

MGZLN

DIE TECHNIKER
DAS MAGAZIN
2024

MACH DICH LOCKER

Wir helfen dir, Stress und Anspannung loszulassen



BAUCH ODER KOPF?

Wie du gute Entscheidungen triffst

POWER DUOS

Diese Lebensmittel solltest du unbedingt kombinieren

TABU? NÖ!

Lasst uns über Geschlechtskrankheiten sprechen



DER
SCHWERPUNKT

DAS WIRD GUT!



Inhalt

04 _ DER NEWSFEED

Neuigkeiten aus der Welt der TK und der Gesundheit

26 _ POWER DUOS

Diese Lebensmittel gehören einfach zusammen!

Du magst es lieber digital?
Dann besuche uns auf tk.de!
Spannende Geschichten und Infos zu unseren digitalen Leistungen gibt's unter tk.de/mgzn

SCHWERPUNKT

08 _ ES IST NOCH NICHT MAL HALBZEIT!

Mit 30 geht's bergab? Von wegen!

12 _ DIE KOLUMNE

Was bringt Scheitern? Fragt sich unsere Kolumnistin Wiebke

13 _ CRYING IS COOL!

Weinen hat kein gutes Image, doch völlig zu Unrecht

14 _ JA?! NEIN?! JEIN!

So triffst du gute Entscheidungen

16 _ LOCKER BLEIBEN

Was hilft bei Stress? Drei Tipps von Louisa Dellert

18 _ MENTALE GESUNDHEIT

Wie Männer mit ihrer psychischen Gesundheit umgehen

20 _ ICH WILL WIEDER LAUFEN!

Nach der Querschnittslähmung zurück ins Leben

22 _ GLAUB AN DICH!

Wie Glaubenssätze unser Leben beeinflussen

24 _ TABU? NÖ!

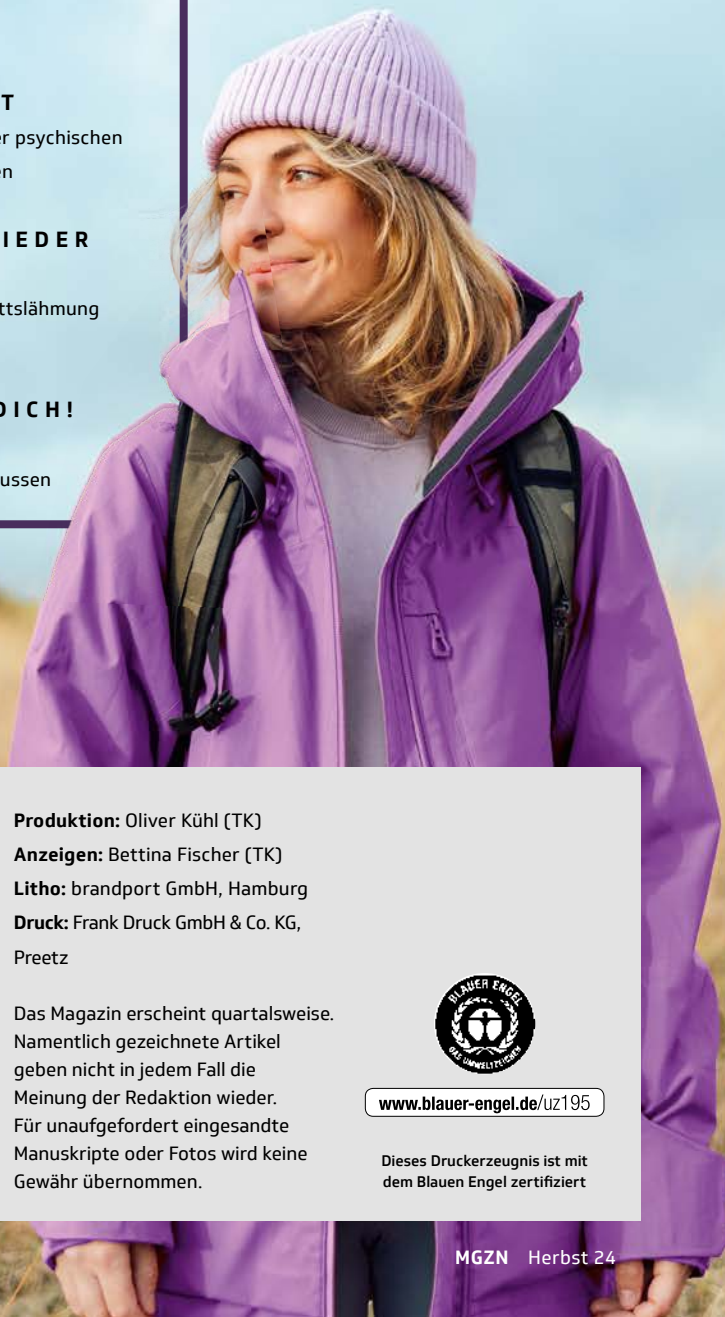
Lasst uns über Geschlechtskrankheiten sprechen

28 _ GASLIGHTING

So schützt du dich!

30 _ KOMPLIMENTE

Warum sie so gut für unser Wohlbefinden sind



IMPRESSUM

Die Techniker Das Magazin 04/2024 wird herausgegeben von: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Geschäftsbereich Marke und Marketing, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, TK-Serviceteam: 0800 285 85 85 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands – rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr), E-Mail: service@tk.de

Team Dialog- und Content-

Marketing: Melanie Leitloff (verantwortlich)

Redaktion: Jana Heinrichsmeier (TK), Sara Kappel (TK), Wiebke Knoche

Grafik: Chiara Kleinke, Jessica Winter

Bildredaktion: Michelle Jekel

Lektorat: Helmut Hillger

Produktion: Oliver Kühl (TK)

Anzeigen: Bettina Fischer (TK)

Litho: brandport GmbH, Hamburg

Druck: Frank Druck GmbH & Co. KG, Preetz

Das Magazin erscheint quartalsweise. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen.



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert



EDITORIAL

Hallo aus Hamburg,

in jeder und jedem von uns schlummert ein einzigartiges Potenzial, das entdeckt und entfaltet werden will. Mit dieser Ausgabe des MGZNs möchten wir dich ermutigen, deine eigenen Stärken zu erkennen und den Mut zu finden, Neues auszuprobieren. Wir von der Techniker sehen es als unsere Aufgabe, dich auf diesem Weg zu begleiten und dir wichtige Impulse zu geben.

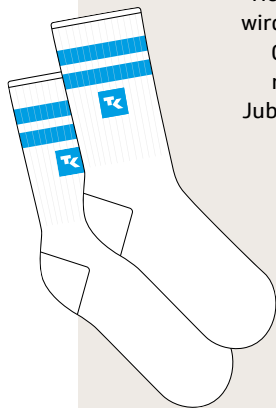
Im Schwerpunkt geht es deshalb darum, sich aktiv mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen: Sei es die Angst davor, älter zu werden, Fehler zu machen oder Entscheidungen zu treffen. Oft sind es gerade diese Herausforderungen, die uns wachsen lassen und neue Perspektiven eröffnen. Mit smarten Angeboten wie TK Smart Habits oder der Balloon-App helfen wir dir, neue Gewohnheiten zu entwickeln und zwischendurch auch mal tief durchzuatmen. Viel Spaß beim Lesen wünscht

Dr. Jens Baas
Vorsitzender des Vorstands



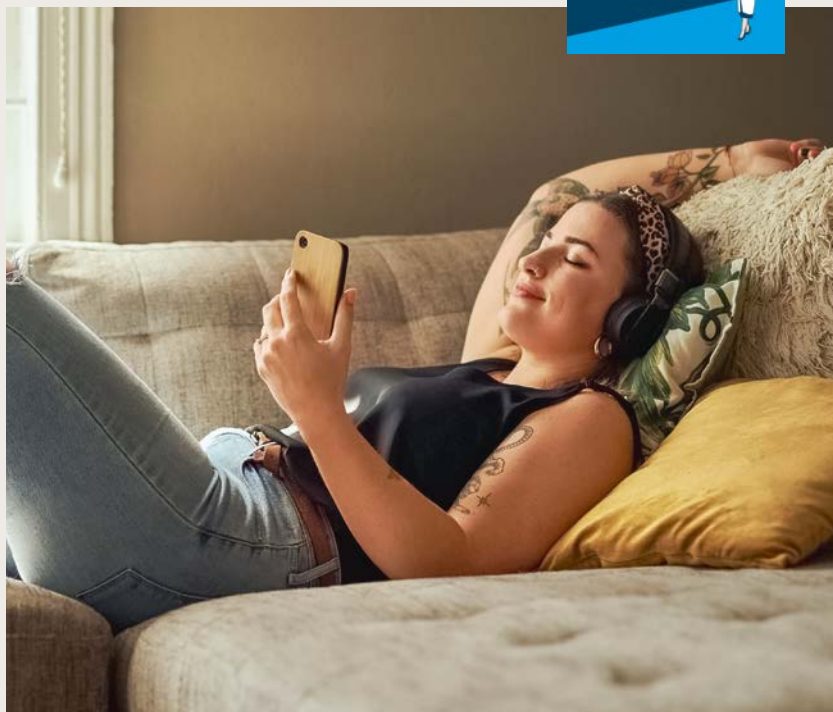
WIE GEFÄLLT DIR DAS MGZN?

Sende dein Feedback gern an service@tk.de



IST DAS NOCH GESUND?

Unser Podcast beantwortet deine Fragen rund um Körper und Seele. Offen und ohne Tabus. Jetzt Reinhören:



HAPPY BIRTHDAY TO US ... GESCHENKE FÜR DICH!

Hol das Konfetti raus: Unser Podcast „Ist das noch gesund?“ wird fünf Jahre alt – und das wollen wir mit dir feiern. Und weil Geburtstage immer etwas ganz Besonderes sind, gibt es natürlich auch Geschenke: Mach mit bei unserem großen Jubiläums-Gewinnspiel und sichere dir die Chance auf ein Paar exklusive TK-Socken.

ALLE INFOS ZUM GEWINNSPIEL UND DIE TEILNAHMEBEDINGUNGEN FINDEST DU HIER: tk.de/gewinnspiel-podcast

DIE GESUNDHEIT IM BLICK



BIS ZU

7

LEBEN

schwer kranker Menschen kann eine Person mit einer Organ- und Gewebespende retten. Die Entscheidung, egal ob pro oder contra Organspende, liegt natürlich ganz bei dir. Wichtig ist vor allem, deine Entscheidung zu dokumentieren – und zwar auf deinem Organspendeausweis oder online im elektronischen Organspende-Register. Letzteres geht jetzt auch über unsere TK-App!
Mehr Infos unter:

tk.de/organspende

TK-FIT-CHALLENGE:

Jetzt auch mit Joggen und Radfahren punkten

Wir belohnen deinen Bewegungsdrang – und zwar mit Bonuspunkten und attraktiven Prämien. Das Neue: Du kannst zwischen verschiedenen Challenges auswählen und deine Punkte nicht mehr nur mit gelaufenen Schritten, sondern auch mit gefahrenen Radkilometern oder Laufdistanzen beim Joggen einsammeln. Einfach deine favorisierte Challenge in der TK-App starten und mit deiner Fitness-App koppeln.

tk.de/tk-fit

TK-BABYZEIT

HEBAMMEN- SUCHE PER APP

Unsere App TK-BabyZeit begleitet dich durch die besondere Zeit während und nach deiner Schwangerschaft. Neben Tipps und Informationen zur Schwangerschaft, Checklisten, Videokursen und Rezeptideen bietet die App mit der Hebammensuche ebenfalls die Möglichkeit, eine Hebamme sowie verschiedene Kurse in deiner Region zu finden und anzufragen. Jetzt App downloaden!

tk.de/babyzeit



ASK THE DOC

DU FRAGST, WIR ANTWORTEN

Proteinshakes, Prüfungsangst oder Schmerzen beim Sex: Mediziner Dr. Johannes Wimmer beantwortet dir auf TikTok (fast) alle deine Gesundheitsfragen. Schreibe uns deine Fragen oder Themenwünsche einfach in die Kommentare auf unserem Kanal @die_techniker. Nicht vergessen, den Kanal zu abonnieren, um kein Video zu verpassen!

tk.de/tiktok



JETZT MITMACHEN UND
DOPPELT ABRÄUMEN

PERSONAL COACHING PER MAIL

Mach mit bei unserem Gewinnspiel und sichere dir die Chance auf eine Trinkflasche, einen Salatbecher-to-go oder ein Massagegerät aus Holz. Melde dich außerdem direkt für unseren Newsletter an und erhalte damit Zugang zu unserem kostenlosen E-Mail-Coaching mit wertvollen Tipps rund um die Themen Sport, Ernährung oder Entspannung.

tk.de/gewinnspiel





Mut steht dir gut!

Hatten wir als Kind nicht alle die Vorstellung, dass man mit 30 so richtig erwachsen ist? Mag sein, dass Entscheidungen jetzt irgendwie wichtiger werden. Gut möglich, dass wir immer häufiger die Couch und seltener ein Bier teilen. Doch darum geht es nicht. Erwachsensein ist kein Zustand, der durch ein bestimmtes Alter oder vermeintliche Statussymbole erreicht wird. Erwachsenwerden heißt, sich selbst immer besser kennenzulernen und den Mut zu haben, der inneren Stimme zu vertrauen.



DIE RUSHHOUR DES LEBENS

Familie gründen, im Job vorankommen, Freundschaften pflegen – typische Erwartungen für Menschen Mitte 30. Dabei tut es so gut, in der Rushhour des Lebens einfach mal die Ausfahrt auf den Parkplatz zu nehmen und sich ziellos die Beine zu vertreten.

08_ ES IST NICHT MAL HALBZEIT!

Mit 30 geht's bergab?
Von wegen!

12_ DIE KOLUMNE

Was bringt Scheitern?

13_ CRYING IS COOL

Weinen: ein unglaublich
smarter Mechanismus des
Körpers

14_ JA?! NEIN?! JEIN!

So triffst du gute
Entscheidungen

16_ LOCKER BLEIBEN

Was hilft bei Stress? Drei Tipps
von Louisa Dellert

18_ MENTALE GESUNDHEIT

Wie Männer mit ihrer psychi-
schen Gesundheit umgehen

20_ DAS UNMÖGLICHE MÖGLICH MACHEN

Wie sich Franziska Bresch nach
einer Querschnittslähmung
zurück ins Leben kämpfte

22_ GLAUB AN DICH!

So beeinflussen Glaubenssätze
unser Leben

Es ist noch nicht mal Halbzeit!

Wer auf die 30 zugeht, hat plötzlich das unbestimmte Gefühl, dass sich genau in diesem Alter alles irgendwie ändert – oder ändern muss. Aber ist das wirklich so schlimm?

W

Während mit Anfang 20 scheinbar alles erlaubt und jeder Fehltritt als wertvolle Erfahrung verbucht wird, verlangen die Dreißiger plötzlich nach erwachsenen Entscheidungen. Die Schüssel Müsli ist kein akzeptables Abendessen mehr, wechselnde Dating-Bekanntschaften sorgen für skeptische Blicke, und den Sonntag verbringt man besser mit einem ausgedehnten Spaziergang statt verkatert im Bett. Es scheint, als gäbe es eine stille Übereinkunft, dass man mit 30 doch bitte langsam in den Erwachsenenmodus wechseln und das eigene Leben in den Griff kriegen sollte. Was aber, wenn man noch gar nicht bereit ist, erwachsen zu sein?

HALT, STOPP!

Dass wir an einem bestimmten Geburtstag als erwachsene Person aufwachen, ist natürlich Quatsch. Und doch bringt der Wechsel in ein neues Jahrzehnt ganz automatisch eine Reihe von Erwartungen mit sich. Eigene, aber vor allem gesellschaftlich erlernte: Haus kaufen,



„Mit 30 geht's bergab? Davon merke ich bislang nichts. Das Glas Rotwein zu viel steckt man zwar nicht mehr so lässig weg wie mit 20, dafür geht man mit mehr Gelassenheit durchs Leben, weil man in seiner Persönlichkeit und seinem Wertekompass viel gefestigter ist.“

Sebastian (30)

Baum pflanzen, Karriere machen, Kinder kriegen. Mit 30 muss man endlich nicht mehr cool sein – aber dafür bitte erwachsen.

Das geht so weit, dass junge Menschen, die zwischen 1997 und 2013 geboren wurden, Angst davor haben, die magische 30 zu erreichen.* Die gefühlte Wahrheit dabei: Ab 30 geht es bergab – mit der Attraktivität, der Coolness und der Energie. Dass immer mehr junge Menschen bereits auf Anti-Aging-Produkte und ästhetische Eingriffe setzen, zeigt, wie groß die Sorge vor dem Älterwerden ist.

SELBSTAKZEPTANZ STATT PERFEKTIONISMUS

Na klar, der Körper verändert sich, wenn wir älter werden. Wir entdecken die ersten Fältchen und finden irgendwann das erste graue Haar – und das muss einem nicht gefallen. Aber: Menschen in den Dreißigern sind in der Regel deutlich zufriedener mit ihrem Äußeren. Statt gesellschaftlich geprägten Schönheitsidealen hinterherzurennen, erkennen wir irgendwann: Wir sind so viel mehr als unser Äußeres – und perfekt ist sowieso niemand, zum Glück.

WIR WISSEN, WAS WIR WOLLEN

Und es gibt noch eine gute Nachricht: Studien zeigen, dass vor allem Frauen in dieser Lebensphase den Höhepunkt ihrer sexuellen Lust erleben. Eigentlich logisch, schließlich boten die Zwanziger viele Möglichkeiten, sich auszuprobieren. Mit 30 haben wir dann oft genug sexuelle Erfahrungen gesammelt, um zu wissen, was



VIELES SCHNELL ERLEDIGEN

Damit du mehr Zeit fürs Leben hast, haben wir die **TK-App** entwickelt: Hier kannst du viele Anliegen rund um deine Gesundheit selbstständig und bequem digital erledigen. Und zwar wann und wo du willst. Das gibt dir die Flexibilität, die du im Alltag brauchst.

tk.de/tk-app

wir wollen. Was natürlich nicht heißt, dass wir es sofort finden.

Ohnehin ist die Bandbreite der Lebensentwürfe in den Dreißigern enorm groß. Während die einen schon verheiratet sind und das zweite Kind erwarten, wollen andere gerade allein sein oder suchen noch nach dem oder der Richtigen. Was den meisten in den Dreißigern aber leichter fällt: den eigenen Wert zu erkennen und beim Dating schneller den Schlussstrich zu ziehen – statt die Person erst mühsam zu überzeugen, sich regelmäßig zu melden. Die eigenen Bedürfnisse kennen, für sie einstehen und im Zweifel darauf vertrauen, dass man auch allein super klarkommt – all das sind Erkenntnisse, die einem helfen, erfülltere Beziehungen zu führen.

„Ich habe Angst vorm Älterwerden, weil plötzlich alles so final ernst wird. Man muss sich entscheiden, wie es die nächsten Jahrzehnte weitergeht, obwohl man noch gar nicht sagen kann, wie man sich in fünf Jahren fühlen wird.“

Jasmin (30)

BEZIEHUNGEN WERDEN BEWUSSTER

Bei Freundschaften ist das übrigens anders: Hier lohnt es sich, am Ball zu bleiben. Weil Berufs- und Familienleben in den Dreißigern oftmals in den Vordergrund rücken, ist die Zeit mit Freundinnen und Freunden häufig kürzer und auf bestimmte Ereignisse ausgerichtet. Während man mit Mitte 20 noch regelmäßig neue Freundschaften schließt, schrumpft der Freundeskreis nach 25 stetig. Es ist nicht mehr wie zu Zeiten der Ausbildung oder des Studiums, als man immer wieder auf neue Leute traf und sich fast täglich sah. Verabredungen muss man jetzt planen – und sie dann auch einhalten, immer und immer wieder. Das Schöne daran: Freundschaften werden mit zunehmendem Alter auch doppelt so wertvoll, weil man sich bewusster für sie entscheidet.

AGE IS JUST A NUMBER, DARLING

Freuen wir uns also auf das, was kommt. Es ist noch nicht einmal Halbzeit. Älterwerden ist ein Prozess mit mehreren Stufen, von denen wir einige früher, andere später und manche vielleicht nie nehmen. Und es ist vollkommen okay, dazwischen auch mal planlos durchs Leben zu stolpern, statt große Schritte zu machen. Eigentlich sind die Dreißiger doch genau die richtige Zeit, um sich von Erwartungen an das Alter, von vermeintlichen Statussymbolen und überholten Verhaltensmustern zu verabschieden. Denn das ist wunderbar befreiend und macht wahnsinnig glücklich. Und auf nichts anderes kommt es eigentlich an – und zwar in jeder Lebensphase. ■



Fotos: Getty Images

„Menschen sind verplanter, sowohl beruflich als auch privat. Mir fehlt manchmal die Zeit mit Freundinnen und Freunden – davon gab es früher sehr viel mehr.“

Paul (28)

52

PROZENT

der Deutschen zwischen 16 und 64 Jahren haben Angst vorm Älterwerden. Die Sorge betrifft also nicht nur die junge Generation.

„Ich mag, dass man mit den Jahren immer mehr Erfahrung sammelt und so hoffentlich noch bessere Entscheidungen für sich und seine Liebsten trifft.“

Jannik (28)

„Ich habe eigentlich keine Angst vor dem Älterwerden, denn mein Umfeld, meine Partnerin und der Rest der Welt werden es ja auch. Ich habe also nichts zu verlieren oder zu beweisen, denn alle anderen suchen – genau wie ich – ihren ganz eigenen Weg.“

Moritz (26)

„Die 30 war für mich eine große Hausnummer, verbunden mit vielen Erwartungen: Heirat, Kinder, Karriere, Haus. Doch als die große Drei dann da war, ist nichts passiert. Niemand kam, um Bilanz zu ziehen, Fragen nach Hochzeit und Kindern konnte ich mit einem ‚Ist nichts für mich‘ beantworten, und die vermeintlichen Erwartungen an mich und meinen weiteren Lebensweg wurden mir immer gleichgültiger.“

Annika (38)

WIR SCHEITERN UNS VORAN



Einen Fehler zu machen oder gar zu scheitern, diese Option verträgt sich mit unserem Hang zur Selbstoptimierung nur sehr schlecht. Dabei hat Scheitern auch gute Seiten.



WIEBKE KNOCHE
balanciert mit Mitte 20 auf dem Drahtseil des Erwachsenwerdens – irgendwo zwischen grenzenloser Freiheit, ständiger Entscheidungsfindung und der Suche nach dem richtig guten Leben.

BIN ICH GUT GENUG?

Manchmal zweifeln wir an uns selbst, wenn wir scheitern. Unser **Yoga-Online-Kurs** hilft dir, zur Ruhe zu kommen und dich von belastenden Gedanken zu befreien. Je nach Einheit trainiert Yoga außerdem die Muskeln, sodass du kraftvoll im Leben stehst und dich Fehlritte nicht mehr so schnell aus der Bahn werfen. Alles, was du brauchst, sind bequeme Kleidung und eine Yogamatte.
tk.de/yoga-online

Ja, es gibt sie, die Menschen, die sich von scheinbar keinem Rückschlag umhauen lassen: Thomas Edison baute tausend Prototypen, bis er die Glühbirne erfand. Drei Start-ups von Max Levchin scheiterten mit großem Knall, sein viertes Unternehmen überlebte, das fünfte war PayPal. Diese Menschen verkörpern eine Hinfallen-aufstehen-Krönchen-richten-Welt, in der Erfolg umso heller strahlt, wenn ihm ein Versagen vorausgegangen ist. Doch so sehr ich Happy Ends auch mag, diese Message ist mir zu flach: Der gegenwärtige Hype um das Scheitern erweckt manchmal den Eindruck, Scheitern sei geil. Mir machte Scheitern lange Zeit aber vor allem eines: Angst.

Die Absage für den Praktikumsplatz in der 8. Klasse (Ich wollte so gerne zur Polizei!), das Eigentor vor gefüllten Publikumsrängen, der eigene Anspruch: Ich bin in meinem Leben schon oft gescheitert. Gut angefühlt hat sich das – zumindest im Moment der Niederlage – nie. Daran konnte auch das geheimnisvolle „Warte mal ab, wofür das gut war“ meiner Mama nichts ändern.

Mit etwas Abstand kann ich aber sagen: Mama, du hattest (mal wieder) recht! So neidisch ich damals auf meine Schulfreundin war, die einen der begehrten Praktikumsplätze im Polizeipräsidium ergatterte, so dankbar bin ich heute: nicht für die verpasste Chance an sich, sondern vielmehr für die Erkenntnis, die ich daraus gewonnen habe. Das Scheitern von Plan A sorgte dafür, dass ich meinen Berufswunsch plötzlich überdenken musste und eine Offenheit für andere Optionen entwickelt habe. Eine Eigenschaft, die mir bis heute hilft und mich letztlich zu dem Job brachte, der mich täglich begeistert.

Natürlich bietet nicht jedes Scheitern die Chance, zu wachsen oder zu erkennen, was wir wirklich wollen. Gerade die Misserfolge der Kategorie Eigentor sind in den meisten Fällen kein Wegbereiter für die große Karriere, sondern schlichtweg eine lustige Story für die nächste Party. Trotzdem lohnt es sich, auch solche Fehlritte genauer unter die Lupe zu nehmen. Einfach, um Dinge beim nächsten Mal anders oder besser zu machen.

Denn genau hier liegt der eigentliche Schlüssel: Die Edisons und Levchins dieser Welt waren nicht erfolgreich, weil sie vorher gescheitert sind. Sie waren erfolgreich, weil sie ihre Niederlagen als Chancen genutzt haben, um sich weiterzuentwickeln. Weil sie aus ihren Fehlern gelernt haben. Man könnte sagen: Sie haben sich vorangescheitert. ■

CRYING IS COOL!



Weinen hat kein gutes Image, doch völlig zu Unrecht! Denn der Mechanismus ist unglaublich smart von unserem Körper.

Wann weinen wir?

Die Forschung unterscheidet zwischen drei verschiedenen Arten von Tränen: Emotionale Tränen spiegeln unsere Gefühlslage wider und können durch Trauer, Angst, Wut oder auch Freude ausgelöst werden. Reflextränen entstehen durch einen äußeren Reiz, zum Beispiel beim Zwiebelschneiden. Basale Tränen befeuchten und reinigen das Auge.

Warum sind Tränen salzig?

Die Tränenflüssigkeit entsteht in den Tränendrüsen oberhalb des Auges. Um Tränen zu bilden, wird Wasser aus dem umliegenden Gewebe gezogen. Dabei sondert die Tränendrüse Salz ab. Nicht reines Kochsalz, sondern eine Mischung aus verschiedenen Elektrolyten. Alle drei Tränenarten bestehen deshalb aus Elektrolyten, Wasser und Proteinen – jedoch in unterschiedlicher Konzentration.

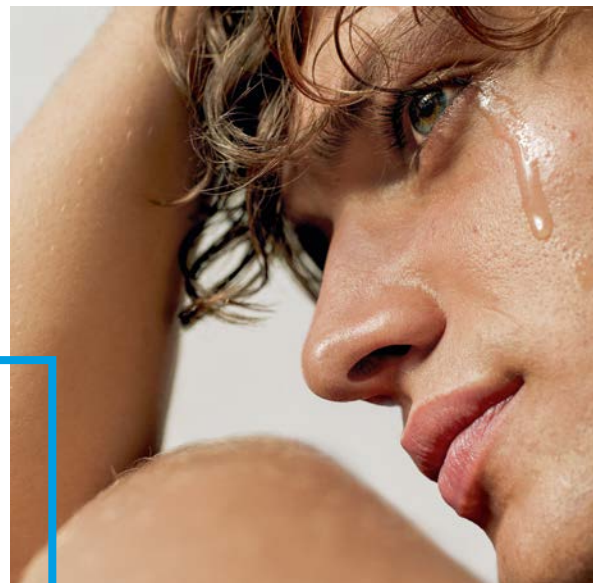
Warum weinen wir?

Weinen erfüllt gleich mehrere Funktionen: Es hilft, Stress zu abbauen und belastende Gefühle loszulassen. Gleichzeitig sind unsere Tränen eine Form der Kommunikation: Wir signalisieren, dass wir ängstlich, hilflos oder verletzt sind und Trost brauchen. Bei deinem Gegenüber löst dieses Verhalten Empathie und den Wunsch aus, dir zu helfen. So stärken unsere Tränen sogar unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.

GEFÜHLE BESSER REGULIEREN

Weinen hilft, Stress abzubauen. Aber wie wäre es denn damit, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen? Unsere Lösung: die **Balloon-App**, die dich dabei unterstützt, gelassener durchs Leben zu gehen. In verständlichen Online-Lektionen lernst du, achtsam mit deinen Gefühlen umzugehen und profitierst von zahlreichen Meditationsübungen, die dir helfen, Stress vorzubeugen. TK-Versicherte können die App bis zu 18 Monate kostenlos nutzen.

tk.de/balloon



Warum weinen Frauen häufiger als Männer?

Frauen weinen durchschnittlich bis zu 64 Mal im Jahr, Männer nur bis zu 17 Mal. Sind Frauen von Natur aus näher am Wasser gebaut? Nein, denn in der Kindheit vergießen alle Geschlechter noch etwa gleich viele Tränen. Erst im Laufe der Erziehung bekommen Jungen vermittelt, ihre Gefühle anders als durch Tränen auszudrücken. „Jungs weinen nicht“ – dieses Rollenbild trägt dazu bei, dass sich manche Männer nicht trauen, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Wann sind es zu viele Tränen?

Sich ab und zu mal richtig auszuweinen, ist gesund und normal. Sollten sich die Situationen jedoch häufen und die Tränen immer öfter auch scheinbar grundlos fließen, ist es ratsam, sich ärztlichen Rat einzuholen. Häufiges, starkes Weinen kann ein Anzeichen für körperliche Erschöpfung oder eine Depression sein.

Was passiert, wenn wir Tränen unterdrücken?

Wer schon einmal Tränen unterdrückt hat, weiß: Das fühlt sich an wie ein Kloß im Hals. Auf Dauer kann das Zurückhalten von Tränen das Stresslevel erhöhen, wodurch wiederum das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Magenprobleme steigt.

Ja?! Nein?! JEIN!

Wie soll ich mich bloß entscheiden? Kaum eine Frage kann uns so aus der Bahn werfen wie diese. Dabei ist es vor allem die Angst vor einem möglichen Fehltritt, die uns lähmt und großen Druck macht. Zum Glück können wir lernen, Entscheidungen gezielter und ohne ständige Zweifel zu treffen.



D

Du hast tolle Freundschaften, dein Job macht Spaß, die Beziehung läuft. Doch plötzlich flattert eine aufregende Chance ins Haus. Ein Jobangebot in einer anderen Stadt. Ein Hauskauf. Diese eine besondere Reise. Und nun stehst du vor der großen Frage: Wie soll ich mich entscheiden?

In einer Welt voll von unendlichen Möglichkeiten fällt es besonders schwer, eine Entscheidung zu treffen. „Was ist, wenn ich den falschen Weg einschlage?“, flüstert eine leise Stimme im Ohr. „Ich will aber auch nichts verpassen!“, tönt es aus der anderen Ecke.

Dieser Schwebeszustand zwischen Ja und Nein kostet Nerven, Energie und Zeit. Und doch hängen wir immer wieder darin fest. Dabei haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass allein das Treffen einer Entscheidung für Erleichterung sorgt – unabhängig davon, wie die Entscheidung ausfällt.

Eines vorweg: Der Weg des geringsten Widerstandes ist nicht immer automatisch der richtige. Der Mut, die Komfortzone zu verlassen, die eigenen Grenzen auszutesten und der eigenen Entscheidung zu vertrauen, schult die Flexibilität. So fühlen sich im Nachhinein auch Entscheidungen richtig an, die einige Heraus-



DEIN KICKSTART ZU GUTEN ENTSCHEIDUNGEN

Gewohnheiten helfen uns, eine gesunde Beziehung zu uns selbst aufzubauen – und Vertrauen in unsere eigenen Entscheidungsprozesse zu gewinnen.

TK Smart Habits hilft dir, neue Gewohnheiten in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung zu etablieren und beizubehalten. Je nach persönlichem Ziel liefert dir unser Programm innerhalb von drei Wochen nützliche Infos und motivierende Impulse.

tk.de/smarthabits

forderungen mit sich gebracht haben. Denn sie bringen Wachstum, Weitsicht und stärken unsere Intuition. Dieses Bauchgefühl, das wir nur schwer in Worte fassen können, ist wohl eine der wichtigsten Grundlagen, um Entscheidungen treffen zu können.

VERTRAUE DEINEM MUT

Aber auch Intuition will gelernt sein: Je mehr wir sie mit Daten füttern, Erfahrungen sammeln, vergangene Entscheidungen reflektieren, desto besser wird unser innerer Kompass und desto mehr Vertrauen gewinnen wir in unsere eigene Entscheidungsfähigkeit. Gleichzeitig nimmt dieses Wissen die Angst vor Fehlentscheidungen: Der neue Job ist ein Reifall? Egal, vielleicht hast du hier spannende Kontakte geknüpft. Du hast auf einer Reise mehr Heimweh als gedacht? Nimm dieses Gefühl als deine persönliche Challenge, deine Bedürfnisse besser kennenzulernen.

Eine einfache Frage, die du dir vor jeder neuen Weggabelung stellen kannst, lautet: Entscheide ich gerade aus Angst (vor Ablehnung, unangenehmen Gefühlen, vor Verlusten) oder aus Vertrauen (in meine eigenen Fähigkeiten, meine Resilienz, in das Leben) und Wohlwollen (mir selbst, meinen Mitmenschen und meinem ganz persönlichen Weg gegenüber)? Höre bei der Beantwortung dieser Frage auf deine Intuition.

TRAU DICH!
Mach dir bewusst, dass es die perfekte Entscheidung nicht geben wird. Entscheide möglichst aus dem Hier und Jetzt heraus, ohne den Teufel an die Wand zu malen.

HOW TO: ENTSCHEIDUNG TREFFEN

Keine Panik, wenn dein Bauchgefühl noch nicht stark genug ausgeprägt ist und du immer noch zwischen verwirrenden Pro- und Contra-Listen, Meinungen von Freund:innen und Erwartungen anderer hin- und herspringst. Zum Glück lässt sich das Treffen von Entscheidungen trainieren.

- **Perspektivwechsel:** Betrachte deine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln und stelle dir unterschiedliche Zukunftsszenarien vor. Wie würde es sich anfühlen, wenn du die Reise, den Job oder den Umzug nicht antrittst? Manchmal hilft ein klares Nein, um ein einfaches Ja aussprechen zu können.
- **Risikoabwägung:** Was kann schlimmstenfalls passieren? Du wirst schnell merken, dass viele deiner Ängste ziemlich unbegründet sind und du wahrscheinlich auf ein Netzwerk von tollen Menschen zurückgreifen kannst, die dich im Zweifelsfall unterstützen.
- **Lass dein Ego los:** Versuche, deine Entscheidung nicht davon beeinflussen zu lassen, ob sie dich gut aussehen lässt, was andere denken oder ob sie dich bewundern.
- **Pause machen:** Deine Gedanken rasen, du kannst kaum schlafen, und der Entscheidungsdruck wird von Tag zu Tag größer? Manchmal ist es das Beste, etwas Abstand zu gewinnen und sich ein paar Tage Auszeit vom Gedankenkarussell zu gönnen.
- **Betrachte das Ergebnis:** Wenn du eine Entscheidung triffst, wäge ab, was die kurz- und langfristigen Folgen sein werden – und was dir im Hinblick auf deine Zukunft wichtig ist. ■



Locker bleiben



Stress durch Überstunden, ständige Erreichbarkeit oder Liebeskummer kann unseren Körper in den Fight-or-Flight-Modus versetzen – eine natürliche Alarmreaktion, die den Körper auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Dabei werden Stresshormone ausgeschüttet, Herzschlag und Atmung beschleunigen sich. Wir zeigen dir, wie du aus dieser Anspannung wieder herausfindest.



LOUISA DELLERT

Als Autorin und Content-Creatorin beschäftigt sich Louisa mit Themen wie Achtsamkeit und Selbstliebe. Vor Kurzem hat sie in Braunschweig ihr Buchcafé „Sisu Lou“ eröffnet.

WAS HILFT DIR BEI STRESS, LOUISA?

1. EIN BAD IM WALD

Wenn ich merke, dass mir alles zu viel wird, schalte ich mein Handy in den Offline-Modus und gehe im Wald spazieren. Wenn man sich darauf einlassen kann, ist es beruhigend, einfach nur die verschiedenen Farben der Blätter und Bäume anzuschauen.

2. NEIN SAGEN DÜRFEN

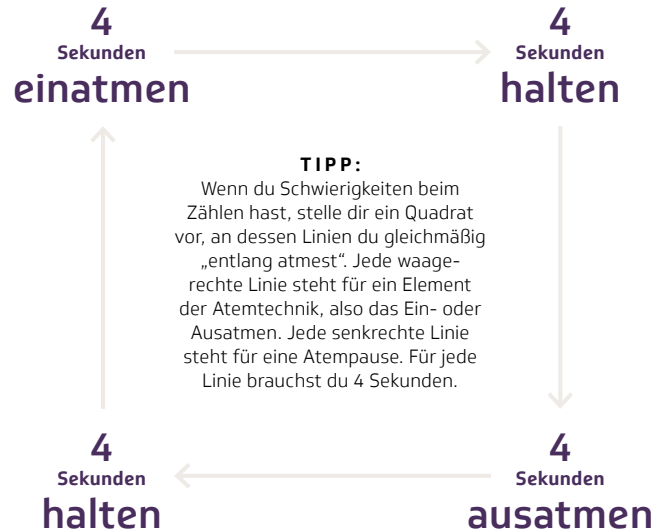
Ich glaube nicht, dass es der richtige Weg ist, ständig Nein zu sagen. Aber wenn man merkt, dass man keine Energie mehr für die geplante Verabredung hat, muss man das ehrlich kommunizieren dürfen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Wenn man Menschen um sich hat, die das nicht verstehen, sollte man sich fragen, ob diese Beziehungen einem wirklich guttun.

3. HOBBYS WIEDERBELEBEN

Was auch hilft – sofern es nicht in Stress ausartet –, ist Bewegung. Das kann Tennis sein, Laufen oder einfach ein Spaziergang. Wichtig ist, dass es Spaß macht und nicht zum Wettkampf wird. Dann tut Bewegung nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche gut.

BOXATMUNG

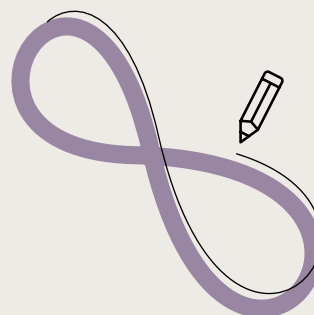
Die Boxatmung ist eine Atemtechnik, bei der du gleichmäßig ein- und ausatmest und zwischen den Atemzügen die Luft anhältst. Durch den gleichmäßigen Rhythmus beruhigt sich dein Herzschlag, und du fühlst dich schon nach wenigen Durchgängen ausgeglichener und konzentrierter.



RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

Du hetzt von einem To-do zum nächsten, und selbst schöne Verabredungen werden zum Termin? Dann schau dich doch mal in unserem **Themenspezial Life Balance** um. Dort findest du hilfreiche Tipps, zum Beispiel zum Thema Zeitmanagement. Zudem unterstützen dich konkrete Übungen dabei, Stress im Alltag besser zu bewältigen.

tk.de/lifebalance



20-MAL NACHMALEN

Schnapp dir einen Stift und male die links stehende Acht 20-mal nach. Das stärkt deinen Fokus und sorgt dafür, dass du im Moment bleibst. Wer einmal gelernt hat, sich auf eine Sache zu konzentrieren, sich zu vertiefen und Ablenkungen auszublenden, kann dies auch auf andere Lebensbereiche übertragen.

Wohin mit den Gefühlen?

Männer, die ihre emotionale Seite zeigen, traurig sind oder gar weinen, gelten immer noch als unmännlich. Dabei ist ein guter Zugang zu den eigenen Gefühlen wichtig, um psychische Krankheiten rechtzeitig zu erkennen.

W

Während bei Depressionen Frauen die Statistik anführen, ist der Anteil der Männer bei den Suiziden überdurchschnittlich hoch. Suchen Männer seltener Hilfe?

Es existiert immer noch das gesellschaftliche Bild des starken Mannes, der seine Probleme allein löst und keine Schwäche zeigt. Sprüche aus der Kindheit wie „Ein Ritter kennt keinen Schmerz“ können dazu führen, dass Männer nicht lernen, ihre Verletzlichkeit richtig wahrzunehmen. Wenn die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und das Wissen um die Symptome psychischer Erkrankungen fehlen, kann das zur Folge haben, dass der Suizid als letzter Ausweg gewählt wird.

Wie kann es gelingen, Männer für ihre psychische Gesundheit zu sensibilisieren?

Wir alle müssen begreifen, dass nicht nur körperliche, sondern auch psychische Erkrankungen behandlungsbedürftig sind. Sich Hilfe zu holen, bedeutet nicht, dass wir schlecht oder weniger liebenswert sind. Deshalb sollte auch unsere Reaktion auf Menschen, die sich Hilfe suchen, wertschätzend und mitfühlend sein – egal, ob Mann oder Frau. Wir können uns auch Rollenbilder zunutze machen: Wenn Männer, die nach außen als stark wahrgenommen werden, über psychische Gesundheit sprechen, fällt es anderen Männern leichter, Hilfsangebote wahrzunehmen.



Foto: Getty Images, Privat



„Manchmal hilft schon ein anderes Wording: Wie wäre es mit mentaler Fitness statt psychischer Gesundheit?“

Lukas Klaschinski, Psychologe

WIE GEHT ES DIR?

Du möchtest wissen, wie du deine Gefühle besser verstehen kannst? Im **TK-Podcast** erklärt dir Lukas Klaschinski, wie unsere Gefühlswelt funktioniert. Schau dir die Folge auch als Video an – es lohnt sich!



Inwiefern äußern sich psychische Erkrankungen bei Männern anders als bei Frauen?

Männer zeigen bei Depressionen oft eine höhere Reizbarkeit. Weil Depressionen aber klassischerweise mit viel Zeit im Bett und Traurigkeit assoziiert werden (typische Symptome bei Frauen), erkennen Männer den Grund für ihren Zustand oft viel zu spät. Statt sich Hilfe zu suchen, suchen sie andere Wege aus der Depression, zum Beispiel durch exzessiven Sport oder Alkohol.

Was kann man präventiv tun, um die Psyche gesund zu halten?

Neben den Klassikern Sport, gesunde Ernährung und Schlaf würde ich dazu aufrufen, Beziehungen zu pflegen und sich mit Menschen zu umgeben, die es gut mit einem meinen. Eine wichtige Eigenschaft von tiefen Freundschaften ist es, offen miteinander zu sprechen. Menschen, die uns nahestehen, nehmen oft Dinge wahr, für die wir selbst blind sind. Sie sind ein guter Spiegel, um psychische Veränderungen rechtzeitig zu bemerken.

Was rätst du Männern, die mit ihrer psychischen Gesundheit kämpfen, aber zögern, Hilfe zu suchen?

Fragt euch, warum ihr zögert, und macht euch bewusst, dass ein wirklich starker Mann derjenige ist, der weiß, dass er Hilfe braucht und diese auch in Anspruch nimmt. Wir alle werden in unserem Leben Situationen erleben, in denen wir auf Unterstützung angewiesen sind. Deshalb: Wenn es euch nicht gut geht, dann macht den ersten kleinen Schritt. Sprecht mit Menschen, denen ihr vertraut, holt euch ärztlichen Rat oder ruft bei der Telefonseelsorge an. Meistens ist die Vorstellung viel schlimmer als die Wirklichkeit. ■



LUKAS KLASCHINSKI

ist Psychologe, Podcaster und Autor. In seinem Buch „Fühl dich ganz“ erklärt er, warum Gefühlsbereitschaft der Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist.

DAS UNMÖGLICHE MÖGLICH MACHEN

Den 9. September 2018 wird Franziska Bresch (30) nie vergessen: An diesem Tag verunglückte die ehemalige Leistungsschwimmerin mit dem Motorrad. Diagnose: Querschnittslähmung. Mühsam kämpfte sie sich zurück ins Leben und raus aus dem Rollstuhl.



„Ich weiß noch, wie ich plötzlich im Straßen-graben lag und meine Beine nicht mehr spürte“, erzählt Franziska Bresch. Danach werden ihre Erinnerungen bruchstückhaft. Per Hubschrauber wird die damals 24-Jährige nach Hannover in die Notaufnahme geflogen, wo sie einen Tag später am Rücken operiert wird. Nach einer Woche auf der Intensivstation folgt die Verlegung ins BG Klinikum Hamburg. „Dort habe ich dann erfahren, dass ich querschnittsge-lähmt bin und einen dreifachen Genickbruch habe“, sagt Franziska. Ein Schock für die ehemalige Leis-tungsschwimmerin. „Man sagte mir, ich würde nie wieder laufen können. Aber das war für mich keine Option.“

ZURÜCK ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT

Franziska beginnt zu recherchieren, liest ihre medizinischen Berichte, studiert die CT-Bilder. „Ich wusste, dass es Menschen gibt, die trotz Querschnittslähmung wieder laufen können.“ Und genau das will die 24-Jährige auch. In den vier Monaten im Krankenhaus beginnt sie – zusätz-lich zu den Therapiemaßnahmen –

selbstständig zu trainieren. Allein aufstehen, Haare kämmen, Wäsche waschen – in kleinen Schritten erkämpft sie sich ihre Selbständigkeit zurück. An der Sprossenwand im Krankenhaus übt sie zum ersten Mal, wieder aufrecht zu stehen. „Natürlich gab es auch Tage, an denen ich nur im Bett lag und geweint habe. Aber ich habe mir immer gesagt, dass mich das nicht voranbringt“, sagt Franziska. Zu Hause macht sie weiter, investiert in Therapien, trainiert an einem selbst gebauten Barren im Garten. Mit-hilfe eines Rollators kann sie nun immer öfter stehen, doch das Gehen bleibt Schwerstarbeit.

DAS AMBULANTICUM®

in Herdecke ist ein interdisziplinär arbeitendes, ambulantes Therapiezentrum, das sich auf die neu-rogische Nachsorge von Kindern und Erwachsenen mit einer Erkrankung des zentralen Nervensystems (ZNS) spezialisiert hat. Es ist eines der weltweit ersten Therapiezentren seiner Art für die neuromo-trische Nachsorge. Modernste robotik- und computergestützte Therapieformen ermöglichen ein visuell-kognitiv-motorisches Training.

tk.de/ambulanticum





„Bis ich irgendwann herausgefunden habe, dass die Techniker Krankenkasse mit dem Ambulancium kooperiert.“ Franziska schildert ihren Fall und beginnt drei Jahre nach ihrem Unfall mit der ambulanten Intensivtherapie. Insgesamt zwölf Wochen trainiert sie im Therapiezentrum in Herdecke, das auf neurologische Erkrankungen spezialisiert ist. „Wenn ich mir Videos ansehe, wie ich vorher gelaufen bin und wie ich jetzt laufe, bin ich unfassbar stolz“, erzählt sie.

AUFGEBEN IST KEINE OPTION

Heute läuft Franziska an Gehstützen – natürlich kein Dauerzustand für die unermüdliche Optimistin. „Ich weiß, dass ich nie wieder so laufen werde wie vor dem Unfall, aber ich kann entscheiden, ob ich zurück oder nach vorne schaue.“ Ihr langfristiges Ziel: „Ich möchte meinen Kinderwagen zu Fuß schieben.“ Wann das sein wird, kann die heute 30-Jährige nicht genau sagen. Aber dass sie es schaffen wird, davon ist sie überzeugt. ■



FRANZISKA BRESCH

ist 30 Jahre, verheiratet und arbeitet inzwischen wieder in ihrem Job als Verwaltungsfachkraft.

ADVERTORIAL

OPTIMAL VERSORGT

Ob zur Behandlung einer Krankheit oder nach einem Unfall: Fast jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens einmal stationär behandelt. In diesen Momenten ist eine bestmögliche Versorgung besonders wichtig, um sich auf die eigene Genesung konzentrieren zu können.

Mit der Zusatzversicherung KlinikFlex von unserem Partner Envivas hast du die Möglichkeit, dir zusätzlichen Komfort und eine individuelle Behandlung zu sichern. Wähle im Ernstfall das richtige Krankenhaus und die besten Spezialisten und Spezialistinnen für deine Behandlung. Oder gönne dir mehr Komfort und Ruhe – zum Beispiel in einem Einbettzimmer. So hast du die besten Voraussetzungen, schnell wieder gesund zu werden.

Mit drei leistungsstarken Tarifstufen passt sich KlinikFlex deinem Bedarf an. Vertraue auf die langjährige Partnerschaft von Techniker und Envivas, die dir seit 20 Jahren exklusive Zusatzleistungen bieten.

[envivas.de](https://www.envivas.de)



DIE VORTEILE VON KLINIKFLEX:

ARZT ODER ÄRZTIN FREI WÄHLEN:

Entscheide selbst, welcher Spezialist oder welche Spezialistin dich behandelt (z. B. Chefarzt oder Chefarztin).

IN RUHE GESUND WERDEN:

Sichere dir mehr Komfort – in einem Ein- oder Zweibettzimmer.

FLEXIBEL BLEIBEN:

Wechsel später einfach in eine höhere Tarifstufe.

Glaub an dich!



Glaubenssätze können positiv oder negativ sein und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Der Psychologe Alexander Tiesenhausen erklärt im Interview, welchen Einfluss sie auf unser Leben haben und wie wir negative Glaubenssätze in positive umwandeln können.

W

Was sind überhaupt Glaubenssätze und warum haben sie so viel Macht über uns?

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen oder auch Annahmen über die Welt und über uns selbst. In meiner Arbeit begegnen mir vor allem negative Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“. Oft verbringen Betroffene ihr ganzes Leben damit, sich selbst oder anderen zu beweisen, dass sie gut genug sind. Das verursacht viel Stress und führt nicht selten zu Überforderung oder dem sogenannten People Pleasing. Nach dem Motto „Ich mache es allen recht, damit mich alle mögen“. Weitere negative Glaubenssätze sind „Ich werde nie geliebt werden“, „Ich kann niemandem vertrauen“, „Ich verdiene kein Glück“ oder „Die Welt ist sehr gefährlich“.

Wie und wann entstehen solche Glaubenssätze?

Glaubenssätze entstehen oft durch verschiedene Erfahrungen in unserer Kindheit. Zum Beispiel durch die Art und Weise, wie wir erzogen werden oder wie unsere Eltern mit uns umgehen. Wenn unser Vater zu uns sagt: „Du musst hart arbeiten, wenn du erfolgreich sein willst“, kann sich



„In jüngeren Jahren ist es sehr viel einfacher, negative Glaubenssätze zu ändern.“

Alexander Tiesenhausen, Psychologe

Ein weiterer Weg ist, das Gespräch mit anderen Menschen zu suchen. Wie nehmen meine engsten Vertrauten mein Verhalten wahr? Oft sehen wir Dinge bei uns selbst nicht, während andere sie klar erkennen können. Wir alle haben blinde Flecken.



ALEXANDER TIESENHAUSEN ist Psychologe und Sport- und Bewegungswissenschaftler. In der psychologischen Praxis Graz-Andritz kombiniert er seine Erfahrungen als Trainer und Psychologe.

Wie beeinflussen Glaubenssätze unsere Persönlichkeit?

Unsere Persönlichkeit zeigt sich in unserem Verhalten. Zum Beispiel daran, wie wir reagieren oder welche Entscheidungen wir treffen. So beeinflussen auch negative Glaubenssätze unsere Persönlichkeit. Es kann passieren, dass wir bestimmten Herausforderungen aus dem Weg gehen. Und unsere Persönlichkeit wiederum beeinflusst auch unsere Glaubenssätze.

Was mache ich, wenn ich negative Glaubenssätze bei mir erkannt habe?

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass ich nicht die Realität wahrnehme, sondern dass ich die Realität interpretiere. Ich muss also kritisch hinterfragen, ob das, was ich empfinde, wirklich wahr ist. Gibt es Beweise für das, was ich empfinde, oder gibt es Beweise dagegen?

Ich muss meine Glaubenssätze also hinterfragen, um sie anzugehen?

Menschen lieben es, ihre Annahmen und Glaubenssätze immer wieder zu bestätigen, also recht zu haben. Egal, wie viele gegenteilige Beweise es gibt. Menschen, die sich nicht gut genug fühlen, interpretieren ihre Erfolge oft als Zufall oder relativieren sie. „Ach, das war ja auch leicht“, „Das war Glück“ oder „Die Prüfung haben doch alle bestanden“. Diesen Mechanismus, Dinge schlechtzureden, gilt es zu verstehen und ins Positive umzukehren.

Und wie funktioniert das?

Ganz einfach, indem man bestehende negative Glaubenssätze so umformuliert, dass sie uns positiver an Dinge herangehen lassen. Statt „Ich bin nicht gut genug“ könnte man sagen „Ich bin fähig und lerne ständig dazu“. Oder: „Ich habe die Fähigkeit, Neues zu lernen.“ Wichtig ist es nur, Glaubenssätze so umzuformulieren, dass sie uns auch glaubhaft und realistisch erscheinen. Nur dann kann es gelingen, auch positive Erfahrungen zu machen und so die etablierten Glaubenssätze selbst zu widerlegen. ■

das direkt als Glaubenssatz in uns verankern. Wenn der Vater selbst hart arbeitet, kann dieser Glaubenssatz auch indirekt entstehen.

Wie erkenne ich denn negative Glaubenssätze bei mir selbst?

MIT MENTALER STÄRKE ZUM ZIEL

Stehen dir negative Glaubenssätze manchmal wie riesige Felsbrocken im Weg? Die wissenschaftlich erforschte Mentalstrategie **WOOP** kann dir dabei helfen, Schritt für Schritt innere Hindernisse zu überwinden und deine Ziele zu erreichen. Probier es doch einfach mal aus:

tk.de/woop

Es gibt mehrere Wege. Ein Weg ist, die eigenen Gedanken und Emotionen zu beobachten und zu schauen, was immer wieder auftaucht. Wie reagiere ich auf Ablehnung, auf Misserfolge, aber auch auf Erfolge oder Komplimente? Was sind Trigger, die Angst, Wut und Traurigkeit in mir auslösen oder meinen Selbstwert in den Keller rauschen lassen?



Tabu? Nöö!

Geschlechtskrankheiten haben immer die anderen? Von wegen! Sie sind nur immer noch ein Tabu. Dabei gibt es keinen Grund, sich zu schämen. Im Gegenteil: Lasst uns darüber sprechen, um das Risiko einer Ansteckung zu verringern.

CHLAMYDIEN

Stille Symptome, ernste Folgen

Chlamydien sind Bakterien, die Entzündungen verursachen, vor allem in den Schleimhäuten der Harnröhre, des Gebärmutterhalses und des Enddarms. Unbehandelt kann die Infektion zu Unfruchtbarkeit führen. Das Tückische: Chlamydien verursachen meist keine Beschwerden und werden deshalb oft erst spät oder gar nicht bemerkt. Kommt es doch zu Symptomen, sind Brennen oder Jucken im Intimbereich sowie Schmerzen beim Wasserlassen oder Geschlechtsverkehr typisch. Die gute Nachricht: Rechtzeitig erkannt, lassen sich Chlamydien gut mit Antibiotika behandeln. Wer beim Vaginal- und Analverkehr ein Kondom oder Femidom benutzt, kann eine Ansteckung zwar nicht verhindern, das Risiko jedoch deutlich reduzieren. Außerdem können sich Frauen bis zum vollendeten 25. Lebensjahr einmal jährlich auf Chlamydien untersuchen lassen, die Kosten werden von der TK übernommen.

300

TAUSEND MENSCHEN

stecken sich Schätzungen zufolge in Deutschland jährlich mit Chlamydien an – einer der häufigsten Geschlechtskrankheiten weltweit.



GENITALHERPES

Ansteckend, auch ohne Ausbruch

Lippenherpes kennen die meisten, aber wusstest du, dass Herpes auch im Intimbereich auftreten kann? Das Gemeine: Genitalherpes verursacht in vielen Fällen keine oder nur leichte Symptome und bleibt daher oft unbemerkt – übertragen werden kann er trotzdem. Ist das Virus einmal im Körper, bleibt es dort ein Leben lang und kann auch später noch ausbrechen. Wenn du unangenehme Bläschen oder Juckreiz im Intimbereich oder am After bemerkst, solltest du dir ärztlichen Rat einholen. Genitalherpes ist zwar nicht heilbar, aber mit Medikamenten gut behandelbar.

SYPHILIS

Spread love not syphilis

Wenn es unter der Gürtellinie juckt oder brennt, herrscht oft unangenehmes Schweigen. Dabei ist Syphilis eine chronische Infektionskrankheit, mit der sich allein in Deutschland jährlich rund 8.000 Menschen neu anstecken. Das Bakterium wird beim Sex übertragen. Unbehandelt kann Syphilis zu schweren Organschäden führen. Glücklicherweise werden heute die meisten Infektionen rechtzeitig erkannt und erfolgreich mit Antibiotika behandelt. Umso wichtiger ist es, die ersten Anzeichen zu kennen: Drei bis vier Wochen nach einer Ansteckung treten kleine Geschwüre im Intim- und Analbereich oder am Mund auf. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es meist zu Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen. Kondome, Femidome und Lecktücher verringern zwar die Ansteckungsgefahr, können sie aber nicht vollständig verhindern. Bei häufig wechselnden Sexualkontakten sollte deshalb ein regelmäßiger Syphilis-Test im Kalender stehen.



EREKTIONSSTÖRUNGEN

Wenn „er“ beim Sex nicht richtig steht: Nur wenige Menschen mit Penis sprechen offen über Erektionsstörungen. Dabei ist es wichtig, die Ursachen ernst zu nehmen:

KÖRPERLICHE URSACHEN

Eine Erektionsstörung kann auf eine ernsthafte Erkrankung wie Bluthochdruck oder Diabetes hinweisen. Wenn die Probleme über mehrere Wochen andauern, solltest du dir ärztlichen Rat einholen.

PSYCHISCHE PROBLEME

Auch Stress, Depressionen, Angststörungen oder belastende Ereignisse können Erektionsstörungen begünstigen. Versagensängste oder Konflikte in der Partnerschaft können ebenfalls ein Auslöser sein.

UNGESUNDER LEBENSSTIL

Rauchen, Alkohol, Übergewicht und Bewegungsmangel schädigen die Blutgefäße. Da diese im Penis sehr klein sind, spüren die Betroffenen die Folgen besonders früh: Die kleinen Gefäße verkalken, und die Durchblutung des Schwellkörpers ist eingeschränkt.



Fotos: Getty Images, Shutterstock

SCHUTZ VOR HPV

Die wichtigste Maßnahme gegen bestimmte HPV-Infektionen ist eine Schutzimpfung. Die TK übernimmt die Kosten der **HPV-Impfung** für junge Frauen und Männer bis einen Tag vor dem 27. Geburtstag.

tk.de/hpv-impfung



Power Duos

Es gibt Lebensmittel, die gehören einfach zusammen. Nicht nur, weil sie gut zusammen schmecken, sondern auch aus gesundheitlicher Sicht. Wer also clever kombiniert, kann das Beste aus der eigenen Ernährung herausholen.

Fotos: Katharina Bohm, Getty Images



Du möchtest noch mehr Rezepte?
Jetzt unseren Newsletter abonnieren und regelmäßig neue Food-Inspiration erhalten.
tk.de/newsletter

AHA!

Isst man zwei proteinhaltige Lebensmittel, steigt die sogenannte biologische Wertigkeit. Das bedeutet: Durch die Kombination von verschiedenen Eiweißen erhöht sich der Wert des Eiweißes. Besonders gesund ist es, zwei pflanzliche Proteinquellen als Duo aufzutischen, zum Beispiel Hülsenfrüchte wie Linsen und Reis.

VEGANES LINSENCURRY MIT REIS

Vegan, frisch und gepaart mit ein wenig Fernweh: Dieses Linsencurry ist eine echte Wohltat für Körper und Seele. Es liegt nicht schwer im Magen und eignet sich damit perfekt für die Mittagspause. Dank Eiweiß-Booster verhilft es uns zu bester Konzentration und Power.

Das brauchst du für 4 Portionen

200 g	rote Linsen
200 g	Basmatireis
400 ml	Kokosmilch
250 ml	Gemüsebrühe
3	Lauchzwiebeln
1	rote Zwiebel
20 g	Ingwer
1/2 Bund	Koriander
2 TL	rote Currypaste
1 EL	Kokosöl
1	Knoblauchzehe
300 g	Möhren
2	Limetten
	Salz, Pfeffer

So wird's gemacht

1. Zunächst das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen, fein würfeln und in die Pfanne geben. Die Möhren schälen, klein würfeln und dazugeben.
2. Dann die Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Anschließend die roten Linsen hinzufügen. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, Currypaste, Salz und Pfeffer hinzugeben und zugedeckt köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ca. 10–15 Minuten).
3. Den Reis je nach Packungsanleitung zubereiten. Wenn das Curry eingekocht ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Saft einer Limette hinzufügen.
4. Das Curry anschließend auf vier Teller verteilen. Die zweite Limette vierteln und gemeinsam mit dem gehackten Koriander auf dem Teller anrichten – warm servieren.

Nährwertangaben:

pro Portion
Energiedichte 1,10; Energie [kcal] 460; Kohlenhydrate [g] 66; Fett [g] 14; Eiweiß [g] 18



QUINOA - SALAT MIT GRANATAPFEL UND ZIEGENKÄSE

Wenn das Superfood Quinoa auf cremigen Käse trifft, ist Sattwerden angesagt. Für Frische, Fruchtigkeit und reichlich sekundäre Pflanzenfarbstoffe sorgen Granatapfelkerne.

Das brauchst du für 4 Portionen

320 g	Quinoa
320 g	Feldsalat
400 g	Radieschen
800 g	Granatapfel
40 g	Mandelkerne
200 g	Ziegenkäse (45% Fett)
120 g	Limette
20 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

So wird's gemacht

1. Quinoa nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser zubereiten und etwas abkühlen lassen.
2. Währenddessen Feldsalat waschen, trocken schleudern und putzen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Granatapfel halbieren und durch Klopfen auf die Rückseite die Kerne herauslösen. Kerne von den weißen Häuten befreien. Mandeln grob hacken und in einer kleinen beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Ziegenkäse in Streifen schneiden.
3. Für das Dressing Limette halbieren, den Saft auspressen, mit Öl verrühren, salzen und pfeffern.
4. Die Salatzutaten mit dem Dressing vermischen und mit Mandeln bestreut servieren.

Nährwertangaben:

pro Portion
Energiedichte 0,84; Energie [kcal] 643; Kohlenhydrate [g] 64; Fett [g] 30; Eiweiß [g] 27

AHA!

Damit Vitamine, Mineralstoffe und Co. gut vom Körper aufgenommen werden können, braucht es meist eine kleine Hilfestellung, häufig in Form von Fetten, zum Beispiel Olivenöl oder Vitamin C. So sorgen ein paar Spritzer Limette im Salat dafür, dass das pflanzliche Eisen aus dem Quinoa besser aufgenommen werden kann.

BESSER ESSEN - SO GEHT'S!

Du möchtest noch mehr Tipps für eine gesündere Ernährung oder einfach mal etwas Neues ausprobieren? Dann ist unser **TK-ErnährungsCoaching** genau das Richtige für dich. Hier bekommst du viele hilfreiche Infos und leckere Rezepte. Einfach den QR-Code scannen und loslegen.

tk.de/tk-ernaehrungcoaching



GASLIGHTING: SO SCHÜTZT DU DICH!

Zwischen Manipulation und Selbstzweifeln: Beim Gaslighting wird den Opfern oft suggeriert, sie würden übertreiben. Dabei kann diese Form der psychischen Gewalt ernsthafte Folgen haben.



D

„Das bildest du dir bloß ein“, „Du verdrehst immer alles“, „Du bist einfach zu sensibel“. Kommen dir diese Sätze bekannt vor? Dann könnte es sein, dass du von Gaslighting betroffen bist.

GASLIGHTING – WAS IST DAS?

Gaslighting ist eine subtile Form der emotionalen Manipulation. Jemand redet dir ein, deine Gefühle seien nicht echt und deine Wahrnehmung der Realität sei falsch. Das kann so weit gehen, dass du beginnst, an dir selbst und deinen Gefühlen zu zweifeln. Da diese psychische Beeinflussung oft schleichend erfolgt, werden die Warnsignale zunächst oft ignoriert. Gerade in engen Beziehungen wie Partnerschaften oder Familienkonstellationen kann es sogar vorkommen, dass Betroffene ihr Gegenüber in Schutz nehmen.

Diese Form der Manipulation kann schwere Folgen haben – und zu Depressionen, Angststörungen oder sogar Suizidgedanken führen. Um dem Teufelskreis aus Scham, Schuld und Unterdrückung zu entkommen, ist es daher wichtig, erste Anzeichen frühzeitig zu erkennen. Auch wenn die Täter und Täterinnen ihr Gegenüber nicht bewusst verletzen wollen, so ist die Manipulation doch

DU MUSST DA NICHT ALLEINE DURCH!

Hilfsorganisationen wie der Weiße Ring oder Telefon-Hotlines für Gewalt gegen Frauen (116 016) oder Gewalt gegen Männer (0800/1239900) sind eine gute Anlaufstelle für Betroffene.

eine Taktik. Es geht um Kontrolle und Macht, indem das Opfer verunsichert, isoliert und in eine Art Abhängigkeit getrieben wird.

WIE ERKENNE ICH, DASS ICH OPFER VON GASLIGHTING BIN?

- **Zweifel an der eigenen Wahrnehmung:** Du zweifelst deine Gefühle an und fragst dich, ob du übertreibst oder überempfindlich bist.
- **Übermäßiges Entschuldigen:** Du entschuldigst dich häufig, selbst wenn du keinen Grund dazu hast, aus Angst, im Unrecht zu sein.
- **Ständige Schuldgefühle:** Du fühlst dich oft schuldig für die Probleme in der Beziehung, auch wenn du nicht dafür verantwortlich bist.

- **Isolation:** Du bemerkst, dass dich dein Gegenüber dazu bringt, dich von wichtigen Personen in deinem Leben zu distanzieren.
- **Schlechtes Selbstbewusstsein:** Deine Gedanken oder Gefühle werden oft belächelt, was dazu führt, dass du dich weniger wertvoll fühlst.
- **Unsicherheit:** Du hast das Gefühl, dass du die Kontrolle über deine Gedanken verlierst, und hast häufig Angst, missverstanden zu werden.

WAS KANN ICH TUN, WENN ICH BETROFFEN BIN?

Wenn du das Gefühl hast, von Gaslighting betroffen zu sein, gibt es einige Schritte, die du unternehmen kannst. Das Wichtigste ist, deinem Bauchgefühl zu vertrauen. Du hast das Recht, dich zu schützen. Wenn jemand deine Grenzen überschreitet, ist es nicht nur in Ordnung, sondern notwendig, dass du dich wehrst oder Hilfe holst.

Der erste Schritt zur „Selbstbefreiung“ ist, sich der eigenen Erfahrungen bewusst zu werden. Schreibe auf, was dir widerfahren ist und sprich mit nahestehenden Menschen darüber. Du bist nicht allein, und oft kann der Austausch mit anderen helfen, die eigene Sichtweise zu klären. Es ist wichtig, dass du dir selbst vertraust und dir klarmachst, dass deine Gefühle und Gedanken valide

ANGST?

Opfer von Gaslighting leiden häufig unter intensiven Gefühlen, Angstzuständen und Panik. In unserer **Podcast-Folge** zum Thema Panikstörung erfährst du, was du dagegen tun kannst und welche therapeutischen Maßnahmen es gibt. Jetzt anhören:



sind. Im nächsten Schritt braucht es vor allem Abstand zu der Person – sowohl räumlich als auch mental. Es kann schwierig sein, sich aus einer toxischen Beziehung zu befreien, da dein Gegenüber wahrscheinlich versuchen wird, die Vorwürfe abzustreiten. Glaube an dich: Du bist stark genug, diesen Schritt zu tun, und du verdienst es, dass deine Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse respektiert werden. ■

ANZEIGE

Eine Ausbildung, wie du sie willst!

Du möchtest etwas Sinnvolles arbeiten? Mit fairem Gehalt und besten Bedingungen? Willkommen bei der Techniker Krankenkasse!



Das ist alles für dich:

- Work-Life-Balance: 35,5 Stunden/Woche mit flexiblen Arbeitszeiten
- 30 Tage Urlaub und zusätzlich sind der 24.12. und 31.12. arbeitsfreie Tage
- Eine faire Bezahlung: 1.450 Euro schon im ersten Jahr
- Weihnachtsgeld und weitere Sozialleistungen
- Home-Office ist möglich
- Azubi-Netzwerk und toller Teamgeist
- Zuschüsse zum Deutschlandjobticket
- Top-Chancen auf einen unbefristeten Arbeitsvertrag nach der Ausbildung (die Übernahmequote liegt bei 95%)

Bewirb dich jetzt! Infos rund um unsere Ausbildungsplätze findest du hier: tk.de/ausbildung.



1

Forschende haben herausgefunden, dass beim Austausch von Komplimenten Hirnareale des Empathie- und Belohnungssystems aktiviert werden. Diese Bereiche reagieren auch, wenn wir unsere Lieblingsmusik hören, ein gutes Essen genießen oder im Lotto gewinnen.

2

Gleich mehrere Hormone sorgen für das gute Gefühl, allen voran das Bindungshormon Oxytocin und das Glückshormon Dopamin.

3

Komplimente in Beziehungen können die Zufriedenheit steigern. Sie spielen daher eine wichtige Rolle für die Gesundheit und Stressregulation.

4

Komplimente verbessern auch unsere Leistung: Wenn wir neue Dinge ausprobieren, zum Beispiel Tanzen, Laufen oder ein Instrument spielen, hilft ein Lob unserem Gehirn, diese Fähigkeiten abzuspeichern und zu wiederholen.

5

Ein gutes Kompliment sollte möglichst authentisch, präzise und nicht oberflächlich sein. Und: Es sollte immer der Situation und dem Kontext angemessen sein.



MEHR KOMPLIMENTE, BITTE!

Komplimente sind ein echter Booster für das Wohlbefinden. Sie machen uns selbstbewusster und stärken unsere Beziehungen. Du brauchst noch mehr Gründe, warum du dir und deinen Liebsten öfter mal ein Kompliment machen solltest? Kein Problem – hier kommen neun spannende Fakten:

6

Neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das linke Ohr Komplimente besser hört als das rechte. Das liegt daran, dass das linke Ohr und die rechte Gehirnhälfte, die für das Fühlen zuständig ist, eng miteinander verbunden sind.

7

Nicht nur ein Kompliment zu bekommen, sondern auch eines zu geben, hat eine belohnende und befriedigende Wirkung auf das Gehirn – oft sogar in größerem Ausmaß!

8

Die besten Komplimente beziehen sich nicht auf Äußerlichkeiten, sondern auf innere Qualitäten. Hier sollte man sich die Frage stellen: Welche Stärken und Werte sehe ich in meinem Gegenüber?

9

Der beste Umgang mit (guten und erwünschten) Komplimenten ist Expertinnen und Experten zu folgen, sie dankend anzunehmen. Damit macht man dem Gegenüber und sich selbst eine Freude.

Fühl dich im Krankenhaus wie privat versichert

Unsere Zusatzversicherung KlinikFlex

Das Extra für TK-Versicherte

Die beste Wahl für deine Gesundheit

Wähle ganz einfach die Tarifstufe, die zu deiner aktuellen Lebensphase und deinen Wünschen passt.

- **Arzt aussuchen**
Entscheide selbst, welcher Spezialist dich behandelt (z. B. Chefarzt).
- **In Ruhe gesund werden**
Sichere dir mehr Komfort – im Ein- oder Zweibettzimmer.
- **Krankenhaus frei wählen**
Such dir aus, in welchem Krankenhaus du behandelt wirst. In der Regel kommst du in das nächstgelegene und geeignete Krankenhaus.
- **Flexibel bleiben**
Wechsle später einfach in eine höhere Tarifstufe.
- **Einfach rechtzeitig absichern**
Ab Beginn der Versicherung gilt eine Wartezeit von drei Monaten. Diese entfällt bei einem Unfall. Für Entbindung und Psychotherapie beträgt die Wartezeit acht Monate.

Frei wählbare Tarifstufen

Alle Leistungen und Details findest du im Internet.



KlinikFlex.S – cleverer Einstieg
2-Bettzimmer und Komfortleistungen

*Beitrag 25-jährige Person

Ab
6,58 €
pro Monat*



KlinikFlex.M – ausgewogener Klassiker
2-Bettzimmer und Chefarzt



KlinikFlex.MAX – umfassende Premium-Lösung
1-Bettzimmer und Chefarzt



Freiwillige Zertifizierung der ServiceExcellence 2023
– bereits zum zehnten Mal in Folge.
Weitere Infos unter www.envivas.de/tuev

Jetzt online beantragen auf:
www.envivas.de/kj



Bei Fragen: 0221 - 27 14 05 70

Montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr, bundesweit gebührenfrei (auch mobil)

Du kannst
AKTIV SEIN.
Machen wir's.

Mit den **TK-Gesundheitskursen**
in Bewegung bleiben und mehr.



TK
Die
Techniker