

Das Magazin

Und, wie geht's mir?

Der Mental Health Score misst Ihr Wohlbefinden und sorgt für Balance

Abschalten im Urlaub

Strand, Rucksackurlaub, Städtrip:
Der digitale Coach reist mit

Muskulatur stärken

Mit eCcovery Rücken-, Hüft- und Kniebeschwerden lindern



Mein Coach und ich

Sport, Ernährung, mentale Gesundheit:
Wie ein digitaler Helfer Ihr Leben verbessert



Hallo aus Hamburg,

unser Alltag ist längst digital. Wir arbeiten am Bildschirm, lesen Online-Nachrichten, nutzen unsere Smartphones zum Shoppen, fürs Online-Banking oder die Reisebuchung. Auch wenn es um unsere Gesundheit geht, sind wir bereits voll und ganz in der digitalen Welt angekommen: Schritte und Kalorien zählen, die Pulsfrequenz messen oder den Schlaf überwachen.

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe zeigt es deutlich: Auch wir bei der Techniker denken digital. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, von welchen smarten digitalen Angeboten Versicherte der Techniker profitieren – und das übrigens zu einem weiterhin stabilen Zusatzbeitragsatz von 1,2 Prozent. Ein klarer Beitragsvorteil im Vergleich zu vielen anderen Krankenkassen!*

Ihr Dr. Jens Baas
Vorsitzender des Vorstands

* Mehr zum Beitragsvorteil und den starken Leistungen der TK erfahren Sie auf Seite 4.

Inhalt

SCHWERPUNKT



- 7 Prolog**
Fitness, Ernährung, Wohlbefinden: Verbessern Sie Ihre Lebensqualität
- 8 Coaching**
Der TK-Coach unterstützt und motiviert Sie, wann Sie wollen und wo Sie wollen
- 12 Mental Health Score**
Checken Sie per App, ob Sie mit sich selbst achtsam genug umgehen
- 14 Fit durch den Tag**
Gesunde Übungen für zwischendurch
- 16 Gesund essen**
Lassen Sie sich vom TK-Coach Rezepte nach Ihren Vorgaben zusammenstellen
- 30 Glosse**
Kabarettist Matthias Machwerk sinniert über den Sinn und Unsinn von Selbstoptimierung



16



- 4 In Kürze**
Neues aus der Gesundheitswelt
- 18 Auf die Matte**
Geist und Seele stärken mit den TK-Gesundheitskursen
- 20 Aus der digitalen Welt**
Mit ihren digitalen Angeboten nimmt die TK bereits jetzt eine Führungsrolle ein – ein Überblick
- 24 Aus der Medizin**
Mit der eCoverly-App stärken Sie Knie, Hüfte und Wirbelsäule
- 26 Auf Reisen**
Achtsamkeit am Strand, Sport auf der Städtetour: Der TK-Coach ist auch im Urlaub an Ihrer Seite
- 28 Die Techniker**
Reisen ohne Risiko, Förderung für Medizinstudierende
- 29 Die Techniker**
Die Jahresvergütungen 2023

IMPRESSUM

Die Techniker Das Magazin 01/2024 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- & Content-Marketing: Melanie Leitloff (verantwortlich),
Redaktion: Britta Surholt (TK), Peter Teschke (TK), Rebecca Böger (C3), Claus Hornung (C3), Philipp Stiens (C3)
Grafik & Bildredaktion: Jessica Winter, Angela Wahl **Produktion:** Oliver Kühn,
Anzeigen: Peter Teschke, **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.

Titelfoto: BONNINSTUDIO/Stocksy; shutterstock, Marcus Brodt; Illustrationen: Dirk Rittberger
Fotos: Nele Martensen, BONNINSTUDIO/Stocksy



GU9

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert.

DIE TK IM WETTBEWERB

Stabiler Beitrag, starke Leistungen

Wussten Sie eigentlich, dass Sie bei der Techniker weniger zahlen als bei vielen anderen Krankenkassen? Denn die TK hat ihren Zusatzbeitrag zum 1. Januar 2024 nicht erhöht. Das hat der TK-Verwaltungsrat am 15. Dezember 2023 beschlossen.

Somit profitieren Sie nun statt von 0,4 von 0,5 Prozentpunkten Beitragsvorteil, denn der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz in der gesetzlichen Krankenversicherung ist am 1. Januar 2024 um 0,1 Prozentpunkte auf 1,7 Prozent gestiegen. Neben einem stabilen Beitragssatz punktet die TK aber auch dieses Jahr mit ausgezeichneten Leistungen und sehr gutem Service. Auf tk.de/vorteile finden Sie gebündelte Informationen zu unseren Leistungen, individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Einen Überblick über die TK-Beiträge 2024 bekommen Sie auf tk.de/beitraege



18

Mal in Folge

erster Platz im großen Krankenkassenvergleich! Auch 2024 geht die Techniker aus diesem Mega-Test von Focus-Money wieder als Siegerin hervor. Das Wirtschaftsmagazin hatte für die Ausgabe 07/2024 gemeinsam mit dem Deutschen Finanz-Service Institut (DFSI) 70 regionale und bundesweite Krankenkassen untersucht. Lesen Sie hier, mit welchen Noten die TK in den einzelnen Bereichen bewertet wurde:

➔ tk.de/beste-krankenkasse



DIGITALE GESUNDHEIT

Besser schlafen, gesünder leben

Etwa ein Drittel der Bevölkerung hat Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen. Auch das Schnarchen zählt zu den Ursachen für eine gestörte Nachtruhe.

Die TK sorgt für Abhilfe und übernimmt ab sofort ein Jahr lang die Kosten für das TK-Online-Schlaftraining und die App SnoreFree TK. Das Schlaftraining ermöglicht es, den Schlaf präzise zu analysieren, und macht Vorschläge, wie Sie ihn verbessern können. Auch ein längerfristiges Training ist möglich. SnoreFree TK geht den Ursachen des Schnarchens auf den Grund und unterstützt Sie dabei, das Schnarchen deutlich zu reduzieren. Für beide Apps können Sie sich ganz einfach auf tk.de über den passwortgeschützten Bereich „Meine TK“ anmelden. Weitere Infos zur App SnoreFree TK finden Sie auf:

➔ tk.de/snorefree



KUNDENMAGAZIN

Einfach online abonnieren

Sie möchten das TK-Kundenmagazin nicht mehr per Post, sondern ganz bequem per E-Mail erhalten? Kein Problem: Nutzen Sie dafür einfach Ihre TK-App! Dort können Sie im Menü auf „Profil und Einstellungen“ klicken. Am Ende der Übersicht finden Sie die Rubrik „Newsletter und Kundenmagazin“. Mit einem Klick werden Sie auf tk.de weitergeleitet. Dort können Sie die Printausgabe des Magazins abbestellen. Wichtig: Auch über den passwortgeschützten Bereich „Meine TK“ haben Sie die Möglichkeit, das Heft digital zu abonnieren. Wie Sie sich dafür registrieren können, erfahren Sie hier:

➔ tk.de/registrieren

Fotos: Getty Images (2), shutterstock, BONNINGSTUDIO/Stocksy, Illustration: shutterstock



Scannen & mehr erfahren
Mehr Informationen zum TK-OnlineSchlaftraining gibt es über diesen QR-Code.

TK-BEGLEITER

Soforthilfe nach dem Herzinfarkt



Einen Herzinfarkt erleben alle betroffenen Menschen als ein einschneidendes Ereignis, denn der Weg zurück ins alte Leben kann viel Zeit in Anspruch nehmen. Zudem haben viele Betroffene Angst davor, etwas falsch zu machen. Doch mit der Techniker sind Sie auf der sicheren Seite: Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus ruft Sie nämlich automatisch das kompetente Team vom TK-Begleiter an und steht Ihnen in dieser schwierigen Zeit mit Rat und Tat zur Seite.

Damit unterstützt der TK-Begleiter das TK-Plus-Programm „Koronare Herzkrankheit“, bei dem Sie optimal beraten und intensiv betreut werden. Weitere Infos:

➔ tk.de/begleiter

PATIENTENSICHERHEIT

Die Techniker klärt auf

Nicht einmal die Hälfte der Menschen in Deutschland (46 Prozent) kennt einfache Wege, sich bei Problemen in der Arztpraxis oder im Krankenhaus zu beschweren. Und nur 39 Prozent finden, dass Kliniken und Praxen es Patientinnen und Patienten leicht machen, sich einzubringen, um Fehler zu verhindern. Das ist ein Ergebnis des „TK-Monitor Patientensicherheit 2023“, für den das Forschungsinstitut Forsa im Auftrag der TK bundesweit sowie bevölkerungsrepräsentativ 1.000 Erwachsene befragt hat.

Informieren Sie sich bei der TK. Auf tk.de finden Sie einen Überblick über Angebote und Strategien zum Ausbau der Patientensicherheit bei der Versorgung. Neben Hintergrundinformationen gibt es Tipps und Services für Ihre sichere Versorgung sowie Hilfe für Betroffene, die einen Behandlungsfehler vermuten. Zudem zählen FAQs und eine Bibliothek zum Angebot, die beispielsweise alle Veröffentlichungen der TK zum Monitor Patientensicherheit seit 2020 beinhalten.

➔ Weitere Infos auf tk.de/patientensicherheit und unter dieser Webseite vom Verband der Ersatzkassen e.V.: www.mehr-patientensicherheit.de



35

Millionen

E-Rezepte wurden im Januar 2024 in Deutschland eingelöst. Seit Anfang des Jahres sind E-Rezepte verbindlicher Standard für die meisten Arzneimittelverordnungen. Es funktioniert ganz einfach: Über die elektronische Gesundheitskarte (eGK) kann das Rezept Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes in der Apotheke eingelöst werden. Alle wichtigen Infos dazu finden Sie auf:

➔ tk.de/erezept

PFLEGEVERSICHERUNG

Entlastung durch neues Gesetz

Höhere Leistungsbeiträge und mehr Unterstützung von Angehörigen: Das sind Neuerungen, die das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) mit sich bringt. Einige Änderungen traten bereits zum 1. Juli 2023 und 1. Januar 2024 in Kraft, weitere werden erst später wirksam. Wir haben für Sie einen ausführlichen Überblick über alle relevanten Fakten zusammengestellt:

➔ tk.de/pflegeversicherung



Fotos: Getty Images, Getty Images/Stockbyte, BONNINSTUDIO/Stocksy

PROLOG

Lassen Sie sich coachen

–
So können Sie mit digitaler Unterstützung Fitness, Ernährung und Wohlbefinden steigern

Mental Health Score

–
Psychische Belastungen frühzeitig erkennen

Fit durch den Tag

–
Sport- und Entspannungsübungen für zwischendurch

Gesund essen

–
Leckere Rezepte, maßgeschneidert nach Ihren Wünschen

Besser leben



Lassen Sie sich coachen

Mit Unterstützung geht einfach alles besser. Der TK-Coach hilft dabei, Ihre ganz persönlichen Ziele in den Bereichen Sport, Ernährung und mentale Gesundheit umzusetzen. Wann Sie wollen und wo Sie wollen.

Text: Claus Hornung und Britta Surholt

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was Jane Fonda, Christian Rach und Barbara Becker gemeinsam haben? Egal, ob es um Aerobicübungen, Kochtipps oder Gesundheitsratschläge geht: Uns allen fällt es leichter, uns vom Sofa aufzuraffen, wenn uns jemand Ziele vorgibt, uns anspornt und unsere Fortschritte dokumentiert. Ein Coach hilft uns, all das anzugehen, was wir doch schon seit Langem umsetzen wollen: mehr Sport treiben, besser und gesünder essen, achtsam mit der eigenen Gesundheit umgehen.

Runter vom Sofa
Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Entspannung helfen Ihnen dabei, Ihre Lebensqualität zu steigern.

Seit Jahrzehnten kennen wir Coaches aus dem Fernsehen, als Ratgeber in Buchform oder sogar persönlich, verkörpert durch unsere Yogalehrerin oder unseren Fitnesstrainer. Alle haben ihre Berechtigung – aber auch fast alle einen kleinen Nachteil. Meist stehen sie nur zu feststehenden Zeiten zur Verfügung und oft auch nur an vorgegebenen Orten.

Gleichzeitig gestalten wir unsere Freizeit und unsere Arbeitszeiten immer flexibler. Der Sendetermin am Donnerstag um 17.30 Uhr und das 30 Minuten Fahrt entfernte Yogastudio passen oft nicht mit Homeoffice, Kita und Teilzeitjobs zusammen. Und das schwere Ratgeberbuch nicht in die kleine Tasche, mit der wir spontan zu einem Wochenendtrip aufbrechen. Da ist es naheliegend, sich digital coachen zu lassen. Denn, so sagt Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der Techniker: „Das Smartphone hat man heute überall dabei.“



Fotos: BONNINSTUDIO/Stocksy (2), privat

Und mit dem Smartphone hat man Zugang zu einem Angebot, das maßgeschneidert ist auf die eigenen Bedürfnisse: den TK-Coach. Unser digitaler Coach hilft Ihnen, Ihre ganz persönlichen Pläne in Sachen Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit umzusetzen – wann Sie wollen und wo Sie wollen. Um ein Angebot zu erstellen, das zu den Bedürfnissen der Kundinnen und Kunden passt, befragte die Techniker schon vor dem Launch der App Versicherte und Mitarbeitende zu ihren Wünschen (mehr dazu im Interview rechts). Seitdem wurden die Inhalte kontinuierlich erweitert und optimiert.

Heute bietet Ihnen die App mehr als 600 Video- und Audioprogramme für jedes Level und in jeder Intensität: vom achtminütigen Workout über kurze Achtsamkeits- und Meditationsübungen bis hin zum mehrwöchigen Pilateskurs. Nichts davon ist statisch: Der TK-Coach ist Ihr persönlicher Begleiter und Motivator. Er hilft →



Dr. Kerstin Hofreuter-Gätgens betreute die Überführung des TK-Coach von der Webseite aufs Smartphone. Sie selbst nutzt in der App am liebsten die Entspannungsübungen.

Der „Coach to go“: Vom Web in die App

Wie ist das Team vorgegangen, um das Coaching in die App zu überführen?

Dr. Kerstin Hofreuter-Gätgens: Für die Entwicklung führen wir viele Usertests durch. Anfang letzten Jahres haben wir außerdem die App allen Kolleginnen und Kollegen in der TK zum Testen angeboten. Das Feedback hat dazu geführt, dass wir zum Beispiel die Registrierung noch sehr viel stärker vereinfacht haben. Aus datenschutzrechtlichen Gründen war zuvor der Zugang im Web-Coach längst nicht so einfach, wie es jetzt bei der App möglich ist. Und: Die App hat eine Erinnerungsfunktion – ein Detail, das sich die User explizit gewünscht haben.

Der TK-Coach berücksichtigt zu 100 Prozent die Wünsche der Kundinnen und Kunden. War das eine besondere Herausforderung?

Als gesetzliche Krankenkasse ist der Spagat zwischen datenschutzrechtlichen Anforderungen, wissenschaftlichen Ansprüchen und Spaß bei der Nutzung immer eine kleine Herausforderung. Dafür können wir allerdings unseren Versicherten ein Produkt bieten, das die höchsten Ansprüche und Anforderungen erfüllt. Wir erleben oft in Usertests, dass Nutzerinnen und Nutzer von den Inhalten positiv überrascht sind und sogar noch mehr Datenvernetzung erwarten. Hier sind uns natürlich Grenzen gesetzt.

Wie ist die Resonanz auf den TK-Coach nach einem Jahr Laufzeit?

Wir sind wirklich froh, eine gute Resonanz auf den kostenlosen TK-Coach erreicht zu haben. Die Registrierungszahlen steigen kontinuierlich. Anfang des Jahres ist gerade eine neue Version herausgekommen, in der die individuelle Ernährungsqualität gemessen werden kann. Der TK-Coach liefert nach Angabe der Mahlzeiten individuelle Ernährungsempfehlungen. In der Weiterentwicklung wird es darum gehen, die beliebten Inhalte und Tools aus dem Web in die App zu übertragen. Es kommen also laufend neue Inhalte und Features hinzu.



20.000

TK-Versicherte nutzten Ende 2023 bereits den TK-Coach über ihr Smartphone, um ihre ganz individuellen Ziele in Sachen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit zu erreichen.



Das bietet Ihnen der TK-Coach

Ihr Begleiter und Motivator

Seit 2022 hilft der TK-Coach Versicherten und Nichtversicherten dabei, ihre individuellen Ziele in drei Bereichen umzusetzen: Ernährung, Bewegung und mentales Wohlbefinden. Unser digitaler Coach hilft Ihnen bei der Zusammenstellung eines Programms, das zu Ihren Bedürfnissen passt, erinnert Sie an Ihre Aufgaben, hilft Ihnen dabei, sich zu motivieren, und hält Ihre Erfolge nach.

Nachhaltig und gesund kochen

Auf dem TK-Coach finden Sie mehr als 500 Rezepte und Begleitvideos, unterteilt in Kategorien wie „One-Pot“, „Meal Prep“ oder „antientzündlich“. Sie wollen nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig kochen? Der TK-Coach kann Ihnen helfen, die Zutaten zu verbrauchen, die gerade in Ihrer Küche vorhanden sind. Außerdem kennt er Rezepte, die der „Planetary Health Diet“ entsprechen: mit Zutaten, die wenig CO₂ produzieren.

Mental Health Score

Messen Sie Ihr psychisches Wohlbefinden. Mit dem Mental Health Score bietet der TK-Coach ein einmaliges Feature. Basierend auf Ergebnissen der „BluesWatch-Studie“ können Sie anhand Ihrer ermittelten Aktivitäts-, Puls- und Schlafdaten herausfinden, ob Sie Ihrer mentalen Gesundheit ausreichend Aufmerksamkeit schenken und wie Sie diese verbessern können. Mehr Details dazu finden Sie auf den Seiten 12–13.

Coaching im Web

Jeweils zwölfwöchige Coaching-Programme mit einem ganz konkreten Gesundheitsziel finden Sie auf tk.de unter dem Stichwort „TK-GesundheitsCoach“. Lassen Sie sich mit einem strukturierten Coaching-Plan unterstützen, wenn Sie sich gesünder ernähren möchten oder abnehmen wollen, die Fitness gesteigert oder das Stress-Pensum besser bewältigt werden soll. Die Laufzeit für das Programm „Mit dem Rauchen aufhören“ beträgt sogar nur sieben Wochen.

tk.de/gesundheitscoach



Scannen & mehr erfahren
Mehr Informationen zur App TK-Coach gibt es über diesen QR-Code.

So funktioniert der TK-Coach

TK-Versicherte, die den TK-Coach nutzen möchten, können nach dem Öffnen der App ihren Versichertenstatus verifizieren und sich für die App „TK-Coach“ registrieren. Danach können sie sich einfach mit biometrischem Fingerabdruck oder per Face-ID einloggen. Übrigens: Das komplette Programm ist auch auf Englisch verfügbar.

tk.de/coach-en

Sie sind schon in „Meine TK“ angemeldet?

Dann klicken Sie auf die Kachel „Bonusprogramm und Coaches“, scrollen zu TK-Online-Coaches und wählen den TK-GesundheitsCoach aus. Registrieren Sie sich mit dem Formular, das dann erscheint. Richten Sie sich dort Ihr Coaching nach Ihren Bedürfnissen und Ihren persönlichen Zielen ein.

Sie sind nicht TK-versichert?

Kein Problem. Sie können das Coaching vier Wochen lang kostenlos nutzen. Melden Sie sich einfach im webbasierten TK-GesundheitsCoach oder in der TK-Coach-App als Gast an. Folgen Sie dafür den Hinweisen zur Registrierung, akzeptieren Sie die Teilnahme- und Nutzungsbedingungen – und richten Sie dann Ihr persönliches Benutzerkonto ein.

tk.de/tk-coach-anmeldung

Jederzeit, überall

Der TK-Coach entwickelt mit Ihnen zusammen Ziele und Programme, die sich perfekt in Ihren Tagesablauf einfügen.

Ihnen dabei, Ziele zu entwickeln, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Er wählt gemeinsam mit Ihnen Übungen aus, die dafür geeignet sind und genau in Ihren Tag hineinpassen. Er analysiert Ihre Fortschritte. Er erinnert Sie per Push-Nachricht an anstehende Aufgaben. Und er hält nach: In welchen Bereichen läuft es bereits gut, in welchen können Sie sich verbessern?

Ganz so, wie Sie es von einem guten Coach erwarten, hakt er dabei nicht nur ab, welche der Übungen wie gut absolviert worden sind, sondern fragt auch nach, wie es Ihnen gefallen hat. Mit dem einmaligen Mental Health Coaching ermittelt die App Ihr psychisches Wohlbefinden und passt die verfolgten Ziele regelmäßig an die ermittelten Werte an.

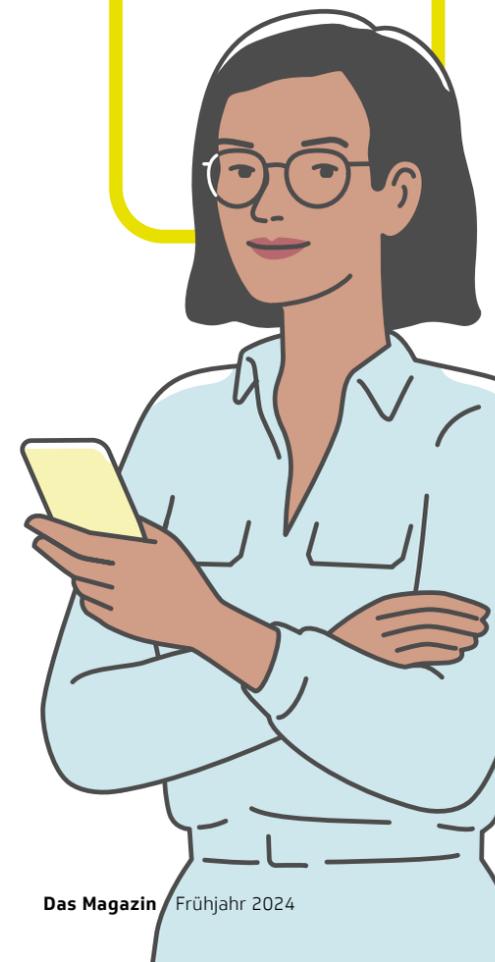
Individuelle Beratung funktioniert mit dem TK-Coach sogar beim Thema Ernährung. So können die Nutzerinnen und Nutzer nicht nur aus mehr als 500 Rezepten wählen, sondern sogar eingeben, welche Lebensmittel aus Ihrem Haushalt Sie demnächst aufbrauchen wollen – und erhalten dazu passende Rezeptvorschläge. Ganz nebenbei können sie neben ihrer Gesundheit damit außerdem das Klima fördern: Denn der TK-Coach weiß auch, mit welcher Zutat welcher CO₂-Ausstoß verbunden ist.

Und: Der TK-Coach steht nicht nur unseren Kundinnen und Kunden zur Verfügung, sondern auch Nichtversicherten (mehr Details dazu finden Sie im blauen Kasten links). Denn für uns alle gilt: Mit Unterstützung geht es besser. ■

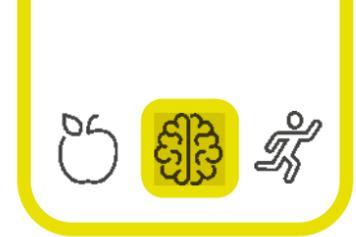


600

Video- und Audioangebote stehen den Nutzerinnen und Nutzern des TK-Coach im Bereich Sport und Entspannung zur Verfügung.



Fotos: Getty Images, BONNINSTUDIO/Stocksy, Illustrationen: Dirk Rittberger



Emily Knafel
Die gebürtige Münchenerin lebt in Berlin und ist als Creatorin auf Instagram mit dem Profil @emeluska mit mehr als 60.000 Followern im Austausch. Emily spricht offen über das Thema mentale Gesundheit und setzt sich für die Entstigmatisierung von Tabuthemen ein. Sie hat einen Abschluss in Psychologie und ist zertifizierter Coach. Mit 25 Jahren erhielt sie die Diagnose ADHS.

Und, wie geht's mir?

Psychisches Wohlbefinden ist ebenso wichtig wie körperliche Gesundheit. Die Creatorin Emily Knafel nutzt den „Mental Health Score“ des TK-Coach, um frühzeitig zu erkennen, wenn die psychischen Belastungen zu groß werden – und gegenzusteuern.



Fotos: Getty Images, privat; Illustrationen: Dirk Rittberger

Text: Emily Knafel

DER MENTAL HEALTH SCORE

Frühwarnsystem für die Psyche

Warum kann ich keine einzige To-do-Liste, die ich geschrieben habe, abarbeiten? Warum kostet es mich so große Überwindung, mich in große Menschenmengen zu begeben? Und warum kann ich Umwelteinwirkungen so schlecht filtern?

Seit ich 25 bin, weiß ich, dass es daran liegt, dass ich ADHS habe. Und das ist auch die Ursache für ein großes Thema in meinem Alltag: Zeitblindheit. Das bedeutet unter anderem, sich so sehr in Dinge zu vertiefen, dass man die Zeit vollkommen aus den Augen verliert. Manchmal will ich beispielsweise nur eine einzige Mail schreiben – und zack, sind zwei Stunden vergangen. Darüber vergesse ich, anderen wichtigen Dingen Beachtung zu schenken, etwa Essen oder Entspannung. Das kann zu Stress und Hektik führen.

Der Mental Health Score des TK-Coach ist darum für mich ein hilfreiches Tool. Er trackt meine mentale Gesundheit und zeigt Auffälligkeiten. Das hilft mir dabei, etwas Überblick in meine eigene Psyche zu bekommen. So wie in einem Tagebuch, dort schreibt man ja auch oft etwas über seinen psychischen Gesundheitszustand auf. Aber das Tagebuch meldet einem nicht zurück: „Achte etwas mehr auf dich, aktuell ist deine mentale Belastung sehr hoch.“

Physische und psychische Gesundheit verknüpfen

Besonders gut finde ich, dass in der TK-Coach-App die Themen physische und psychische Gesundheit nebeneinander stattfinden. Neben dem Mental Health Score gibt es auch Sportübungen, Entspannungsübungen, Ernährungsübungen und Tipps zum nachhaltigen Leben. Alles ist super aufgebaut, und man bewegt sich sehr intuitiv durch die App.

Da ich viel vor dem Laptop sitze, finde ich die Übung zur Entspannung der Augen toll! Aber auch das autogene Training, das mache ich inzwischen fast täglich. Und ich habe mir fest vorgenommen, auch die Rückenübungen zu machen, die man direkt vom Schreibtisch aus absolvieren kann.

Rund ein Drittel der Deutschen erfasst inzwischen mit sogenannten Wearables wie Fitnessarmbändern Aktivitäts-, Puls- oder Schlafdaten. Aber wie kann man dieses Wissen nutzen? Die TK hat gemeinsam mit der Freien Universität Berlin und dem IT-Start-up „Thryve mHealth Pioneers“ einen Algorithmus entwickelt, der anhand der erfassten Daten psychische Belastungen feststellen kann. Seit 2023 können alle TK-Versicherten im TK-Coach ihren „Mental Health Score“ (MHS) ermitteln – eine Art Frühwarnsystem für das psychische Wohlbefinden. Er hilft den Versicherten, achtsamer zu sein, und macht auf Unterstützungsangebote aufmerksam, die möglicherweise passen könnten.

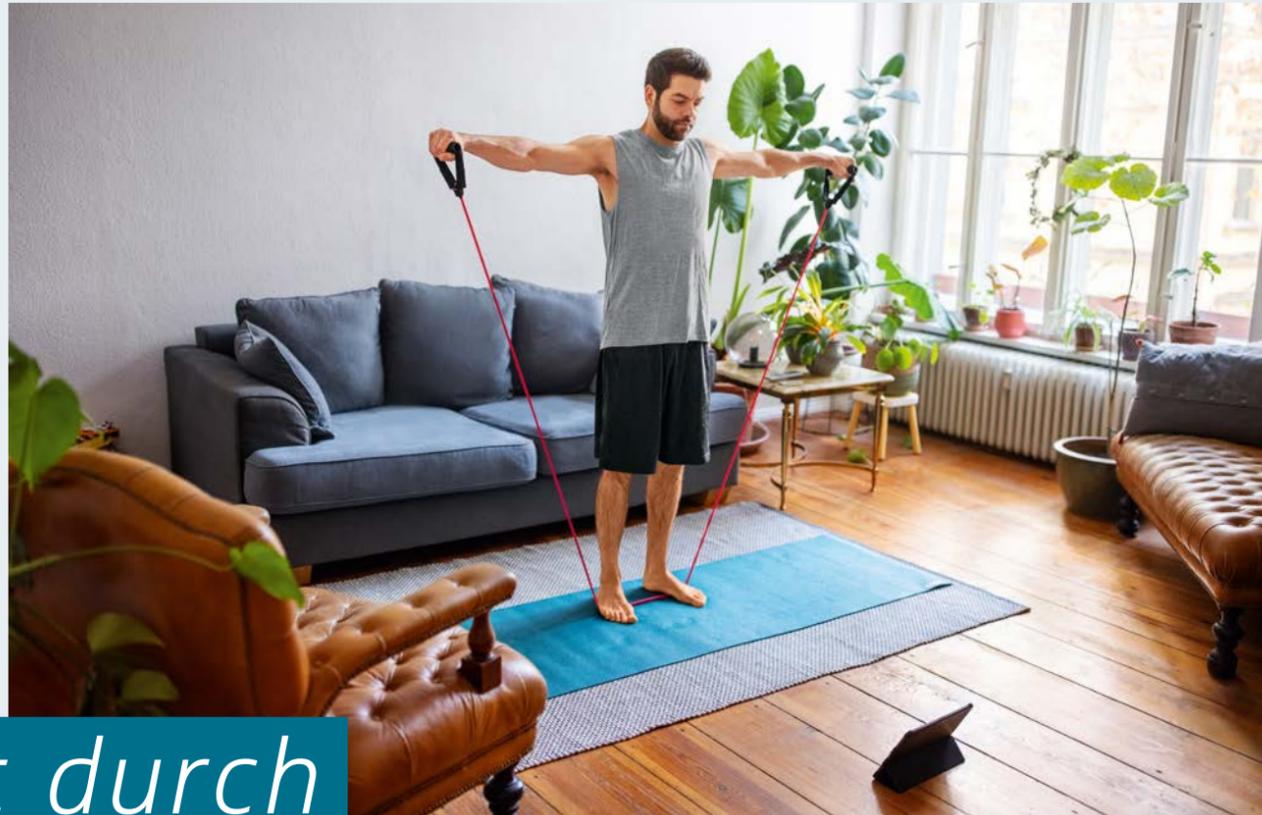
Die App gibt mir dabei nicht nur Übungen vor, sondern zeigt mir auch, wie ich sie umsetzen kann. Mir gefällt sehr, dass ich so die Pausen während der Arbeit nutzen kann, um eine kleine Übung zwischendurch zu machen.

Das Coole dabei ist, dass der TK-Coach sich komplett auf meine Bedürfnisse abstimmen lässt. Und er ist total flexibel. Ich hatte ihn beispielsweise bei einem Urlaub auf Sizilien dabei.

Für mich ist die Planungsfunktion besonders wichtig. Die App erinnert mich daran, dass ich meine Übungen nicht vergesse. Dieser Reminder hat mir unheimlich geholfen.

Und das Allerbeste: Am Ende kann man die Übungen als „erledigt“ abhaken. Und wenn dieses „erledigt“ im Kalender steht, ist das ein super Anreiz, regelmäßig kleine Einheiten in den Tag einzubauen.

Mein Fazit zur App: Wenn ich konsequent bin und meine Übungen durchführe, geht es mir meistens besser. Ich bin sehr happy mit dem Coach und den Hinweisen auf meine mentale Verfassung. Und mir ist klar geworden: Man braucht keine aufwendigen Geräte, um sich und seinem Körper einen Moment lang etwas Gutes zu tun. ■



Fit durch den Tag

Auch Büromenschen bieten sich im Alltag viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Apps und Schrittzähler inspirieren zu neuen Übungen und motivieren, aktiv zu bleiben.

Text: Philipp Stiens

Morgens

Ihr Kickstart am Morgen: Ein **kurzes Workout vor der Arbeit** weckt Körper und Geist. Mit ein paar Übungen wie Dehnen und Kniebeugen tanken Sie Energie und setzen Endorphine frei. So starten Sie voller Tatendrang in den Tag, fühlen sich stärker und bereit, jede Herausforderung anzunehmen. Einfach, effektiv und erfrischend! Das Beste: Schon ein paar Minuten reichen aus – mit dem 8-Minuten-Workout im TK-Coach. ■



Mittags

Yoga oder **Pilates in der Mittagspause** sind echte Gamechanger! Diese kleine Auszeit stärkt den Körper, beruhigt den Geist und lädt die Batterien wieder für die zweite Hälfte des Tages auf. 30 Minuten Abstand zum Arbeitstrubel reduzieren Stress und helfen Ihnen dabei, wieder mit vollem Fokus zurück ans Werk zu gehen. Kurz gesagt: eine Wohltat für den Körper und die Seele! Alles, was Sie brauchen, sind eine Matte und etwas Ruhe. Und, natürlich: die richtigen Übungen – die finden Sie im TK-Coach. ■



Zwischendurch

Eine kurze **Bewegungspause im Büro oder Homeoffice** ist ein wahrer Energielieferant. Ein paar einfache Übungen bringen den Kreislauf in Schwung und lockern verspannte Muskeln. Aktive Pausen vom langen Sitzen fördern die Durchblutung und schärfen den Geist. Die perfekte Gelegenheit, sich kurz zu regenerieren, um dann mit neuer Energie und Konzentration weiterzuarbeiten. Ideen für eine „bewegte Pause“ finden Sie im TK-Coach. ■



Abends

Ein **Spaziergang am Abend** ist die perfekte Möglichkeit, den Tag ausklingen zu lassen. Einfach durch die Straßen oder den Park schlendern, frische Luft schnappen und den Kopf frei bekommen. Das hilft, den Stress abzubauen und dem Körper etwas Bewegung zu schenken. Ein ruhiger, entspannter Weg, um sich auf einen erholsamen Abend einzustimmen. ■

Fotos: Getty Images (3), privat; Illustrationen: Dirk Rittberger



Prof. Dr. Viviane Scherenberg ist Dekanin der Fachbereiche Public Health und Umweltgesundheit an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen.

„Erfolge sichtbar machen per Tracking“

Tracking-Apps und Smartwatches können ein großer Motivator sein, wenn Sie planen, mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Die E-Health-Expertin **Prof. Dr. Viviane Scherenberg** erklärt, warum es uns hilft, unsere Leistung zu messen – und warum man es trotzdem nicht damit übertreiben sollte.

Wie helfen mir Tracking-Apps und Smartwatches dabei, mich mehr zu bewegen?

Prof. Dr. Viviane Scherenberg: Zum Beispiel, indem sie mich regelmäßig daran erinnern oder mir mit spielerischen Ansätzen wie Challenges oder Auszeichnungen einen Anreiz geben. Zudem ist es einfacher, sich konkrete Ziele zu stecken, wenn man seine eigenen Leistungen misst. Diese kann man anschließend dann noch mit seinem Umfeld teilen, um sich eine Extraportion Motivation abzuholen.

Wie genau helfen Tracker dabei, langfristig am Ball zu bleiben?

Sie machen unsere Erfolge sichtbar. Das aktiviert unser Belohnungszentrum, wodurch wiederum das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird. Auf die Weise lernt unser Gehirn, Bewegung mit etwas Positivem zu verknüpfen.

Zufriedenheit mit den eigenen Leistungen steigert zudem unser Selbstwertgefühl, was sicher auch kein unwichtiger Faktor ist.

Hat Tracking auch Schattenseiten?

All die positiven Effekte, die ich gerade aufgezählt habe, können sich bei ausbleibenden Erfolgen schnell ins Gegenteil umkehren. Die ständige Überwachung unserer Leistungen kann auch Druck aufbauen und im schlimmsten Fall zu Versagensängsten führen. Daher rate ich allen, nicht nur auf die Zahlen zu schauen, sondern auch den Spaß an der Sache nicht zu vernachlässigen. ■

Jeder Schritt zählt

60.000 Schritte pro Woche sind kein Thema für Sie? Dann stellen Sie sich der TK-Fit Challenge. Sie können mit gelaufenen Schritten oder auch mit zurückgelegten Radkilometern teilnehmen. Punkten Sie für Ihre Gesundheit mit TK-Fit – unserem Fitnessprogramm in der TK-App.

➔ tk.de/tk-fit-challenge



Hähnchenbrust ist kalorienarm und besonders reich an Proteinen. Darum eignet sich dieses leckere Gericht ideal für alle, die viel Sport treiben oder ihr Gewicht reduzieren möchten.

Ganz nach Ihrem Geschmack

Der TK-Coach ist Ihr ganz persönlicher Küchenhelfer. Sie möchten eine Kalorienzahl vorgeben, haben eine Lebensmittelallergie oder wollen ein paar Restbestände aufbrauchen? Er schlägt Ihnen Rezepte vor, die genau zu Ihren Wünschen passen – mit Hinweisen zur Nachhaltigkeit der verwendeten Produkte. Oder möchten Sie lieber eine Empfehlung? Kein Problem. Hier zwei Kostproben.



500

Rezepte

hat der TK-Coach bislang im Programm. Sie helfen Ihnen nicht nur, gesund und lecker zu kochen, sondern dabei auch noch das Klima zu schützen.

Fotos: Marcus Brodt; Illustrationen: Dirk Rittberger

Spinat enthält deutlich mehr wertvolles Eisen als andere Gemüsesorten. Zudem viel Calcium und Magnesium – beides ist wichtig für Zähne, Herz, Knochenbau und Fitness.

Bowl mit Tandoori-Huhn

Das brauchen Sie für eine Portion:

- 40 g Couscous ▪ Salz ▪ 80 ml Wasser
- 20 g Granatapfel ▪ 40 g Tahini
- 20 g Honig ▪ 12 ml Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer ▪ 30 g Kirschtomaten
- 40 g Schafskäse oder Feta mit 45 Prozent Fett
- 40 g Lauchzwiebeln
- 100 g Hähnchenbrustfilet ▪ 5 ml Olivenöl
- 2 g orientalische Gewürzmischung (etwa Baharat oder Ras el-Hanout)
- 35 g Spinat ▪ 40 g Kichererbsen aus der Dose

So wird's gemacht:

1. Couscous und eine Prise Salz in eine Schale geben. Mit 80 ml kochendem Wasser übergießen, verrühren und ziehen lassen.
2. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Tahini, Honig, etwas Wasser, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und beiseitestellen.
3. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und beiseitelegen. Danach den Feta in Würfel schneiden und beiseitelegen.
4. Den Lauch waschen, den Strunk und die äußere Schale entfernen, dann fein hacken.
5. Das Hähnchenbrustfilet waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und der Gewürzmischung würzen. Danach in der Pfanne scharf anbraten und bei niedriger Temperatur noch drei bis vier Minuten lang garen lassen.
6. Den Spinat waschen und klein schneiden. Kichererbsen abgießen und mit allen Zutaten nebeneinander in einer Schale anrichten. Zum Schluss die Granatapfelkerne darüberstreuen.

Tipp: Wer es lieber vegetarisch mag, kann statt Hähnchenbrust auch Tofu oder Seitan verwenden.

Nährwerte pro Portion:
Energiedichte 1,51; Energie [kcal] 755;
Kohlenhydrate [g] 57; Fett [g] 37; Eiweiß [g] 46
Zubereitungszeit: 30 Minuten



Seelachs mit Spinat

Das brauchen Sie für eine Portion:

- 20 ml Orangensaft ▪ Salz ▪ schwarzer Pfeffer
- 10 ml Olivenöl ▪ 100 g Spinat ▪ 20 g gelbe Paprika
- 20 g rote Paprika ▪ 20 g Walnusskerne
- 200 g Seelachsfilet ▪ 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1,5 g Knoblauch

So wird's gemacht:

1. Orangensaft, Salz, Pfeffer und 5 ml Olivenöl in eine Schale geben und verrühren. Blattspinat waschen, trocken schleudern und hinzufügen.
2. Gelbe und rote Paprika waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Dann Walnüsse zufügen, alles umrühren und beiseitestellen.
3. Die restlichen 5 ml Olivenöl in die Pfanne geben und die Pfanne leicht erhitzen.
4. Das Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Auf jeder Seite drei bis fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten. Kurz bevor das Seelachsfilet fertig gebraten ist, das Vollkornbrot hinzufügen und in der Pfanne rösten.
5. Knoblauchzehe schälen und das geröstete Brot damit einreiben.
6. Seelachsfilet auf dem Spinatsalat anrichten und das Brot dazu reichen. Zum Schluss frischen Pfeffer darübergeben.

Tipp: Statt herkömmlichem Orangensaft eignet sich auch Blutorangensaft hervorragend.

Nährwerte pro Portion:
Energiedichte 1,15; Energie [kcal] 481;
Kohlenhydrate [g] 19; Fett [g] 25; Eiweiß [g] 45
Zubereitungszeit: 25 Minuten



Ich gönne mir was: Gesundheitskurs daheim

Tun Sie sich etwas Gutes. Mit den Online-Gesundheitskursen der TK können Sie psychische Anspannung abbauen und Muskeln aufbauen, um im stressgeplagten Alltag besser zu bestehen.

Text: Britta Surholt

Ja doch! Die guten Vorsätze, die ich zum Jahreswechsel formuliert habe, sind natürlich immer noch im Kopf. Nur umgesetzt wurde exakt noch nichts. Also wird es Zeit, es endlich in Angriff zu nehmen. Zwei Freundinnen wollen im Jahr 2024 ebenfalls „mehr für sich tun“ – also treffen wir uns zu dritt, um entsprechende Pläne zu schmieden. Ob es nun mehr Sport oder eine ausgewogenere Tagesplanung werden wird, um die wir uns kümmern sollten: Wir sind gespannt, wohin uns die Recherchen auf tk.de führen. Am Ende des Abends haben wir auf jeden Fall alle drei das richtige Angebot für uns persönlich gefunden.

Auszeit
Lernen Sie, Seele und Körper zu entspannen. Dabei helfen Übungen, aber auch Wissen über Selbstorganisation und Zeitmanagement.

Stress bei der Arbeit, zu viele Stunden vor dem Bildschirm, zwischendurch im Gehen einen Snack einwerfen: Unser tägliches Leben stellt unsere Gesundheit oft hart auf die Probe. Mit den Gesundheitskursen der TK tun Sie sich darum gleich doppelt etwas Gutes: Sie gönnen sich eine Auszeit von den täglichen Belastungen – und stärken Ihre Gesundheit. Und das sogar, ohne das Haus zu verlassen: Denn unsere Online-Gesundheitskurse (von denen es derzeit etwa 3.500 gibt) bieten wirklich für jedes Bedürfnis und alle Altersgruppen etwas Passendes.

Lass uns mal schauen
Unsere gemeinsame Suche nach dem ultimativen Kick für uns selbst startet auf der Homepage der TK. Wir beginnen mit dem Suchbegriff „Gesundheitskurse“, und schon sind wir mittendrin im riesigen Angebot unterschiedlichster Anbieter. Vier Themenfelder stehen zur Auswahl: Bewegung, Stressmanagement, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Wir wählen direkt zu Beginn der automatischen Suche nur die „Online-Kurse“ aus, denn den Luxus, von zu Hause aus durchzustarten, möchten wir in diesem Jahr gern mal ausprobieren.

Fotos: Getty Images

Stressbewältigung für Mamas

Zu dritt an einem Rechner funktioniert unsere Suche aber dann doch nicht. Also holen wir die Handys raus und orientieren uns erst mal jede für sich allein. Nicola weiß: Als Flugbegleiterin und Mutter von zwei Kindern fühlt sie sich permanent gestresst. Sie leidet unter den Zeitverschiebungen und dem Termindruck. Das beeinträchtigt ihr psychisches Wohlbefinden und hat natürlich auch körperliche Auswirkungen. In der langen Liste der Entspannungskurse entdeckt Nicola das Angebot „Stressbewältigung speziell für Mamas“, das sie sofort anspricht. Meditationen und andere alltagstaugliche Entspannungsmethoden gehören hier zum Konzept. Um künftig seelisch und körperlich besser abschalten zu können, wenn es im Alltag mal wieder auf Hochtouren läuft.



Yoga ausprobieren

Silke, die eine eigene Praxis betreibt, hat immer zu wenig Zeit – und hat es noch nie so wirklich zum Sport geschafft. Könnte das jetzt anders werden, wenn der Kurs online absolviert wird? Und nicht erst noch die Fahrt zum Fitnessstudio in den Zeitplan integriert werden muss? Ihre Motivation ist hoch – sie entscheidet sich bei der Online-Recherche für einen Yogakurs, der „Leichtigkeit & innere Ruhe“ verspricht. „Genau das Richtige für mich!“, sagt sie begeistert. „So rolle ich einfach die Matte im Wohnzimmer aus – und schon kann es losgehen.“

Zuschüsse für Kurse

Die Techniker bezuschusst Online-Gesundheitskurse, die ab dem 1. Juli 2020 begonnen wurden, zu 100 Prozent (maximal 100 Euro) und Präsenzangebote zu 80 Prozent (maximal 75 Euro für Einzelkurse und 150 Euro für Kombinationskurse). Entscheiden Sie sich für einen Kurs nach TK-Konzept, übernehmen wir die Kurskosten sogar in voller Höhe. Mehr Infos gibt es auf

tk.de/gesundheitskurse

Heimtrainer

Muskelaufbau im heimischen Wohnzimmer: In den TK-Gesundheitskursen erfahren Sie, wie das geht.



Powern geht auch

Ich selbst brauche immer viel Bewegung, schaue daher erst mal in diesem Bereich nach dem Angebot – und bin erschlagen von der Vielfalt: Rückentraining, Pilates, Cardio-Fitness, Beckenbodentraining und Präventionskurse aller Art! „Body Workout“ – ganz ohne Geräte, durch effektive Übungen mit dem eigenen Körper und Trainingsequipment wie Wasserflaschen oder einem Trainingsband – suche ich mir schließlich aus. Wow: Mehr Leistungsfähigkeit und weniger Körperfett wird mir da prophezeit. Ein großes Versprechen. Dafür versprechen wir Freundinnen uns gegenseitig: Wir werden unsere Challenge artig absolvieren.

Erstattung

Damit die TK einen Kurs erstatten kann, muss dieser von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert sein.



Im Alter fit bleiben

Sie wollen auch im Rentenalter Ihre Kraft und Beweglichkeit erhalten? Beim „Krafttraining ab 60“ kräftigen Sie in wöchentlichen Trainingseinheiten Ihre gesamte Muskulatur, um Muskelabbau und -verkürzungen entgegenzuwirken, neue Muskulatur aufzubauen und Ihr Herz-Kreislaufsystem jung zu halten. ■

„Der Sinn digitaler Angebote muss deutlich spürbar sein“

Digitale Prozesse können die Gesundheitsversorgung für alle verbessern. Dr. Jens Baas, seit zwölf Jahren Vorstandsvorsitzender der Techniker, spricht im Interview darüber, welche innovativen Angebote die Versicherten der TK bereits nutzen können – und wo sich die digitale Vernetzung im Gesundheitsbereich noch weiterentwickeln sollte.

Interview: Britta Surholt

Können digitale Angebote die Gesundheitsversorgung verbessern?

Dr. Jens Baas: Digitale Angebote spielen eine immer wichtigere Rolle bei der Versorgung von Patientinnen und Patienten. Sie bieten nicht nur neue Möglichkeiten zur Diagnose und Behandlung von Krankheiten, sondern auch zur Prävention und Gesundheitsförderung. Ich bin davon überzeugt, dass digitale Technologien in Zukunft noch stärker eingesetzt werden müssen, um die Gesundheitsversorgung für alle zu verbessern.

Warum geht es in Deutschland gefühlt nur schleppend digital voran?

Derzeit herrscht hierzulande immer noch eher „Zettelwirtschaft“. Nach einem Praxisbesuch werden Röntgenbilder und Berichte von A nach B getragen, und Befunde hin- und hergefakt. Es ist nicht alles von jetzt auf gleich veränderbar – aber wir arbeiten daran, dass Daten für die Gesundheit der Patientinnen und Patienten in Zukunft für eine optimale Versorgung genutzt werden können.

Wie stark nutzen die Versicherten digitale Angebote, und wie reagiert die TK darauf?

Digitale Tools können dabei unterstützen, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Es freut mich daher, dass immer mehr



Versicherte davon Gebrauch machen. Das Smartphone hat heute jeder überall dabei, da können Apps motivieren und helfen, sich mehr zu bewegen oder gesünder zu ernähren. Auch für chronische Krankheiten gibt es inzwischen Apps, die Patientinnen und Patienten begleiten und im Umgang mit der Krankheit unterstützen. Spezielle Angebote via App für Pflegende, für Diabetikerinnen und Diabetiker sowie für Long-Covid-Betroffene gehören ebenso zu unserem Portfolio wie der kostenlose Videochat „TK-Doc“, eine Online-Therapie gegen Tinnitus und digitale Coachings in der App TK-Coach. Etwa 20 Gesundheits-Apps können TK-Kundinnen und -Kunden kostenlos nutzen.

Wie stellt die TK sicher, dass ihre digitalen Angebote den Datenschutzbestimmungen entsprechen und sicher sind?

Gesundheitsdaten gehören zu den sensibelsten Daten von Menschen. Daher müssen der Schutz dieser Daten und die entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen besonders im Fokus stehen. So ist beispielsweise die elektronische Patientenakte TK-Safe (ePA), die wir als Techniker schon seit 2018 anbieten, an das hoch gesicherte Medizin-Netzwerk „Telematikinfrastruktur“ angebunden. Der Datenaustausch läuft nicht über das Internet, sondern über dieses speziell gesicherte Netzwerk, das ausschließlich für Gesundheitsdaten genutzt wird. Jede Akte ist einzeln verschlüsselt und geschützt wie ein einzelnes Rechenzentrum, Massenangriffe sind daher nicht möglich. Außerdem liegt die Hoheit über die Gesundheitsdaten ganz allein bei den Patientinnen und Patienten.

Welche Strategien verfolgt die TK, damit ihre Versicherten von den fortschrittlichen Angeboten profitieren?

Die Sinnhaftigkeit und der Nutzen von digitalen Angeboten muss für Versicherte deutlich spürbar sein. Im deutschen Gesundheitswesen sind jetzt die ersten Schritte gemacht worden. Die elektronische Patientenakte und das E-Rezept sind gestartet. Es ist aber wichtig, dass diese Entwicklungen auch bei den Menschen ankommen und täglich in der Arztpraxis genutzt werden. Für die Zukunft wünschen wir uns einen Alltag, in dem wir die digitalen Möglichkeiten zur Vernetzung, zur Datennutzung und zur Vereinfachung von Prozessen vollständig

Fotos: Nele Martensen, Manufaktur / Spiegel Media und OMR Podstars



Reise in die Welt der digitalen Gesundheit

Im Podcast „TechVisite“ sprechen TK-Chef Jens Baas und KI-Expertin Kenza Ait Si Abbou über die großen aktuellen Tech-Trends und diskutieren über aktuelle Themen rund um digitale Transformation, Innovationen und Gesundheit. TechVisite ist ein Gemeinschaftsprojekt von TK, Manager Magazin und OMR Podstars und auf allen gängigen Podcastern verfügbar.

➔ Mehr Infos finden Sie hier:



ausschöpfen können. Damit die Digitalisierung nicht länger mit vorgeschobenen Argumenten ausgebremst wird, sondern im Sinne der Versicherten weiterentwickelt werden kann.

Auch Start-ups bringen Innovationen ins Gesundheitssystem. Unterstützt die TK sie?

Seit acht Jahren fördern wir mit einem Wettbewerb der „Health-i Initiative“ Start-ups aus dem Bereich Gesundheitsversorgung. Zusammen mit unserem Partner, dem Handelsblatt, bieten wir wegweisenden Projekten und klugen Köpfen eine Plattform. Den ersten Platz im Wettbewerb hat zuletzt übrigens ein junges Dreiergespann gemacht, das einen 3-D-Wundscanner entwickelt hat. Damit kann die erforderliche Dauer für die Dokumentation von Wunden von 20 Minuten auf nur zwei Minuten reduziert werden. Eine KI-gestützte Bilderkennung hilft bei der millimetergenauen Analyse. In der ärztlichen Praxis bedeutet das eine enorme Zeitersparnis! ■

Unsere Angebote in Zahlen

1.156.760
monatliche Besuche

6.145.222
Downloads

3.202.066
Versicherte sind aktive Nutzerinnen und Nutzer.

13.606.105
Anliegen wurden 2022 über die App erledigt.

199.435
Passbilder für die elektronische Gesundheitskarte wurden eingereicht.

1.660.911
Bescheinigungen wurden in der App heruntergeladen,

589.415
davon waren Ersatzbescheinigungen.*



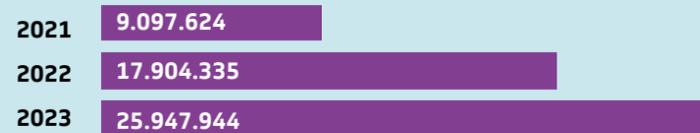
TK-App



Digitales Postfach

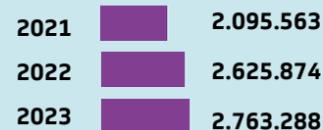
Versendet:

So viele Schreiben erhielten Kundinnen und Kunden über ihr digitales Postfach:



Empfangen:

So viele Schreiben übermittelten Kundinnen und Kunden über die Funktion „Nachricht schreiben“ an die TK:



Illustrationen: Dirk Rittberger

150.000

Mal haben Versicherte die TK-BabyZeit heruntergeladen.

10.000

Buchungsanfragen gab es in den ersten acht Monaten über die Hebammensuche, die seit Juni 2023 in die App integriert ist.

97,63 Prozent

der Nutzerinnen und Nutzer gaben in einer Online-Befragung im Dezember 2022 und Januar 2023 an, dass sie mit der App zufrieden sind.



TK-BabyZeit



220.000

Mal wurden Inhalte von TK-Doc heruntergeladen.*

Rund 51.000

Mal nahmen Versicherte medizinische Beratungen in Anspruch.

Rund 20.000

Versicherte unterzogen sich einer Fernbehandlung.

8 von 10

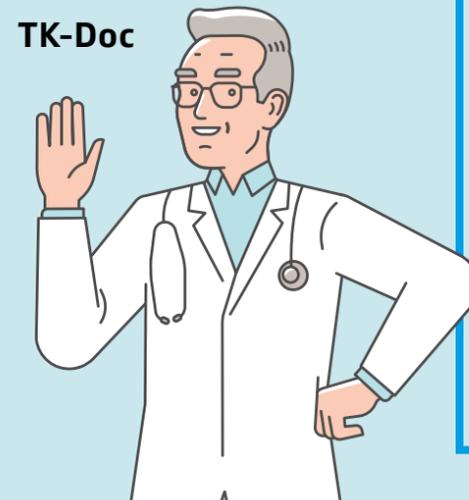
davon erhielten eine Krankschreibung.

32.500

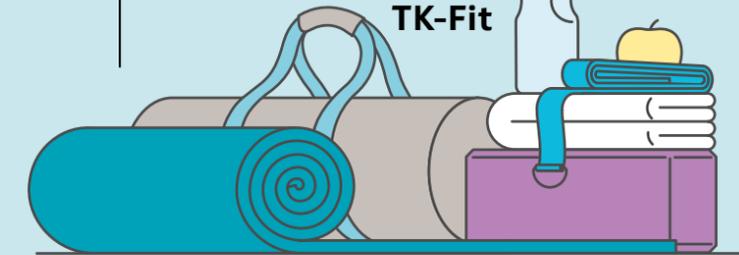
Mal nutzten Versicherte den Symptom-Checker.*



TK-Doc



TK-Fit



83 Millionen

Kilometer

legten Nutzerinnen und Nutzer der App bei Challenges zurück.

Das entspricht **108 Mal**

der Strecke zum Mond und zurück.

30 Prozent

aller Besuche der TK-App gehen auf TK-Fit zurück.*

* Stand: 31.12.2023

TK-Safe

Mit TK-Safe haben Sie zu jeder Zeit und an jedem Ort Zugriff auf die wichtigsten Daten Ihrer elektronischen Patientenakte. Arztbesuche, Impfungen, rezeptpflichtige Medikamente, Krankenhausaufenthalte oder medizinische Leistungen, die Sie bislang in Anspruch genommen haben – all diese Informationen können Sie mithilfe von TK-Safe ganz einfach auf Ihrem Smartphone erfassen und abrufen.

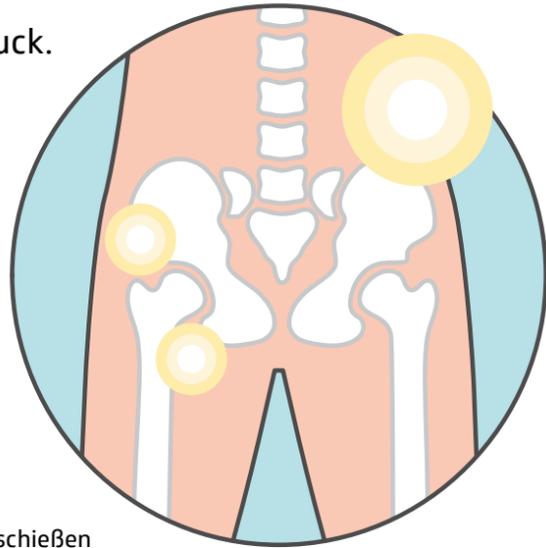
tk.de/tk-safe

So stärken Sie Hüfte, Knie und Rücken

Jeden Tag setzen wir Hüfte, Knie und Rücken buchstäblich unter Druck. Die App eCovery hilft Ihnen, gegenzusteuern. Mit individuell für Sie zusammengestellten Übungen können Sie Schmerzen entgegenwirken und Fehlhaltungen vorbeugen.

Text: Claus Hornung

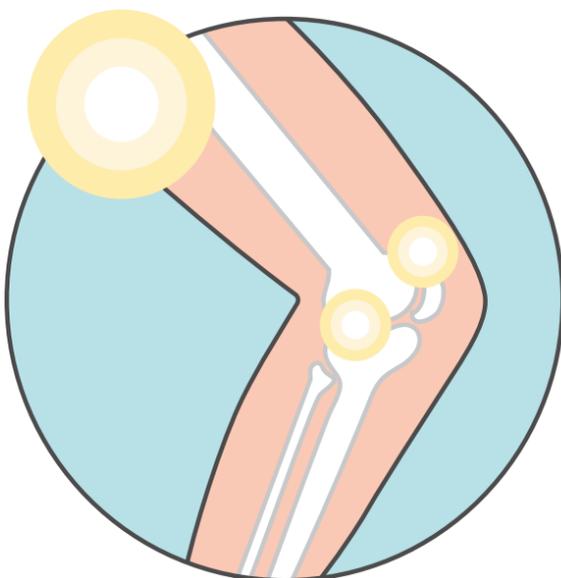
Schmerz, lass nach. Diese Worte schießen vielen Menschen in Deutschland schon beim Aufstehen durch den Kopf, weil ein steifer Rücken oder eine steife Hüfte die ersten Schritte des Tages zur Belastung macht. Rückenschmerzen allein sind der mit Abstand häufigste Grund für Krankschreibungen. Mit der Therapie-App eCovery hilft Ihnen die Techniker dabei, diesen Schmerzen entgegenzuwirken und sogar Fehlhaltungen vorzubeugen, indem Sie Hüfte, Knie und Rücken im Online-Training stärken. Die genannten Bereiche sind elementar für unseren Bewegungsapparat – und täglich großen Belastungen ausgesetzt:



Laufen, gehen, sitzen
Die Hüfte ist das Bindeglied zwischen Ober- und Unterkörper. Über sie verläuft der Psoas: der Muskel, der es ermöglicht, dass wir laufen und aufrecht sitzen können.

Hüfte: Die Knautschzone
Knorpelgewebe am Hüftgelenk verhindert, dass Oberschenkelknochen und Becken ungeschützt aneinanderreiben. Im Alltag belasten wir diese „Knautschzone“ vor allem durchs Sitzen und durch Sportarten, die mit Hüpfen, abrupten Stopps und Richtungswechseln verbunden sind, beispielsweise Squash. Zudem kann sich die Knorpelschicht – wie auch beim Knie – im Alter durch Arthrose abbauen.

Knie: Das Drehmoment
Das Knie sorgt dafür, dass wir unsere Beine strecken und beugen können. Es ist hochkomplex aus Knochen, Knorpeln, Muskeln, Sehnen und Bändern aufgebaut – und darum auch höchst anfällig für Verletzungen und Entzündungen. Im Alltag werden die Knie durch Schuhe mit Absätzen belastet, durch langes Sitzen, aber auch durch zu langes Stehen in unveränderter Haltung. Und, nicht zuletzt, durch Übergewicht.



Beugen und strecken
Das Kniegelenk ermöglicht uns, unsere Beine zu beugen und zu strecken und in gebeugtem Zustand leicht nach innen und außen zu drehen.

Wirbelsäule: Der Stabilisator
Eine aufrechte Haltung ist die beste Grundposition fürs Sitzen. Unbedingt wichtig: immer mal wieder die Position wechseln, um nicht zu einseitig zu belasten! Denn langes Sitzen, vor allem in falscher Haltung, ist eine der größten Belastungen für die Wirbelsäule. Aber auch Heben und Tragen von schweren Einkaufstüten oder anderen Lasten kann auf Dauer zu Schmerzen und Fehlhaltungen führen.
In der eCovery-App zeigen Ihnen erfahrene Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in 15- bis 20-minütigen Videos, wie Sie diese

Belastungen ausgleichen können. Zur Auswahl stehen dabei mehr als 400 Dehn-, Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Und das völlig flexibel: Sie können die Übungen so in Ihren Tag integrieren, wie es für Sie am besten passt. Das Beste daran: Die App erstellt Ihnen ein maßgeschneidertes Programm. Wenn Sie bestimmte Bewegungen nicht ausführen können, werden entsprechende Übungen nicht in Ihren „Ablaufplan“ aufgenommen. Durch Ihr regelmäßiges Feedback kann die App das Programm nach und nach immer besser individualisieren. ■

Stützen und tragen
Die Wirbelsäule hält uns aufrecht, trägt den Kopf und ist die Verbindungsstelle für Rumpf, Brustkorb, Rippen, Schultern, Arme und Beine.



40 Prozent
der Versicherten, die mit eCovery eine anstehende Operation vermeiden wollten, konnten dank der App von dieser Operation absehen oder sie aufschieben.

eCovery

So nutzen Sie eCovery
Melden Sie sich auf Ihrem Smartphone oder Tablet im Bereich „Meine TK“ an und wählen Sie einen Kurs in einem von vier Bereichen: Knie, Hüfte, oberer Rücken oder unterer Rücken. Anhand eines Fragebogens erstellt die App ein individuelles Programm. Bis heute nutzen mehr als 20.000 Versicherte die App. Monatlich kommen rund 1.000 neue hinzu.

tk.de/ecovery





Reisepartner fürs Runterkommen

Urlaub ist Auszeit. Dennoch kann Ihr Smartphone ein wertvoller Reisepartner sein. Denn unsere digitalen Angebote helfen Ihnen jederzeit, Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Egal, wo Sie sich gerade befinden.

Text: Britta Surholt



ACHTSAMKEIT AM STRAND

„Eine Auszeit – ganz allein für mich“

KERSTIN Manchmal braucht es nur einen ganz kleinen Impuls, damit sich etwas gravierend ändert. Das habe ich in einem Urlaub auf Rhodos erlebt, als ich an einer kurzen angeleiteten Meditationseinheit teilnahm. Es gefiel mir so gut, dass ich sofort weitermachen wollte. Seitdem ist das Achtsamkeitstraining der TK mein ständiger Begleiter. Man kommt sofort „runter“, fühlt sich entspannt und obendrein erfrischt und gestärkt. Das Beste daran: Es lässt sich überall umsetzen! Die ersten Einheiten habe ich noch am Strand von Rhodos absolviert. Eine wunderbare Erinnerung, die mich nach wie vor motiviert, wenn ich wieder eine Auszeit vom anstrengenden Alltag brauche. ■

Entspannen im Urlaub

Ruhe, Gelassenheit, sich selbst akzeptieren: Der Online-Kurs „Meditation und Achtsamkeit“ unterstützt Sie, diese Ziele zu erreichen. Übungen und Informationen helfen Ihnen, vom Tun zum bewussten Sein umzuschalten, mit Stress umzugehen und Freundlichkeit für sich selbst zu entwickeln.

➔ tk.de/meditation



Fotos: shutterstock, privat (3)

TK-FIT BEIM STÄDTETRIP „Schritte zählen: genau mein Ding“

MATTHIAS Ich mache wirklich alles zu Fuß, 90.000 Schritte pro Woche ist das Pensum, das ich immer erreichen will. Auch einen Aufzug habe ich seit Jahren nicht mehr benutzt. Das ist meine ganz persönliche Challenge, sogar den Eiffelturm habe ich über die Treppen erlaufen. Egal, wo ich unterwegs bin: Meine Schritte oder auch zurückgelegte Rad-Kilometer tracke ich mit TK-Fit. Ein Top-Tool, das Tag für Tag festhält, wie viele Schritte ich zurückgelegt habe, und mir „quittiert“, dass sich meine Laufwege auch gesundheitlich lohnen. Das finde ich super. Zumal ich mir obendrein Prämien sichern kann, wenn ich die TK-Fit Challenges erfolgreich gemeistert habe. ■

➔ tk.de/tk-fit-challenge



MIT DEM TK-COACH AUF RUCKSACKREISE

„Sport ist mein Ausgleich“

PATRICK Ohne Sport kann ich mir meinen Alltag nicht vorstellen. Auch unterwegs: Selbst auf einer langen Tour mit dem Rucksack durch Südostasien habe ich immer ein paar Extra-Sporteinheiten absolviert. Bewegung ist mein Ausgleich für Reisetage, an denen ich lange im Bus oder mit der Bahn unterwegs war, für anstrengende Uni-Tage oder für Tage, an denen einfach nichts richtig funktionieren will. Den TK-Coach habe ich seit einiger Zeit installiert, aber erst seit ich in Madrid studiere, kommt er regelmäßig zum Einsatz. Er erinnert mich an mein Zirkeltraining, oder er schlägt ein knackiges 8-Minuten-Workout vor. Wenn ich es mal nicht ins Fitnessstudio oder an die Kletterwand schaffe, ist er mein bester Motivator. ■

➔ tk.de/coach

Ostern in der Ferne verbringen?

Sorgen Sie für echte Entspannung und sichern Sie Ihre Reise ab. Das geht auch kurzfristig, bis direkt vor Urlaubsantritt.



Reisen ohne Risiko

Wer im Ausland einen Unfall hat oder krank wird, bekommt oft mehr als nur gesundheitliche Probleme. Arztrechnungen können in der Ferne schnell mehrere Tausend Euro kosten. Gut zu wissen: TK-Versicherte, die eine Auslandsreise-Krankenversicherung der Envivas im Gepäck haben, können dennoch ganz entspannt reisen. Der Vorteil: Mit einer privaten Zusatzversicherung von unserem Partner besitzen Sie einen Versicherungsschutz, der unsere Leistungen passgenau ergänzt.

20 Jahre starke Partner

Die Envivas komplettiert den Schutz der TK im Ausland mit ausgewählten Zusatzleistungen genau da, wo es sinnvoll ist. Schon seit 20 Jahren arbeiten wir mit unserem Partner Hand in Hand, um gemeinsam die richtigen Produkte anbieten zu können. Beispielsweise den Tarif TravelPlus (TravelXN/TravelXF) für Reisen von bis zu 60 Tagen Dauer. Oder den TravelXL, die perfekte Krankenversicherung für Langzeitreisen ins Ausland von bis zu einem Jahr. Ein weiterer Vorteil für Sie: Im Fall der Fälle ist das Service-Team der Envivas für Sie da und berät, vermittelt und organisiert. ■

➔ envivas.de



ALLGEMEINMEDIZIN

TK macht sich stark für den Nachwuchs

Die hausärztliche Versorgung ist eine tragende Säule in unserem Gesundheitssystem. Damit auch in Zukunft Patientinnen und Patienten flächendeckend wohnortnah hausärztlich betreut werden können, unterstützt die Techniker seit dem Jahr 2014 die Nachwuchsakademie Allgemeinmedizin. In diesem Förderprogramm werden interessierte Medizinstudierende drei Jahre lang bei Studium, Weiterbildung und Berufsplanung begleitet, um sie für die Allgemeinmedizin zu begeistern. Während des Programms vermitteln erfahrene Hausärztinnen und Hausärzte ihre Erfahrungen aus dem Praxisalltag und ihre Liebe zum Fach. Fördergeberin ist die gemeinnützige Deutsche Stiftung für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DESAM) unter Vorsitz von Prof. Ferdinand M. Gerlach. Der stellvertretende TK-Vorsitzende Thomas Ballast ist Mitglied im DESAM-Stiftungsrat.

Weitere Informationen über diese Kooperation finden Sie auf tk.de/desam

TRANSPARENZ



Die Jahresvergütungen 2023

Das Gesundheitsmodernisierungsgesetz (§ 35a Absatz 6 Sozialgesetzbuch IV) verlangt aus Gründen der Transparenz die Veröffentlichung der Vorstandsgehälter der TK sowie der Verbände, denen die TK angehört. Das sind der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) und der GKV-Spitzenverband.

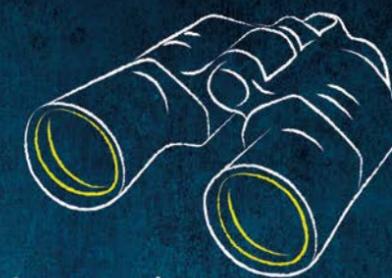
Die Jahresvergütungen der TK-Vorstände beliefen sich auf 383.122,44 Euro (Vorstandsvorsitzender), 332.911,32 Euro (stellvertretender Vorstandsvorsitzender) und 300.303,96 Euro (Vorstandsmitglied) im Jahr 2023. Weiter bestehen betriebliche

Altersversorgungszusagen. Die Versorgungsleistungen sind in voller Höhe ausfinanziert (Werte: 51.349 Euro für den Vorsitzenden, 59.000 Euro für den Stellvertreter, 32.083 Euro für das Vorstandsmitglied). Dem Vorsitzenden und dem Stellvertreter werden zudem Dienstwagen gestellt, auch zur privaten Nutzung (Leasingkosten Januar bis März 2023: 2.277,72 Euro sowie steuerrechtliche 1%-Regelung: 5.311,53 Euro April bis Dezember 2023 für den Vorsitzenden; Leasingkosten für den Stellvertreter: 9.217,28 Euro). Außerdem besteht für die TK-Vorstände eine Unfallversicherung (jährliche Prämienhöhe: 274,89 Euro pro Person).

Die Vergütung der vdek-Vorstandsvorsitzenden betrug 250.000 Euro. Gestellt wird ein Dienstwagen, auch zur privaten Nutzung. Es besteht eine betriebliche Versorgungszusage. Die Vergütungen im GKV-Spitzenverband: 262.000 Euro (Vorstandsvorsitzende), 254.000 Euro (stellvertretender Vorsitzender) und 249.328 Euro (Vorstandsmitglied). ■

Anzeige

Wir suchen Auszubildende!



Wir bieten eine Top-Ausbildung mit fairem Gehalt, besten Lern- und Arbeitsbedingungen – und besten Aussichten! Helfen Sie uns beim Finden!



Und das ist alles drin:

- Work-Life-Balance: 35,5 Stunden/Woche mit flexiblen Arbeitszeiten
- 30 Tage Urlaub
- Eine faire Bezahlung: 1.200 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%)



Sagen Sie es weiter: Bewerben lohnt sich! Infos rund um unsere Ausbildungsplätze finden sich hier: tk.de/ausbildung.



Foto: Getty Images; Illustration: shutterstock

Wer sich gehen lässt, ist weg vom Fenster

Text: **Matthias Machwerk**

Der Begriff „Selbstoptimierung“ beschreibt „einen kontinuierlichen Prozess der ständigen Verbesserung der persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten“. Ein wichtiger Prozess. Genau darauf basiert der Erfolg des Menschen. Hätten wir uns nicht ständig verbessert, würden wir heute noch auf Bäumen leben.

Ohne die Sprache könnten wir keine E-Mails schicken, es gäbe keine zehn Gebote und keine Hausordnung. Gerade für Männer ist Weiterentwicklung wichtig. Ohne den aufrechten Gang könnten wir heute nicht an einer Bar sitzen. Die Folgen wären dramatisch. Der Gastronomie ginge es noch schlechter, Hopfen und Malz wären verloren, und der Staat bekäme keine Alkoholsteuer. Eine furchtbare Vorstellung. Nicht weil der Staat sparen würde. Er würde einfach wieder neue Steuern erfinden.

Neulich las ich den Aufruf: „Erschaffe die beste Version deines Selbst!“ Warum nicht? Das wäre doch ein guter Vorsatz. Vielleicht wird man nie



„Wenn man dem Schweinehund immer nachgibt, wird man irgendwann auch so aussehen: kraftlos, schlapp und weicher als die Kissen, auf denen man liegt.“



Matthias Machwerk ist ein deutscher Autor und Kabarettist. Wenn der 55-Jährige nicht tourt, lebt er in Dresden. Er sieht die wachsenden Ansprüche nach „höher, schneller, weiter“ kritisch. Sein Plädoyer für mehr Glück und Selbsterfüllung: nicht alles kontrollieren wollen und sich das Leben einfach mal leicht machen!

Kontakt:
Jahn-Media@t-online.de

ein Model oder ein Rockstar, aber man kann sein zukünftiges Selbst besser machen. Sport und Bewegung sind nicht nur gesund, sie machen uns auch glücklich. Wenn ein Büfett eröffnet wird, braucht man Sprinterqualitäten. ABBA sang nicht umsonst: „The winner takes it all“.

Seien Sie ein Gewinner! Entwickeln Sie sich weiter! Lernen, lesen, bewegen! Es muss nicht gleich ein Marathon sein. Vielleicht mal die Treppe nehmen, vielleicht mal mit dem Fahrrad fahren, vielleicht sich mal selbst aus dem Sessel erheben, statt immer nach dem Partner zu rufen. So was fördert auch die Beziehung.

Ich mache zum Beispiel jeden Morgen Liegestütze. Wobei ich im Laufe der Jahre immer weniger stütze und mehr liege. Mein innerer Schweinehund wird auch immer stärker. Er sucht Ausreden, er liebt die Couch. Bevor ich rausgehe, schaut er angestrengt auf die Wetter-App, um ein Regengebiet zu finden. Er will nicht raus. Er will sich nicht bewegen. Warum auch, Fernsehen und Kühlschrank sind doch ganz in der Nähe.

Das Problem ist, der Mensch verliert im Laufe seines Lebens 50 Prozent seiner Muskelkraft. Wenn man dem Schweinehund immer nachgibt, wird man irgendwann auch so aussehen: Man wird kraftlos, schlapp und weicher als die Kissen, auf denen man liegt.

Dann wird Treppensteigen zum Marathon, Bar und Gastronom gehen endgültig pleite, der Staat besteuert Liegemöbel oder das Licht im Kühlschrank, und Viren und Krankheitserreger freuen sich auf eine fette Mahlzeit.

Ich meine, wenn wir Menschen so weitermachen, werden wir irgendwann eh wieder auf Bäumen leben. Wer da nicht fit ist, fällt runter. ■

Foto: privat; Illustration: Dirk Rittberger

Exklusiver Partner von

envivas
Krankenversicherung AG



20 Jahre
Partnerschaft

Anzeige

Schöne, gesunde Zähne – ein Leben lang

Unsere Zusatzversicherung ZahnFlex

Das Extra für TK-Versicherte

Genießen Sie verlässlichen Rundumschutz

ZahnFlex ergänzt die Leistungen Ihrer Techniker Krankenkasse passgenau und reduziert Ihren Eigenanteil beim Zahnarzt deutlich.

- **100% Kostenerstattung** (inklusive TK-Leistung)
Bis zum jährlichen Höchstbetrag, den Sie selbst wählen.
- **Hochwertige Zahnarztleistungen**
Z. B. Implantate, Kronen, Inlays/Onlays, modernste Füllungen sowie Wurzel- und Parodontosebehandlungen.
- **Professionelle Zahnreinigung**
Jährlich bis zu 75 Euro bei ZahnFlex.S, bis zu 100 Euro bei ZahnFlex.M oder bis zu 125 Euro bei ZahnFlex.L.
- **Flexibel die Erstattung erhöhen**
Alle 3 Jahre können Sie gegen einen Aufpreis in die nächsthöhere Tarifstufe wechseln und Ihre Erstattung verdoppeln.
- **Absicherung für die ganze Familie**
ZahnFlex.Kind deckt auch kieferorthopädische Behandlungen ab, wie z. B. feste Zahnspangen mit unsichtbaren Brackets.

Tarifstufen ganz nach Ihrem Bedarf

Sie bestimmen frei über Ihren maximalen jährlichen Erstattungsbetrag:

	ZahnFlex.S – der clevere Einstieg Bis zu 500 Euro pro Jahr <small>*Beitrag 34-jährige Person</small>	Ab 10,82€ pro Monat*
	ZahnFlex.M – die preiswerte Basisabsicherung Bis zu 1.000 Euro pro Jahr	
	ZahnFlex.L – der ausgewogene Klassiker Bis zu 2.000 Euro pro Jahr	

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

Bei Fragen: 0221 - 27 14 05 70

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



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

individueller
digitaler
innovativer

Immer **besser** – für dich.

kompetenter
einfacher
menschlicher

Entdecke unsere vielseitigen Leistungen - zum Beispiel unsere App TK-Coach für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Und das alles zu einem Top-Beitrag.