne kannst du auch deine eigene Berta gestalten.

Tipp: Falls möglich, fertigst du vor dem Ausschneiden Farbkopien an. So kannst du eine ganze Herde gestalten. Oder du paust die Teile auf farbiges Kartonpapier durch und gestaltest so verschiedene Kühe.

Für Berta
benötigst du:

- Schere
- Papierkleber
- dünnes Kartonpapier, evtl. auch farbig

- 1 Trenne die Seite ab und klebe sie vollflächig auf dünnes Kartonpapier.
- 2 Schneide alle Teile exakt aus und lege sie beiseite.
- 3 Lege die Teile – ohne zu kleben – einmal aufeinander, um zu sehen, wie deine Berta aussehen könnte. Unser Beispielbild hilft dir dabei.
- 4 Klebe nun die Teile so zusammen, wie es dir gefällt.



Frühlings-Frittata



Zubereitung

- 1** Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden – je nach Sorte. Knoblauch abziehen und hacken.
- 2** Etwas Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Karotten und Lauch dazugeben und für ca. 2 Minuten alles zusammen garen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Nun den Spargel und die Paprika hinzufügen und alles für weitere 10 bis 12 Minuten braten lassen. Dann eine Suppenkelle Wasser dazugeben und alles gut vermengen. Mit den Kräutern würzen.
- 4** In der Zwischenzeit Eier aufschlagen, verquirlen und würzen. Wenn das Gemüse gar ist, die Eiermasse darüber gießen, stocken lassen und mit Hilfe eines Tellers nach circa 6 bis 7 Min. wenden. Die andere Seite ebenfalls für weitere 3 Minuten braten.
- 5** Die Frittata vorsichtig aus der Pfanne lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

Tipp

Eine besondere Note verleiht die Verwendung von Fenchelgewürz – nach Belieben.

Zutaten

- 4 Eier
- 200 g grüner Spargel
- 300 g gelbe Paprika
- 300 g rote Paprika
- 1 Karotte
- 100 g Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Majoran
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer