

# MGZ

DIE  
TECHNIKER  
DAS  
MAGAZIN  
2023



## SOZIALWAHL

Damit du weißt, wer ab  
11. April zur Wahl steht.  
Die Listen stellen sich vor



## VEGAN, BABY!

So gesund und lecker kann  
vegane Küche sein

## POLLENFLUCH ADE

Nützliche Tipps, wie du gut durch  
die Pollensaison kommst

## RAUF AUFS RAD

Der Tritt in die Pedale  
lohnt sich jetzt doppelt



DER  
SCHWERPUNKT

# DIGITAL UND FREI



**TK**  
Die  
Techniker

# Inhalt

## 04 \_ DER NEWSFEED

Alle Neuigkeiten aus der Welt der TK und der Gesundheit

## 18 \_ DER FASTFOODIE

Leckere Rezepte für dein veganes Koch-Repertoire

## 20 \_ DIE SOZIALWAHL

2023 ist Wahljahr.  
Alles, was du zur Sozialwahl wissen musst

## SCHWERPUNKT

### 08 \_ IN DER WELT ZU HAUSE

Arbeit und Reisen – für digitale Nomaden ist das kein Widerspruch

### 11 \_ DIE KOLUMNE

Dr. Google fragen?  
Besser nicht, meint unsere Kolumnistin Wiebke

### 12 \_ AUF VISITE MIT DR. KI

Wie werden Algorithmen die Medizin verändern?  
Ein Experte klärt auf

### 14 \_ FIT IN DEN FRÜHLING

So sagst du der Frühjahrs-  
müdigkeit den Kampf an

### 16 \_ DAS DIGITALE GESUNDHEITSTEAM

Wie Apps zu einem  
gesunden Leben beitragen



## Wie gefällt euch das MGZN der Techniker?

Sendet euer Feedback gern an

➔ [redaktion@tk.de](mailto:redaktion@tk.de)

## 26 \_ DER SPORTCOACH

Der Frühling ist da und es heißt: Ab aufs Rad!

## 28 \_ DREI FRAGEN AN

einen Long-Covid-Betroffenen

## 30 \_ DIE TECHNIKER

Tipps für die Pollensaison



**Du magst es lieber digital?**

Dann besuche uns auf [tk.de](https://tk.de)!

Spannende Geschichten und Infos zu unseren digitalen Leistungen gibt's unter

➔ [tk.de/mgzn](https://tk.de/mgzn)



Erhalte News aus Ernährung, Gesundheit und Life Balance ganz easy auf's Smartphone – mit dem TK-Newsletter. Jetzt bis zum 31. Mai 2023 anmelden und eine von 100 Wireless Ladestationen gewinnen.





## EDITORIAL

Hallo aus Hamburg,

ein Leben ohne Internet? Unvorstellbar. Von der digitalen Vorlesung an der Uni über Online-Meetings mit den Arbeitskolleginnen und -kollegen bis hin zum Einkaufen oder dem Sportkurs via App. Die Digitalisierung ist allgegenwärtig und ermutigt uns immer wieder dazu, neue Wege zu gehen. Wir sehen diesen Wandel als riesige Chance – auch für die eigene Gesundheit: Entdecke dafür unsere smarten Lösungen, wie etwa unsere TK-App, die Patientenakte TK-Safe, das Fitnessprogramm TK-Fit oder unsere digitale Sprechstunde in der App TK-Doc.

Übrigens:

Der Countdown zur Sozialwahl 2023 läuft – mitmachen lohnt sich! Denn mit Deiner Stimme kannst Du über die Leistungen Deiner Krankenkasse mitentscheiden. Mehr Infos dazu gibt es auf den Seiten 20–25.

**Dr. Jens Baas**  
Vorsitzender des Vorstands



**AUSGEZEICHNET**  
Und auch in diesem Jahr bist du bei Deutschlands bester Krankenkasse versichert.  
[tk.de](https://tk.de) unter der **Suchnummer 2012454**



**SCHELINA (25)**  
ist staatlich geprüfte Mode-designerin aus dem Landkreis Ludwigsburg und arbeitet derzeit als Sachbearbeiterin für eine Versicherung.

DER  
REPOST

# ENDLICH WIEDER SOMMER, SONNE UND #VITAMINSEA

Klar, Momente, die man unter Palmen am türkisfarbenen Meer verbringt, sind natürlich immer etwas Besonderes. Der Moment, in dem dieses Foto entstand, war für mich aber noch viel mehr als das. Als ich anfing zu rennen, fühlte ich vor allem eins: Freiheit. Ein überwältigendes Gefühl, das ich aufgrund der vielen Einschränkungen während der Pandemie-Jahre fast vergessen hatte. Der Moment war zwar nur sehr kurz, aber selbst heute kann ich dieses Gefühl noch deutlich spüren, wenn ich mir dieses Bild ansehe.



[@die\\_techniker](https://www.instagram.com/die_techniker)

**DU MÖCHTEST AUCH EINEN  
BESONDEREN MOMENT TEILEN?**

Schick uns einfach dein Foto und die dazugehörige Geschichte an

[redaktion@tk.de](mailto:redaktion@tk.de)

# DIE GESUNDHEIT IM BLICK

## STUDIE

### WIE GEHT ES DIR?

Krisen scheinen zum Dauerzustand geworden zu sein. Die Folge: Immer mehr Menschen leiden unter den mentalen Belastungen – auch die junge Generation. In der Trendstudie „Jugend in Deutschland“ vom Sommer 2022 geben rund 25 Prozent der 14- bis 29-Jährigen an, unzufrieden mit der eigenen psychischen Gesundheit zu sein. Zu den größten Sorgen zählen neben der Inflation auch der Krieg in Europa und der Klimawandel. Nur ängstlich oder steckt mehr dahinter? Unser **TK-DepressionsCoach** hilft dabei, Symptome einer leichten bis mittelschweren Depression zu erkennen und zu lindern.

➔ [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2016410

## TK SMART RELAX

### „ALEXA, ICH WILL MICH ENTSPANNEN“

Ob eine Meditation für innere Ruhe, ein geführter Bodyscan oder Atemübungen gegen Stress: Ab sofort stellt unsere neue Gast-Coachin Juli für **TK Smart Relax** verschiedene Entspannungsmethoden vor. Sie ist Diplom-Psychologin, zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin und weiß, wie man mehr Gelassenheit und Selbstliebe in den Alltag bringen kann. Wer die Übungen selbst ausprobieren möchte, kann TK Smart Relax ganz einfach per Amazon Alexa oder Google Assistant starten. Die Einheiten dauern zwischen 5 und 20 Minuten – so ist für nahezu jede Situation ein passendes Training dabei.

➔ [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2009254

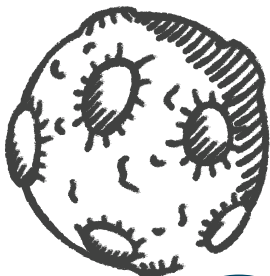
TK-DOC

# SYMPTOME GOOGELN? BESSER NICHT!

Dr. Google wirft mal wieder haarsträubende Ergebnisse zu deinen Beschwerden aus? Bevor du in Panik gerätst, nutze lieber den KI-basierten Symptom-Checker aus der **TK-Doc-App**. Dieser hilft, der Ursache deiner Symptome näher zu kommen – und zwar auf Basis einer seriösen medizinischen Datenbank.

Einfach gezielte Fragen beantworten, bis genügend Infos für ein aussagekräftiges Ergebnis vorliegen, und anschließend eine Einschätzung sowie weitere Tipps erhalten.

[tk.de/tk-doc](https://tk.de/tk-doc)



# 98

-MAL

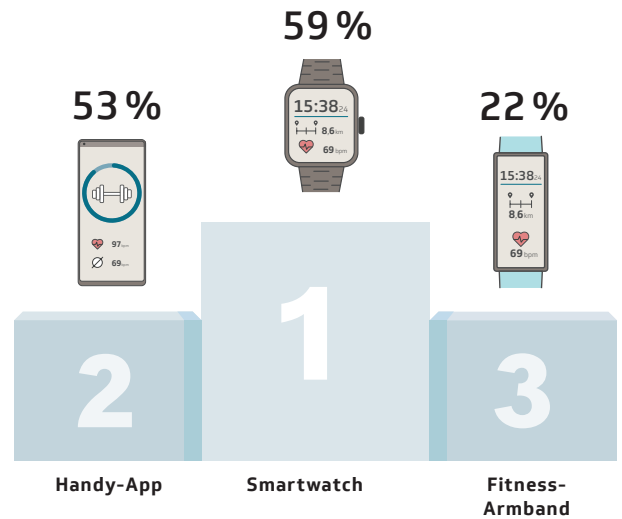
ZUM MOND UND ZURÜCK

MONDLANDUNG  
MIT TK-FIT

60.000 Schritte oder 40 Kilometer Rad fahren pro Woche – die TK-Fit-Challenge ruft dazu auf, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Mit Erfolg! Im letzten Jahr wurde eine Strecke so lang wie 98-mal zum Mond und zurück zurückgelegt.

Jetzt **TK-Fit** in der **TK App** aktivieren und selbst mitlaufen oder -radeln.

[tk.de/tk-fit](https://tk.de/tk-fit)



BEWEGUNGSSTUDIE

## Smartes Training

Sport machen ohne Tracking? Für viele unvorstellbar. Die aktuelle **TK-Bewegungsstudie** zeigt: Der Gebrauch von Smartwatches und Fitnessarmbändern hat sich in den vergangenen sechs Jahren mehr als verdoppelt. Fast drei Viertel der Sportlerinnen und Sportler nutzen die digitale Unterstützung vor allem, um Trainingseinheiten und Fortschritte zu messen. Ein echter Mehrwert für die Gesundheit. Denn: Sichtbare Erfolge motivieren zusätzlich zu mehr Bewegung im Alltag.



INTERESSANT?

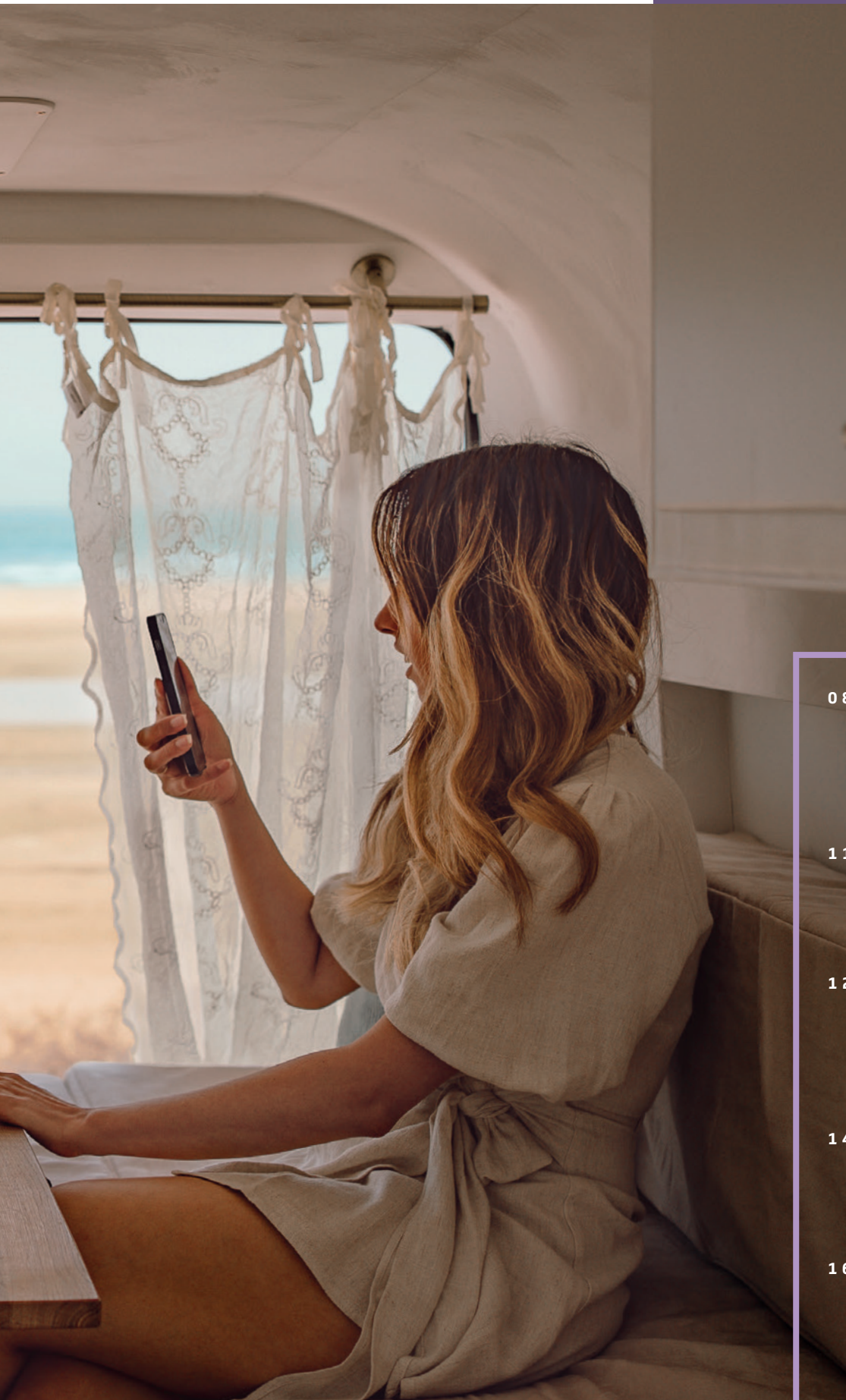
Mehr spannende Studienergebnisse rund um Sport und Bewegung erhältst du, wenn du den QR-Code scannst.

SCHWER-  
PUNKT

# Digital und frei

Vieles, wofür wir früher noch vor Ort sein mussten, geht heute online. Die Digitalisierung macht unseren Alltag bequemer, flexibler und kann sogar Leben retten. Denn auch unsere Gesundheit profitiert von den digitalen Lösungen. Was wir dafür brauchen? Oft nur das Smartphone.

Foto: @sodasindwir



## **DIGITALE NOMADEN**

Arbeiten, wo andere  
Urlaub machen.  
Für Sofia ist das  
Alltag.

### **08\_ IN DER WELT ZU HAUSE**

Arbeit und Reise –  
digitale Nomaden verbinden  
beides miteinander

### **11\_ DR. GOOGLE FRAGEN?**

Besser nicht, meint unsere  
Kolumnistin Wiebke

### **12\_ AUF VISITE MIT DR. KI**

Wie werden Algorithmen  
die Medizin verändern?  
Ein Experte klärt auf

### **14\_ FIT IN DEN FRÜHLING**

So sagst du der Frühlings-  
müdigkeit den Kampf an

### **16\_ DAS DIGITALE GESUNDHEITSTEAM**

Sechs Apps, die dein  
Leben gesünder und  
bequemer machen

# IN DER WELT ZU HAUSE

Reisen und Arbeit – das passt für Sofia und Damian prima zusammen. Möglich machen diesen Lifestyle digitale Helfer wie Smartphone oder Laptop. Deswegen lautet ihre Devise: Was am heimischen Schreibtisch funktioniert, klappt genauso gut am Strand.

**SOFIA (28) UND DAMIAN (29)** reisen als digitale Nomaden um die ganze Welt. Ihre Abenteuer kannst du auf ihrem Instagram-Kanal [@sodasindwir](#) verfolgen.

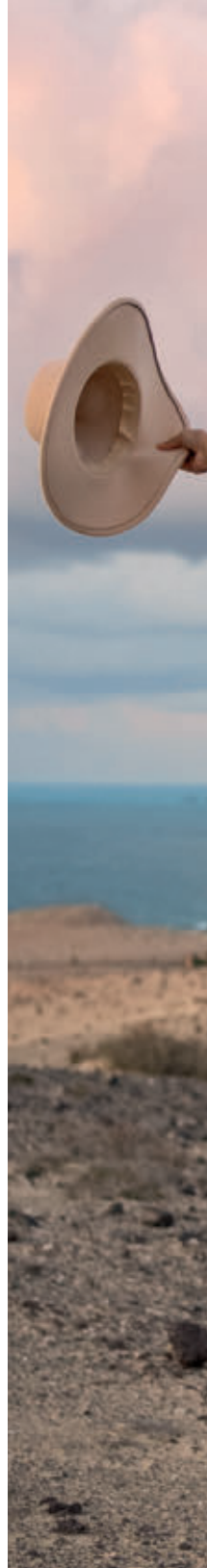
G

Ganze 162 Zentimeter in der Breite und 195 Zentimeter in der Länge: Das ist der Platz, den Sofia und Damian ihr Zuhause nennen. Der Geländewagen mit dem Namen „Defelino“ ist ihre jüngste Errungenschaft, mit der sie bald zu neuen Abenteuern aufbrechen wollen. Alle Kontinente will das Paar einmal mit dem Wagen bereisen. Doch noch befindet er sich in der heimischen Garage in der Nähe von Frankfurt. Bevor es nämlich richtig losgehen kann, muss er noch „zu einem Homeoffice auf Rädern ausgebaut werden“, wie es die beiden ausdrücken. Denn auch wenn ihr Instagram-Kanal oft einen anderen Eindruck vermittelt, warten auf Sofia und Damian unterwegs nicht nur Kitesurf-Sessions und schöne Sonnenuntergänge. Das Leben als digitale Nomaden umfasst vor allem auch eines: arbeiten.

Digitale Nomaden wie die beiden sind Menschen, die ihr Geld übers Internet verdienen – und das von fast überall auf der Welt aus. Oftmals brauchen sie für ihre Arbeit nur einen Laptop. Wo sie diesen letztendlich aufklappen, ist egal – solange es eine stabile Internetverbindung gibt. Warum also nicht die kalten Wintermonate in der Sonne Südafrikas verbringen? Oder einmal hautnah jede europäische Metropole erleben? Streng genommen kann man schon eine längere „Workation“ – eine Mischung aus Work und Vacation – als digitales Nomadentum bezeichnen. Die Möglichkeiten sind fast grenzenlos.

## ZWISCHEN ABENTEUER UND ARBEIT

Sofia und Damian sind 28 und 29 Jahre alt. Sie sind bereits zusammen zur Schule gegangen und später auch zur Uni. Nach ihrem Bachelorabschluss zog es die beiden das erste Mal für längere Zeit ins Ausland. Eine Reise, die ihr weiteres Leben stark geprägt hat, wie sich später herausstellen sollte. „Eigentlich war unser Plan, gleich im Anschluss unseren Master zu







**ERST DIE ARBEIT**  
... dann das Vergnügen.  
Bevor sie mit ihm  
die Welt bereisen können,  
muss der Defender  
zunächst einmal  
generalüberholt werden.



**IMMER GRIFFBEREIT:  
DIE TK-APP**

Du bist viel unterwegs und möchtest trotzdem all deine Versicherungsanliegen im Blick behalten? Dann ist die **TK-App** deine perfekte Reisebegleitung. Briefe empfangen, Dokumente und Rechnungen hochladen oder eine Ersatzbescheinigung beantragen, wenn du deine Gesundheitskarte verloren hast – all das erledigst du mit ein paar Klicks auf deinem Smartphone. Mehr Informationen findest du auf [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2027886

starten“, erinnert sich Damian. „Unterwegs haben wir jedoch so viele verschiedene Menschen und Lebensweisen kennengelernt, dass uns schnell klar war, dass der klassische Weg nicht der richtige für uns ist.“

Statt also für Mechatronik und Unternehmensführung zu büffeln, haben sie geschaut, wie sie stattdessen ihre zwei größten Leidenschaften – die Fotografie und das Reisen – zum Beruf machen können. Heute haben sie eine treue Followerschaft auf Instagram, die sich vom Reise-Content der beiden inspirieren lässt. Als zweites Standbein gründeten sie zudem ein Fair-Fashion-Label, das sie von überall aus steuern können. „Natürlich haben wir auch ein Team, das in Deutschland und Polen die Produktion und den Versand für uns regelt“, sagt Sofia. Das Design, die Jahresplanung oder die Konzeption von Marketing-Kampagnen erledigen die beiden allerdings von unterwegs aus.

„Laptop und Smartphone sind unsere treuesten Begleiter“, lacht Sofia. Gerade Letzteres muss für ihre Tätigkeit als Content-Creator zu jeder Zeit griffbereit sein. „Freizeit und Arbeit verschimmen bei uns ganz stark miteinander. Das gibt uns auch eine gewisse Flexibilität“, sagt Damian. „Doch, egal wie schön die Freizeit gerade ist – die Arbeit hat am Ende natürlich immer Vorrang.“ Das unterscheidet sie auch von normalen Reisenden: Während diese beispielsweise einen langen Tag auf der Skipiste in der Sauna oder bei einem Gesellschaftsspiel ausklingen lassen, verbringen Sofia und Damian ihren Abend damit, den frisch gesammelten Content für ihre Kanäle aufzubereiten und hochzuladen.

Doch ob Workation oder normaler Urlaub: Digitale Gadgets haben heute eine ganz zentrale Rolle eingenommen. „Unterkünfte suchen, Routen planen, sich von anderen Reisenden inspirieren lassen – das alles läuft heute über das Smartphone“, erzählen die beiden. Ob sie sich

eine Reise ohne Handy vorstellen können? Nein – auch unabhängig von der Arbeit: „Das Smartphone macht das Reisen so viel bequemer, einfacher und auch sicherer“, sagt Damian.

### DIGITALE ORDNUNG STATT PAPIERCHAOS

Wenn Defelino demnächst startklar ist und sie zur Jungfernfahrt nach Nordamerika aufbrechen, kommt ihrem Smartphone noch eine weitere entscheidende Rolle zu: Es spart ihnen eine Menge Platz. „Wir haben uns ganz bewusst für das Reisen in einem Auto entschieden, damit wir unterwegs auch unsere persönlichen Dinge dabei haben“, erklärt Damian. Gemeint sind damit die eigene Surf-Ausrüstung oder jede Menge Kamera-Equipment. Aktenordner haben in ihrem neuen Zuhause hingegen keinen Platz. „Ob das Verschicken von Rechnungen oder den Briefverkehr mit unseren Versicherungen – wir regeln mittlerweile unseren gesamten Papierkram



**MAXIMALE FLEXIBILITÄT**  
Über das Smartphone hat Sofia von überall aus Zugriff auf alle wichtigen Dokumente und Informationen.

„Das Smartphone macht das Reisen so viel bequemer, einfacher und auch sicherer“

**Damian**  
Digitaler Nomade

digital“, erklärt Sofia. „Wir möchten möglichst flexibel sein. Daher ist es wichtig, dass wir zu jeder Zeit und an jedem Ort Zugriff auf all unsere Dokumente haben“, ergänzt Damian.

Dabei helfen digitale Lösungen wie die elektronische Patientenakte TK-Safe: Impfpass und andere Dokumente sind so jederzeit online abrufbar. Und auch sonst sind die beiden begeistert von den digitalen Services, die ihnen das Gesundheitswesen heute bietet. Gerade der aktuelle Trend zur Online-Sprechstunde kommt ihnen entgegen. „Wir sind aus Deutschland natürlich eine sehr gute gesundheitliche Versorgung gewohnt. Das ist nicht selbstverständlich“, sagt Sofia. Gerade in entlegeneren Regionen ist guter Rat oft teuer. „Video-Sprechstunden sind super für eine erste Meinung oder wenn es mal eine Sprachbarriere gibt.“

### DAS LEBEN NEHMEN, WIE ES KOMMT

Um gar nicht erst in die Situation zu kommen, einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen zu müssen, befolgen Sofia und Damian unterwegs drei simple Regeln: genügend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und einen engen Austausch mit den Einheimischen und anderen Reisenden. „Nur so weiß man, dass man zum Beispiel in Thailand besser nicht in stehenden Gewässern badet, wenn man keine böse Überraschung erleben will“, sagt Damian lachend.

Wie lange die beiden noch als digitale Nomaden durch die Welt reisen, wissen Sofia und Damian nicht. „Es gab Zeiten, in denen es uns gestresst hat, nicht zu wissen, was in 20 Jahren sein wird“, erzählt Sofia. „Heute würde ich sagen, dass es genau diese Ungewissheit ist, die uns erfüllt.“ Damian ergänzt: „Gut möglich, dass wir irgendwann richtig sesshaft werden. Bis dahin wollen wir das Leben nehmen, wie es kommt, und jeden Tag begrüßen.“ ■

### TK-SAFE: DEINE DIGITALE REISEMAPPE

Wenn du heute auf Reisen gehst, kannst du deinen Impfpass zu Hause lassen. Mit

**TK-Safe** hast du alle medizinischen Dokumente an einem Ort und immer griffbereit in deiner Hosentasche.

Hol dir jetzt auch deine elektronische Patientenakte in deiner TK-App.

➔ [tk.de/unter](https://tk.de/unter)

der Suchnummer 2028798



K O L U M N E

# DR. GOOGLE, WIE KRANK BIN ICH?



Ein Kribbeln im Finger oder ein Fleck auf der Haut: Bei körperlichen Auffälligkeiten war die Sprechstunde von Dr. Google oft meine erste Wahl. Bis ich schließlich erkannte: Besonders heilsam ist das nicht.



**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.

## TK-DOC: DIE APP MIT DOKTORTITEL

Statt Dr. Google zu fragen, kannst du dir besser über die **App TK-Doc** professionellen Rat von echten Ärztinnen und Ärzten einholen – ganz bequem über das Smartphone und von wo aus du willst. Egal zu welcher Tageszeit und zu welchem medizinischen Anliegen: Das TK-ÄrzteZentrum steht dir per Text-Chat, Video-Chat, E-Mail oder telefonisch Rede und Antwort. Für weitere Informationen scanne einfach den QR-Code.

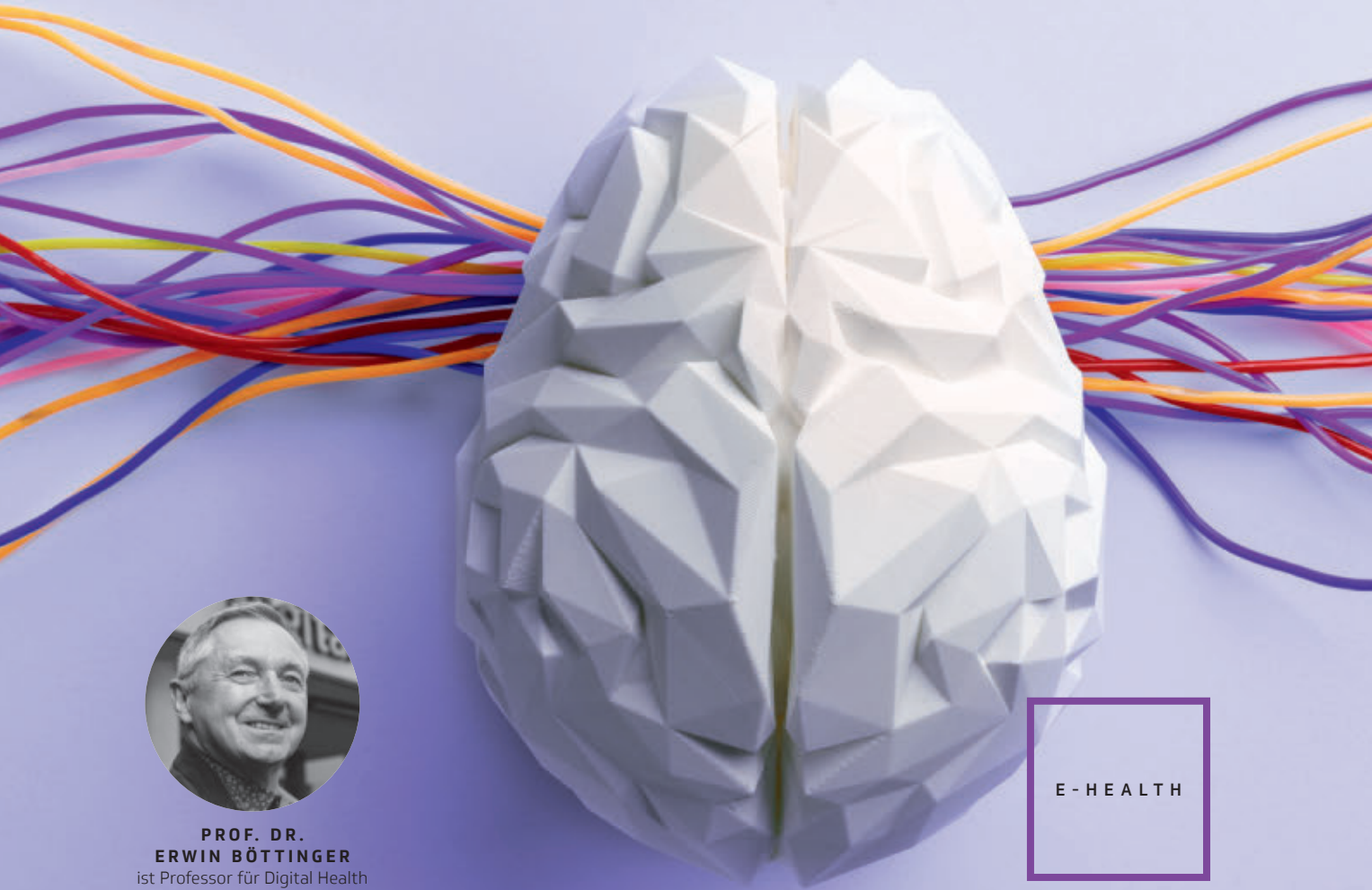
➔ [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2073986



Neulich brauchte es nur zwei Klicks und aus meinem Kopfschmerz war ein bösartiger Hirntumor geworden. Anstatt mein Smartphone beiseitezulegen und einfach meinen Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen – übrigens eine der häufigsten Ursachen für Kopfschmerzen –, konnte ich nur wenige Minuten später die mir zur Verfügung stehenden Therapiemöglichkeiten samt detaillierter Risiken. Bei dem Gedanken, das nächste Jahr zwischen Röntgenaufnahmen und Radiotherapie zu verbringen, nahm das Stechen hinter meiner Schläfe schlagartig zu.

Mit meinem Impuls, jedes kleine Wehwehchen als Frage formuliert in das Google-Suchfeld zu tippen, bin ich übrigens nicht allein: Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung hat mehr als die Hälfte der im Internet aktiven Deutschen bei Symptomen schon mal Dr. Google um Rat gefragt. Das Problem: In der Sprechstunde mit der Suchmaschine fällt die Diagnose oft sehr viel schlimmer aus als im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt. Kompetent, verständlich und besonnen präsentieren Letztere die möglichen Ursachen für das Unwohlsein, inklusive überzeugender Genesungsstrategie. Im Internet gibt es zwar ebenfalls viel Information, dafür aber auch eine ordentliche Portion Verunsicherung – und zwar ganz unverblümt und ohne Beipackzettel. Und so passiert es, dass man eigentlich nur mit blauem Fleck am Bein dasteht, aber plötzlich sicher ist, dass jeden Moment die Thrombose reinkickt. Das war's dann wohl, ciao, Leben!

Gut, ein gewisser Hang zur Hypochondrie wurde mir immer schon nachgesagt. Ich wage jedoch zu behaupten, dass selbst dem vernünftigsten Rationalisten nach einer symptombezogenen Suche im Internet ein wenig mulmig wird. Expertinnen und Experten haben dafür längst einen Begriff gefunden: Cyberchondrie oder auch Morbus Google – die Angst vor Krankheiten, die durch übermäßiges Googeln geschürt und verstärkt wird. Gesund klingt das auch nicht. Wie man davon am besten geheilt wird? Ich habe Montag einen Termin bei meinem Hausarzt, wegen der Kopfschmerzen. Dann werde ich mal nachfragen. ■



**PROF. DR.  
ERWIN BÖTTINGER**

ist Professor für Digital Health und personalisierte Medizin am Hasso-Plattner-Institut (HPI) und der Universität Potsdam. Dort leitet er das Digital Health Center, lehrt und forscht zu digitalen Lösungen im Gesundheitswesen.

E - HEALTH

# AUF VISITE MIT DR. KI

Werden künstliche Intelligenz und Wearables die Medizin, wie wir sie kennen, grundlegend verändern? Ja, sagt Prof. Dr. Erwin Böttinger. Wie, das erklärt der E-Health-Experte im Interview.

# W

## Wo wird KI bereits heute in der Medizin eingesetzt?

**Prof. Dr. Erwin Böttinger** Ein gutes Beispiel ist die Krebsfrüherkennung. Hier helfen Algorithmen bereits beim Auswerten von CT- oder MRT-Bildern und erzielen hierbei sehr verlässliche Ergebnisse. Zum Teil sind sie sogar schon besser als ihre menschlichen Kolleginnen und Kollegen. Hinzu kommt, dass sie rund um die Uhr im Einsatz sind und per Knopfdruck auf den neuesten Kenntnisstand gebracht werden können. Das nimmt beispielsweise in der Pathologie und der Radiologie eine Menge Arbeit ab, die erst im zweiten Schritt dazustoßen und die Vordiagnose prüfen.

### Sie haben bereits Wearables erwähnt: Welche Chancen bieten Smartwatches?

Sehr viele. Risikopatientinnen und -patienten können beispielsweise über eine Smartwatch ihren Herzrhythmus im Auge behalten. Auf die Weise können Herzrhythmusstörungen früh genug erkannt werden, aber auch Autoimmunerkrankungen wie zum Beispiel entzündliche Darmkrankheiten. Wenn etwas nicht stimmt, schlägt die Uhr Alarm und die Betroffenen haben mehr Zeit zu reagieren.

### Und wie sieht es mit dem Smartphone aus?

Smartphones können künftig eine große Rolle in der Früherkennung von mentalen Krankheiten und Störungen spielen. Es gibt bereits Apps, die die Stimmlage und Mimik des Nutzens auswerten und so beispielsweise depressive Verstimmungen frühzeitig erkennen können. Heute schon genutzt werden Anwendungen aus der Dermatologie. Hierüber können beispielsweise Fotos einer betroffenen Hautregion hochgeladen werden, woraufhin

eine KI eine Vordiagnose trifft, ob die betroffene Stelle ärztlich abgeklärt werden sollte.

### Spielen Apps also eine zentrale Rolle in der Gesundheitsversorgung von morgen?

Durchaus. Natürlich muss jede App erst einmal ihren Nutzen in der klinischen Anwendung unter Beweis stellen – genau wie jedes Medikament, das auf den Markt kommen soll. Dafür fehlen derzeit allerdings noch die wissenschaftlichen Methoden. Eine weitere

Herausforderung wird es sein, die Apps so intuitiv und nutzerfreundlich zu gestalten, dass sie wirklich den Alltag erleichtern können. Hier stellt der Datenschutz noch eine Hürde dar.

### Sind Arztpraxen damit über kurz oder lang ein Auslaufmodell?

Die physische Arztpraxis wird sicherlich nicht verschwinden. Aber es wird deutlich weniger von ihnen geben. In den nächsten fünf bis zehn

# „Wir werden in Zukunft unsere medizinischen Anliegen sehr viel bequemer über das Smartphone regeln können“

**Prof. Dr. Erwin Böttinger**  
Professor für Digital Health und personalisierte Medizin

Jahren wird hier eine deutliche Transformation stattfinden. Hin zu einer patientenorientierten Praxis – hoch technisiert und immer und von überall aus erreichbar.

### Wie sieht's mit der Digitalisierung des Gesundheitswesens aus?

Andere Länder wie beispielsweise die USA und Israel, aber auch in Europa sind hier schon deutlich weiter. Während wir in Deutschland noch oft zum Faxgerät greifen, digitalisieren skandinavische Länder oder Portugal die Daten ihrer Patientinnen und Patienten und machen sie so für Algorithmen nutzbar. Hierzulande ist bei der digitalen Transformation also noch deutlich Luft nach oben.

### Werfen Sie doch mal einen Blick in die Zukunft!

Ich denke, wir werden in Zukunft unsere medizinischen Anliegen sehr viel bequemer über das Smartphone regeln können. Wir werden keine Dokumente in Papierform mehr von A nach B tragen oder auf Öffnungs- oder Urlaubszeiten von Arztpraxen achtgeben müssen. Ob Sprechstunden, die Ausstellung eines Rezepts oder die Beschaffung von Medikamenten – für all das brauchen wir bald die Couch nicht mehr verlassen. Gerade für diejenigen, die an chronischen Erkrankungen leiden, wird vieles leichter werden. Und darauf können sich die Menschen freuen, denke ich. ■

## REIN IN DIE ZUKUNFT

Dank der elektronischen Patientenakte **TK-Safe** hast du schon heute deine persönlichen Gesundheitsdaten schnell und sicher zur Hand.

Von ärztlichen Diagnosen über Vorsorgeuntersuchungen bis hin zu Krankenhausberichten oder Impfungen: Manage deine Gesundheit einfach digital und sicher über dein Smartphone.

Mehr Informationen findest du auf

➔ [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2028798

## WASSER MARSCH!

Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt beugt Müdigkeit und Kopfschmerzen vor. Etwa anderthalb bis zwei Liter reichen, um fit und konzentriert durch den Tag zu kommen.

TIPPS



## HEISS UND KALT

Der Temperaturumschwung führt dazu, dass sich unsere Blutgefäße weiten. Die Folge: Der Blutdruck sinkt und wir fühlen uns müde. Mit Wechselduschen und Saunabesuchen kannst du deinen Kreislauf wieder in Schwung bringen.

## BESSER SCHLUMMERN

Guter Schlaf ist die Grundvoraussetzung dafür, dass wir uns erholt fühlen. Entspannende Rituale am Abend, frische Luft im Schlafzimmer und regelmäßige Zubettgehzeiten können helfen, die eigene Schlafqualität zu verbessern. Noch mehr Hilfe und Unterstützung bietet dir unser **Online-Schlaftraining**.

➔ Mehr auf [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2010652

# SCHLUSS MIT DER FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Endlich Frühling, endlich Sonne, endlich wieder durchstarten. Doch nicht wenige wechseln jetzt direkt vom Winterschlaf in die Frühjahrsmüdigkeit. Mit den folgenden Tipps kannst du die Symptome lindern und wieder Energie tanken.

## VITAMINE TANKEN

Um der Erschöpfung entgegenzuwirken, solltest du deinen Stoffwechsel ankurbeln – zum Beispiel, indem du dich ausgewogen ernährst. Frisches Obst und Gemüse versorgen deinen Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die er in dieser Übergangszeit braucht.

## DER KÖRPER IM FRÜHJAHRSPUTZMODUS

Während der dunklen Monate hat der Körper unsere Speicher reich mit dem Schlafhormon Melatonin befüllt. Beflügelt von den warmen Temperaturen und den länger werdenden Tagen stellt er die Produktion nun mehr und mehr auf das Glückshormon Serotonin um. Was diese Übergangszeit für uns so anstrengend macht, erfährst du auf

➔ [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2029206

DEIN VERSICHERER  
FÜR ALLES, WAS DIR  
AM HERZEN LIEGT.



Familie



Haus



Auto

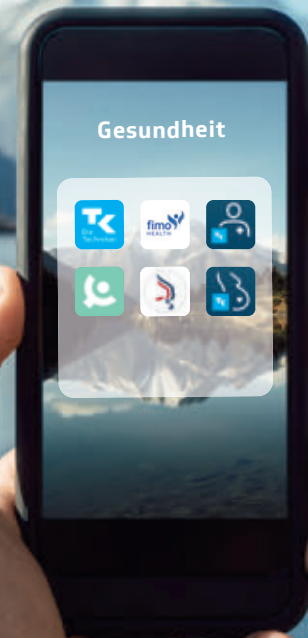


[www.cosmosdirekt.de/schuetze-was-du-liebst/](http://www.cosmosdirekt.de/schuetze-was-du-liebst/)

SCHÜTZE,  
WAS DU  
LIEBST.

# DEIN DIGITALES GESUNDHEITSTEAM

Keine Lust auf überfüllte Wartezimmer und unmenschliche Öffnungszeiten? Diese sechs Apps helfen dir dabei, deine Gesundheit bequem mit dem Smartphone zu regeln.



APPS

## W

Wenn uns mal der Hals kratzt oder der Nacken schmerzt, ist er oft unausweichlich: der Gang zur Ärztin oder zum Arzt. Gerade mit einer akuten Erkältung im Schlepptau können die Anreise, das überfüllte Wartezimmer und das hektische Treiben in der Praxis schnell zum Kraftakt werden. Viele Menschen wägen deswegen gut ab, ob sie

die Strapazen auf sich nehmen oder es doch lieber mit von Dr. Google verschriebenen Hausmitteln probieren. Was viele nicht wissen: Neben Dr. Suchmaschine gibt es eine ganze Reihe von digitalen Ärztinnen und Therapeuten mit einem deutlich seriöseren Background. Gemeint sind Gesundheitsapps, die dich näher zur richtigen Diagnose bringen, die Organisation erleichtern oder dabei helfen, deine Beschwerden zu lindern. So hast du dein digitales Gesundheitsteam immer bei dir. Ob krank zu Hause, auf der Couch oder unterwegs im Urlaub. ■



# Sechs Apps für Versicherte der TK



**TK-APP**  
Der Allrounder

- Verwalte easy deine eigenen Gesundheitsdaten und Versicherungsdokumente
- Nutze die spannenden Challenges von TK-Fit, um mehr Bewegung in deinen Alltag zu bringen
- Lade Bescheinigungen herunter oder reiche Kostenerstattungen online ein



**FIMO-HEALTH-APP**  
Der Long-Covid-Experte

- Dokumentiere deine Long-Covid-Symptome und Medikation
- Erhalte im Fatigue-Kurs Tipps und Übungen für deinen Alltag
- Lerne, besser mit den Symptomen umzugehen



**TK-DOC**  
Die Hausärztin

- Informiere dich bequem bei Ärztinnen und Ärzten
- Per Text-Chat, Video-Chat, E-Mail oder am Telefon
- Finde mit dem Symptom-Checker die Ursachen deiner Beschwerden



**ECOVERY**  
Der Physiotherapeut

- Online-Training gegen Knie-, Rücken- und Hüftbeschwerden
- Videos und interaktive Übungen als Therapiebegleitung
- Dokumentiere deine Erfolge mit der Tagebuchfunktion



**MIGRÄNE APP**  
Die Neurologin

- Dokumentiere deine Symptome und Anfälle im digitalen Kopfschmerztagebuch
- Erfahre, wie du Migräne-Attacken besser vorbeugen kannst
- Lerne Entspannungsübungen und andere Behandlungsmöglichkeiten kennen



**TK-BABYZEIT**  
Die Hebamme

- Erhalte Tipps, wie du gesund durch die Schwangerschaft kommst
- Lass dich an alle relevanten Termine erinnern
- Nutze die integrierte Hebammenberatung bei Fragen

## APPS SIND DIE NEUE MEDIZIN?!

Zumindest können sie heute bereits bei vielen medizinischen Anliegen eine große Hilfe sein. Alle **Apps** und **Online-Services** für TK-Versicherte findest du auf

➔ [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2000212



Fotos: Katharina Bohm

## SÜSSKARTOFFELSTAMPF MIT ASIATISCHEM GEMÜSE

Sieht aus wie ein Gang aus der Sterne-  
küche – und schmeckt auch so. Knackige  
Zuckerschoten und frische Champignons  
toppen das Püree, das mit Kokosmilch  
und Sojasoße verfeinert ist. Gerösteter  
Sesam bildet den krönenden Abschluss.  
Komplett vegan und superlecker!

DER  
FASTFOODIE

# Vegan, Baby!

Rein pflanzliche Küche  
kann so einfach sein.  
Egal, ob du dich nur  
ausprobierst oder schon  
länger vegan lebst:  
Diese zwei genialen  
Rezepte sollten in  
keinem Koch-Repertoire  
fehlen.



### Das brauchst du für 4 Portionen

1 kg	<b>Süßkartoffeln</b>
320 ml	<b>Kokosmilch</b>
80 ml	<b>Sojasoße</b>
200 g	<b>Sojasprossen</b>
400 g	<b>Zuckerschoten</b>
400 g	<b>Champignons</b>
20 g	<b>Sesam</b>
20 ml	<b>Sesamöl</b>
	<b>Koriander, frisch</b>
	<b>Pfeffer, schwarz</b>

### So wird's gemacht

1. Süßkartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden, mit Kokosmilch und der Hälfte der Sojasoße aufkochen und abgedeckt ca. 15 Minuten garen.
2. Sojasprossen verlesen und waschen. Zuckerschoten waschen, Champignons abbürsten, das Wurzelende abschneiden und die Champignons in Stücke schneiden.
3. Sesam in einer beschichteten Pfanne anrösten und herausnehmen. Zuckerschoten und Champignons in erhitztem Sesamöl in der Pfanne ca. 5 Minuten anbraten. Währenddessen Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken.
4. Süßkartoffelmischung zerstampfen und pfeffern. Sprossen zu der Gemüse Mischung geben, mit Koriander verfeinern und mit restlicher Sojasoße und Pfeffer abschmecken.
5. Süßkartoffelstampf mit asiatischem Gemüse anrichten.

### Nährwertangaben:

pro Portion  
Energiedichte 0,83; Energie [kcal] 508; Kohlenhydrate [g] 61,3; Fett [g] 22,4; Eiweiß [g] 16,2



## MEDITERRANE RATATOUILLE - SUPPE

Oh, là, là – unser kochbegeistertes Nachbarland weiß, wie man aus wenigen Zutaten feine Speisen zaubert. Ratatouille ist ein französischer Klassiker – und den gibt es heute mal als Suppe!

### Das brauchst du für 4 Portionen

80 g	<b>Zwiebel</b>
20 g	<b>Knoblauch</b>
400 g	<b>Paprikaschote, rot</b>
400 g	<b>Paprikaschote, gelb</b>
400 g	<b>Zucchini</b>
40 ml	<b>Olivenöl</b>
80 g	<b>Tomatenmark</b>
800 ml	<b>Gemüsebrühe, zubereitet</b>
160 g	<b>Ciabatta</b>
80 g	<b>Oliven, grün (ohne Kern)</b>
80 g	<b>Zitrone, unbehandelt</b>
	<b>Cayennepfeffer</b>
	<b>Salz</b>
	<b>Pfeffer, schwarz</b>

### So wird's gemacht

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln und Knoblauch pressen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne sowie Stege entfernen und anschließend die Paprika in kleine Würfel schneiden.
2. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Zucchini dazugeben und andünsten.
3. Tomatenmark und Brühe hinzufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen. Währenddessen Ciabatta in Würfel schneiden und in dem übrigen erhitzten Öl in einer beschichteten Pfanne knusprig braten.
4. Oliven in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben. Oliven in die Suppe geben und mit Zitronenabrieb und Cayennepfeffer abschmecken sowie salzen und pfeffern. Suppe mit Ciabattawürfeln bestreuen.

### Nährwertangaben:

pro Portion  
Energiedichte 0,51; Energie [kcal] 326; Kohlenhydrate [g] 36,2; Fett [g] 14,5; Eiweiß [g] 10,2

# 26

## LEBENSWICHTIGE VITAMINE, SPURENELEMENTE UND MINERALSTOFFE

braucht unser Körper. Um sie alle ausreichend mit unserer Nahrung aufzunehmen, sollte es möglichst bunt und abwechslungsreich auf unserem Teller aussehen.

## GESUNDE ERNÄHRUNG - SO GEHT'S

Du würdest gern abnehmen oder dich einfach nur gesund ernähren?

Das **TK-ErnährungsCoaching** hilft dir dabei – und versorgt dich mit vielen hilfreichen Tipps und leckeren Rezepten. Einfach den QR-Code scannen und ausprobieren.



**Du möchtest noch mehr Rezepte?**  
Jetzt Newsletter abonnieren und regelmäßig neue Food-Inspiration erhalten.  
[tk.de/newsletter](https://tk.de/newsletter)

# Die Wahl

## STARTSCHUSS

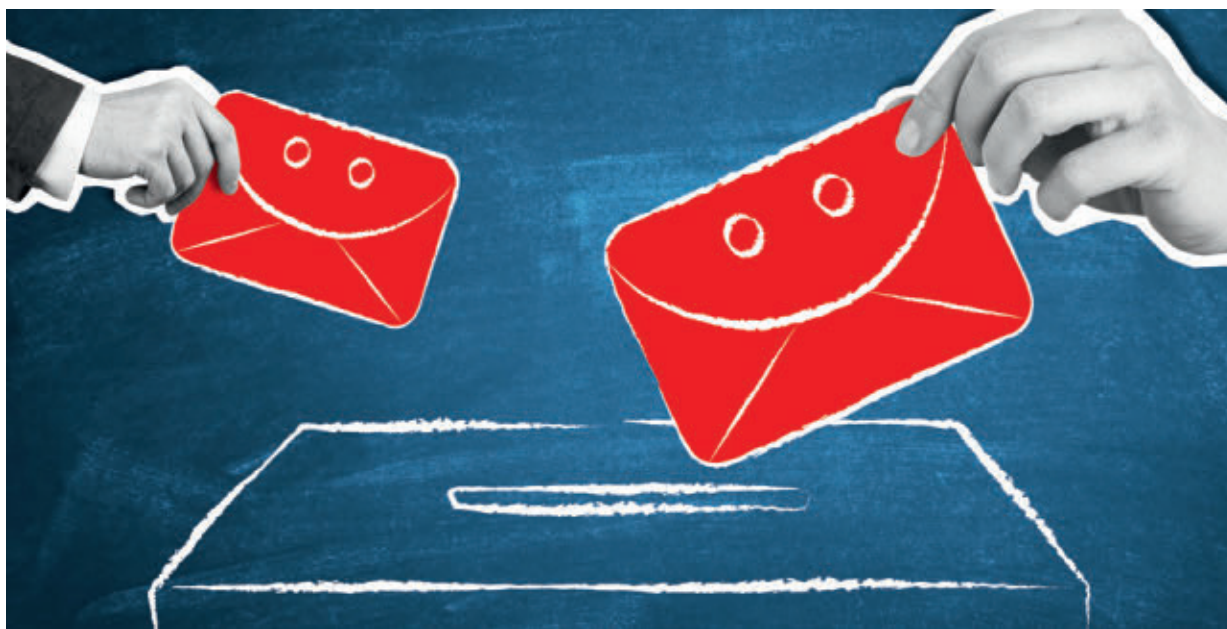
### 11. APRIL

Die Zukunft der Techniker liegt demnächst wieder in deiner Hand.  
Denn bei der Sozialwahl hast du ab dem 11. April erneut  
die Chance mitzuentcheiden, welchen Kurs die TK künftig  
einschlägt – erstmals auch per Online-Wahl.

Text Peter Teschke



SOZIAL-  
WAHL  
2023



Leistungen, Beiträge, Services: Das Recht, Einfluss auf Entscheidungen seiner Krankenkasse zu nehmen, ist nicht selbstverständlich. Bei vielen Krankenkassen einigen sich die Kandidatinnen und Kandidaten nämlich im Vorfeld über die Verteilung der Plätze. Anders bei der TK: Hier wird Demokratie gelebt. Denn hier entscheiden die TK-Mitglieder in einer Briefwahl oder – im Rahmen eines Modellvorhabens – erstmals auch per Online-Wahl darüber, wie sich das oberste Beschlussgremium ihrer Krankenkasse, der Verwaltungsrat, künftig zusammensetzt. Bei der Techniker werden die wahlberechtigten Mitglieder nämlich an der Sozialwahl beteiligt.

Zur Wahl stehen deine Vertreterinnen und Vertreter in diesem Parlament der TK. Dessen Mitglieder treffen viele wichtige Entscheidungen und setzen sich für dich und deine Familie ein – auch gegenüber der Politik. Zum Beispiel, wenn es um Leistungen wie die sportmedizinische Untersuchung und Beratung oder Gesundheitsvorsorge geht. Leistungen, mit denen sich die TK von anderen Krankenkassen abhebt. Alle Selbstverwalterinnen und Selbstverwalter nehmen ihre Aufgaben ehrenamtlich wahr und garantieren somit eine unabhängige Interessenvertretung.

#### **VIER LISTEN STEHEN ZUR WAHL**

Für die Gruppe der Versicherten wurden beim TK-Wahlausschuss vier Listen eingereicht und zugelassen. Für diese erfolgt im Rahmen der Sozialwahl 2023 eine Brief- und Online-Wahl. Die Wahlunterlagen werden ab dem 11. April

#### **DESHALB SOLLTEST DU WÄHLEN**

- Der Verwaltungsrat bestimmt alle wesentlichen strategischen Entscheidungen im Unternehmen mit.
- Der Verwaltungsrat setzt gesundheitspolitische Akzente. Er hat auch in der laufenden Legislaturperiode mehrere Resolutionen und Positionspapiere verabschiedet und forderte damit unter anderem die Politik zu einer Kurskorrektur in Richtung einer verantwortungsvollen Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung auf. Zudem setzte sich dieses Gremium für die Neuordnung der Krankenhauslandschaft und eine konsequente Digitalisierung im Gesundheitswesen ein und rief die Politik dazu auf, die umfassenden Eingriffe in die Kompetenzen der funktionierenden und demokratisch legitimierten Selbstverwaltung der Krankenkassen zu unterlassen.
- Der Verwaltungsrat nutzt innerhalb der gesetzlichen Rahmenbedingungen stets individuelle Spielräume für eine bessere Versorgung der Versicherten. Dabei geht es immer um Angebote, die Menschen im unmittelbaren Lebensumfeld tatsächlich erreichen. So hat der Verwaltungsrat für TK-Versicherte zum Beispiel die Kostenerstattung für die sportmedizinische Untersuchung und Beratung, Reiseschutzimpfungen sowie die Online-Sehschule für Kinder initiiert und auf den Weg gebracht.

2023 versandt. Die Stimme muss bis zum 31. Mai 2023 (24 Uhr) bei der TK eingegangen sein. Wer auf Nummer sicher gehen will, macht sein Kreuz am besten sofort nach dem Erhalt der Wahlunterlagen. Einfach den Wahlbrief umgehend zurückschicken oder online mit seinem digitalen Endgerät wählen. Wie die Online-Wahl funktioniert, erfährst du in der April-Ausgabe des MGZN.

Die zur Wahl stehenden Listen stellen sich auf den beiden folgenden Seiten 23 und 24 vor. So kannst du dir schnell ein Bild davon machen, wem du deine Stimme gibst. Solltest du direkte Fragen an die Vertreterinnen und Vertreter der einzelnen Listen haben: Die Kontaktdaten sind auf diesen Seiten gleich mit veröffentlicht.

#### HINWEIS ZUR BEKANNTMACHUNG DER SOZIALWAHL 2023

Die Wahlbekanntmachung für die Wahl zum TK-Verwaltungsrat 2023 wird auf tk.de und in den Kundenmagazinen der TK veröffentlicht. Diese Veröffentlichung enthält unter anderem Hinweise zur Stimmabgabe und zur Ausstellung der Wahlunterlagen. Die Abschriften der zugelassenen Vorschlagslisten mit allen Kandidatinnen und Kandidaten sowie deren Darstellungen liegen bis zum 31. Mai 2023 in den Geschäftsräumen der TK zur Einsicht aus. Der Verwaltungsrat vertritt deine Interessen in der TK. Mit deiner Stimme stärkst du ihm den Rücken. Also, mach mit – es geht um deine Gesundheit! ■



## Sozialwahl 2023 Für Gesundheit & Rente

**Deine Stimme. Deine Wahl.**

#### FAKTEN ZUR WAHL

Für die Gruppe der Arbeitgebenden wurde beim TK-Wahlausschuss nur eine Vorschlagsliste eingereicht und am 9. Januar 2023 zugelassen. Die Wahlordnung sieht vor, dass der Wahlausschuss in diesem Fall das Wahlergebnis festzustellen hat. Demnach werden in der neuen Legislaturperiode für die Gruppe der Arbeitgebenden folgende 15 Mitglieder im TK-Verwaltungsrat vertreten sein: Thomas Breitenbach, Christiane Debler, Joachim Feldmann, Helmut Fitzke, Kim Nikolaj Japing, Mirko Knappe, Dominik Kruchen, Nadine Lingstädt, Dr. Volker Müller, Lene Schindeler, Karen-Julia Suter, Dr. Anne Thomas, Doris Unger, Bernd Wegner, Walter Winkler.

#### UNTERSTÜTZUNG FÜR BLINDE UND SEHBEHINDERTE

Blinde und sehbehinderte TK-Mitglieder haben die Möglichkeit, eine Wahlschablone inklusive einer Hör-CD über die unten genannte TK-Servicenummer zur Sozialwahl anzufordern. Mit dieser Schablone in Brailleschrift kann der Stimmzettel dann selbstständig gekennzeichnet werden. Natürlich können sich TK-Mitglieder in dieser Frage auch über ihre örtlichen Kundenberatungen oder per E-Mail an [verwaltungsrat@tk.de](mailto:verwaltungsrat@tk.de) an ihre TK wenden.

#### HIER ERFÄHRST DU MEHR

Beratung und Auskunft rund um die Uhr, das garantiert dir an sieben Tagen in der Woche auch die spezielle TK-Servicenummer zur Sozialwahl: **Telefon 040 - 46 06 62 54 50** Oder du nutzt rund um die Uhr unser Internetangebot unter [tk.de/sozialwahl](https://tk.de/sozialwahl)



#### MIT EINEM SCAN

hast du die Sozialwahl 2023 stets im Blick und kannst dich über die Online-Wahl informieren.



## Liste 1

### TK-Gemeinschaft, unabhängige Versichertengemeinschaft der Techniker Krankenkasse e. V.

Postfach 30 16 35, 10748 Berlin  
info@tk-gemeinschaft.de  
tk-gemeinschaft.de

#### Unser Team

Claudia Goymann, Coswig  
Katrín Schöb, München  
Gerard Wolny, Remagen  
Jasna Durdevic, Mainz  
Heike Lange, Schwarmstedt  
und Weitere

#### Jasna Durdevic



### TK-Gemeinschaft (TKG)

Die TKG ist ein Zusammenschluss von parteipolitisch neutralen sowie von Gewerkschaften und Arbeitgeberverbänden unabhängigen Versicherten der TK. Wir setzen uns aktiv für Digitalisierung und Fortentwicklung der gesetzlichen Krankenversicherung ein. Im Mittelpunkt unseres ehrenamtlichen Engagements stehen die Interessen der TK-Mitglieder und ihrer Familienversicherten. Unsere Mitglieder engagieren sich ehrenamtlich bei der TK und der Deutschen Rentenversicherung.

### Selbstverwaltung ermöglicht Selbstgestaltung

Unsere Liste ist bei den letzten Sozialwahlen als stärkste Kraft in den Verwaltungsrat der TK gewählt worden. Dieses Votum war für uns die Chance, die TK im Wettbewerb mit anderen Kassen weiter nach vorn zu bringen. Die TK ist heute stärker als je zuvor. Diesen Vorsprung wollen wir im Interesse unserer Versicherten

erhalten und ausbauen. Unsere gewählten Frauen und Männer setzen die Interessen der Versicherten immer wieder in konkrete Maßnahmen um, wie zum Beispiel beste Leistungen bei stabilen Beiträgen.

Wir helfen mit, dass die TK die beste, modernste und leistungsfähigste Krankenkasse in Deutschland bleibt.

### Unsere Forderungen

- Umfassende und qualitativ hochwertige Gesundheitsversorgung für alle Versicherten
- Medizinischer Fortschritt für alle
- Stärkung des Prinzips der solidarischen Krankenversicherung

### Wählen Sie unsere Versicherten- vertreterinnen und -vertreter bei der TK (Liste 1) und bei der Deutschen Rentenversicherung (Liste 3).

## Liste 2



### BfA DRV-Gemeinschaft – Die Unabhängigen – Interessen- gemeinschaft der Versicherten und Rentner in der Deutschen Sozialversicherung e. V.

#### Geschäftsstelle

Bergstraße 9, 72820 Sonnenbühl  
Tel. 07128 - 380 35 72  
info@bfa-drv-gemeinschaft.de  
bfadriv-gemeinschaft.de

#### Unser Team

Annette Hempfen, Minden  
Norbert Schneider, Schwerin  
Dagmar Zeppa, Berlin  
Peter Schauerte, Saffig  
Christiane Hansen-Kah, Steinfurt  
und Weitere

#### Annette Hempfen



Mein Name ist **Annette Hempfen**. Ich bewerbe mich als Spitzenkandidatin der BfA DRV-Gemeinschaft – DIE UNABHÄNGIGEN – für ein Mandat im Verwaltungsrat. Bei der letzten Sozialwahl 2017 haben wir ein Stimmenergebnis erreicht, mit dem wir im Verwaltungsrat die zweitstärkste Fraktion wurden.

**Wir sind unabhängig** von Parteien und Gewerkschaften.

**Unsere Kandidatinnen und Kandidaten** stehen für **eine TK**, die ihren Versicherten sehr guten Service bietet, die eine schnelle Entscheidung über die von ihren Mitgliedern beantragten Leistungen gewährleistet.

**Wir setzen uns gern ein** für eine ortsnahe qualifizierte Beratung durch Beschäftigte der Kasse. Für uns steht der **Mensch im Mittelpunkt** des Handelns.

**Wir wollen**, dass Sie sich in allen Fragen der gesetzlichen Krankenversicherung durch uns vertreten sehen. Dies gilt für eine hochwertige Gesundheitsversorgung – unabhängig von Alter, Geschlecht

oder Einkommen – wie auch für eine zukunftssichere Weiterentwicklung des Gesundheitssystems unter Berücksichtigung des medizinischen Fortschritts. Jedem Mitglied sollen die besten medizinisch notwendigen Leistungen und Therapien zur Verfügung stehen, die im Leistungsfall benötigt werden.

**In der Pflegeversicherung** stehen wir mit unserem programmatischen Ansatz für eine Umstellung der Versicherung von einer Teilkasko- in eine Vollkaskoversicherung mit leistbarem Eigenbehalt. Nicht durch Beiträge gedeckte Leistungen sind als gesamtgesellschaftliche Aufgabe aus Steuermitteln zu begleichen. Nur mit diesem Ansatz kann vermieden werden, dass immer mehr Pflegebedürftige in der Sozialhilfe landen.

**Wir sorgen dafür**, dass Ihre **TK** für Sie da ist, wenn Sie sie brauchen.

**Wir können Selbstverwaltung!**

**Deshalb: Geben Sie mir und meiner BfA DRV-Gemeinschaft – DIE UNABHÄNGIGEN Ihre Stimme, wählen Sie die Liste 2.**

## Liste 3

ver.di

ver.di – Vereinte  
Dienstleistungs-  
gewerkschaft in der TK

Vereinte  
Dienstleistungs-  
gewerkschaft

Tel. 0171 - 550 40 85  
uwe.klemens@verdi.de  
verdi-waehlen.de

### Unser Team

Uwe Klemens, München  
Petra Rahmann, Bochum  
Kai Reinartz, Viersen  
Matthias Träger, Berlin  
Nicole Werner-Rinke, Hannover  
und Weitere

Uwe Klemens, Petra Rahmann



### Wer wir sind und was wir wollen!

ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft – der Name ist Programm, weil wir, die ver.di Selbstverwalter:innen, mit unserer ehrenamtlichen Tätigkeit Dienstleistende für viele Millionen Versicherte sind. Wir setzen uns auf allen Ebenen für Solidarität, Gerechtigkeit und eine partnerschaftliche Gesellschaft ein.

#### 1. Modernität und Menschennähe

Wir erwarten von der Techniker Krankenkasse, dass sie mit ihren Leistungen auf der Höhe der Zeit ist. Die Bedürfnisse der Versicherten und ihre Lebensrealität müssen das Maß der Dinge sein. Die Techniker Krankenkasse muss weiter für ihre Versicherten gut erreichbar sein – persönlich und digital.



#### 2. Gesundheitsschutz vor Krankheit

Wir engagieren uns für eine Gesundheitspolitik, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt,

nicht den Profit. Deshalb kämpfen wir für eine zukunftsfähige Finanzierung der gesetzlichen Krankenkassen.

#### 3. Pflege daheim und stationär stärken

Die Pflegeversicherung wird in den kommenden Jahren immer weiter ausgebaut werden müssen. Diesen Prozess wollen wir mitgestalten. Ob zu Hause oder stationär – eine hochwertige und bezahlbare Qualität für die Versicherten muss im Vordergrund stehen.

#### Selbstverwaltung ist Demokratie und Mitbestimmung

Die ehrenamtliche Selbstverwaltung in der Techniker Krankenkasse ist ein Ausdruck von Demokratie – wir sind nah an den Interessen und Bedürfnissen der Versicherten.

ver.di unterstützt uns durch trägerübergreifenden Erfahrungsaustausch mit anderen Selbstverwalter:innen und Vernetzungsmöglichkeiten mit Entscheidungsträger:innen in Politik und Verwaltung.

## Liste 4



IG Metall in der TK

Wilhelm-Leuschner-Straße 79  
60329 Frankfurt am Main  
Tel. 069 - 66 93 25 79  
sozialwahl@igmetall.de  
igmetall.de/sozialwahl

### Unser Team

Christoph Seelmann, Airbus Bremen  
Katrin Mohr, IG Metall, Berlin  
Regina Katerndahl, IG Metall Berlin  
Daniele Frijia, IG Metall München  
Marko Röhrig, IG Metall Remscheid-Solingen  
und Weitere

Christoph Seelmann



### Gute Leistungen

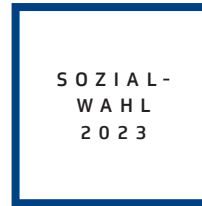
Christoph Seelmann, stellvertretender Betriebsratsvorsitzender bei Airbus in Bremen und Spitzenkandidat der Liste, findet: „Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Verlässliche und gute Gesundheitsversorgung ist kein Luxus, sondern etwas, das wir uns leisten wollen müssen.“ Durch immer mehr Profitorientierung steckt zwar viel Geld im Gesundheitssystem, Versicherte bekommen aber trotzdem nicht immer problemlos die Leistungen, die sie brauchen. Arzttermine, Medikamente, Zahnersatz und mehr: All das muss für alle Versicherten schnell und in guter Qualität zugänglich sein. Ohne Zuzahlungen! Dass Versicherte immer mehr privat bezahlen müssen, ist ein ungerechter Missstand, den wir zurückdrehen wollen. Digitalisierung ist ein Schlüsselthema unserer Zeit. Die TK ist hier Vorreiterin. Wir wollen diesen Weg weiter gestalten, sodass Digitalisierung die Gesundheitsversorgung verbessert.

Nah dran und ansprechbar sein für die Versicherten, das ist uns dabei wichtig, ob per Telefon, in einer Beratungsstelle oder App.

#### Konsequente Interessenvertretung, nah dran an den Versicherten

Seit über 125 Jahren tritt die IG Metall für faire Löhne, eine humane Arbeitswelt und einen solidarischen Sozialstaat ein. Mitbestimmung ist unser täglich Brot. Arbeitnehmer:innen, Azubis, Studierende, Erwerbslose und Rentner:innen – über zwei Millionen Mitglieder, die uns täglich sagen, wo der Schuh drückt! Für uns ist klar: Das Gesundheitssystem braucht eine Radikalreform. Eine Bürgerversicherung, in die alle Menschen einzahlen, bringt mehr Gerechtigkeit ins System, was bessere Leistungen für alle ermöglicht. Dafür sind wir als starke Gemeinschaft in vielen Krankenkassen und der Politik aktiv. Sozialpolitik, die Menschen in allen Lebenslagen gut absichert, das ist unser Programm, dafür steht die IG Metall.





STARTSCHUSS APRIL

## DEIN DOPPELTES (WAHL-)RECHT

Viele TK-Mitglieder haben die Möglichkeit, sich gleich zweimal an der Sozialwahl zu beteiligen: bei der Techniker sowie bei der Deutschen Rentenversicherung Bund. Hier erfährst du, warum das so ist.

Innerhalb kurzer Zeit könnten demnächst in doppelter Ausfertigung Wahlunterlagen bei dir ankommen. Ein Irrtum? Nein, volle Absicht. Denn eine große Zahl unserer Mitglieder hat in der Tat zweimal die Wahl: Zum einen entscheiden sie über die Zusammensetzung des TK-Verwaltungsrats, zum anderen können sie auch über die Zusammensetzung der Vertreterversammlung bei der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV Bund) abstimmen.

Die Wahlunterlagen werden im April an die wahlberechtigten Versicherten sowie derzeit an die Rentnerinnen und Rentner verschickt. Bis spätestens zum 31. Mai 2023 müssen die Stimmzettel wieder beim Absender eingegangen sein, damit das Votum zählen kann. Auch bei der Sozialwahl der DRV Bund handelt es sich um eine Listenwahl. Es stehen Organisationen zur Wahl, die ihre Kandidatinnen und Kandidaten in die Vertreterversammlung der Rentenversicherung entsenden möchten. Die Wahl findet als Briefwahl statt. Insgesamt 13 Listen stellen sich bei der DRV Bund diesmal zur Wahl. Sie bewerben sich jeweils um die 15 Mandate für die Versichertenvertreterinnen und -vertreter in diesem „Parlament“ der Rentenversicherung. ■

### WICHTIGE FAKTEN ZUR SOZIALWAHL BEI DER RENTENVERSICHERUNG

Insgesamt sind rund 30 Millionen Versicherte sowie Rentnerinnen und Rentner aufgerufen, sich an der Sozialwahl bei der Deutschen Rentenversicherung Bund zu beteiligen. Wer mehr über die zur Wahl stehenden Listen erfahren möchte, findet die ausführlichen Programme und Videobotschaften der Kandidierenden auf der Website **sozialwahl.de**. Für weitere Fragen an die DRV Bund steht Interessierten die **Service-Telefonnummer 0800 - 315 20 23** (gebührenfrei innerhalb Deutschlands) zur Verfügung. Oder ihr schreibt einfach per E-Mail an **sozialwahl@drv-bund.de**



DER  
SPORTCOACH

# In die Gänge

Die Luft riecht nach Frühling und die ersten warmen Sonnenstrahlen kitzeln im Gesicht. Jetzt ist die beste Zeit, um sich mal wieder auf dem Rad den Fahrtwind um die Ohren wehen zu lassen.

P

Plötzlich sind sie alle da, die Mountainbiker und Rennradfahrerinnen, die Zur-Arbeit-Radlerinnen und In-der-Gegend-Rumcruiser, Regenhosenbesitzerinnen und Schön-Wetter-Fahrer. Gerade für Letztere ist es nun höchste Zeit, den Drahtesel aus dem Keller zu holen und frühlingsfit zu machen.

Schließlich gibt es neben dem ersten Sonnenschein noch viel mehr gute Gründe, warum wir uns möglichst oft in den Sattel schwingen sollten: Im städtischen Raum spart es den Kauf der Monatskarte für den öffentlichen Verkehr. Und seien wir ehrlich – in der Regel ist man auf zwei Rädern auch schneller am Ziel als mit Bus und Bahn. Gleichzeitig lernt man seine Umgebung besser kennen, tankt Vitamin D und nimmt die Natur viel genauer wahr. Und wo wir schon beim Thema Umwelt sind: Die freut sich natürlich auch darüber, wenn du in die Pedale deines Fahrrads und nicht in die deines Autos trittst.

Fotos: Getty Images  
Quelle: Fahrrad-Monitor Deutschland 2021

## JEDER TRITT MACHT FIT

Der vielleicht größte Vorteil des Radfahrens fehlt aber noch, und zwar der für die eigene Gesundheit. Gerade nach den kalten und dadurch eher gemüthlichen Wintermonaten sind die ersten Radtouren eine echte Wohltat für unseren Körper. Der Tritt in die Pedale bringt nicht nur unser Herz-Kreislauf-System wieder richtig in Schwung, sondern stärkt auch unser Immunsystem, unseren Rücken, die Muskulatur und Gelenke. Obendrein macht Radfahren glücklich. Nach etwa einer halben Stunde fängt unser Körper an, die Glückshormone Endorphin und Serotonin auszuschütten. Gleichzeitig macht sich ein tolles Freiheitsgefühl breit!

## MIT DEM RAD PUNKTEN

Die Liste der Gründe, warum es sich lohnt, aufs Rad zu steigen, ist lang. Einen weiteren – praktisch das i-Tüpfelchen – liefert die **TK-Fit-Challenge**. Mit der kannst du nämlich nicht nur jeden Schritt, sondern auch jeden Pedalschlag mit attraktiven Prämien belohnen lassen. In Zahlen ausgedrückt bedeutet das: Schaffst du es in zehn von zwölf Wochen auf je mindestens 40 gefahrene Kilometer, winken dir 1.000 Punkte im TK-Bonusprogramm. Damit haben wir dich endlich? Dann nichts wie los! Die Challenge und alle weiteren Infos findest du in deiner **TK-App**. ■

### KOMM IN TRITT MIT TK-FIT!

Du möchtest mehr Bewegung in deinen Alltag integrieren?  
Einfach den QR-Code scannen, die **TK-App** runterladen und im Hauptmenü **TK-Fit** starten. Viel Spaß!



## JEDER KOPF FINDET SEINEN DECKEL ... ÄH, HELM

Was macht eigentlich einen sicheren Fahrradhelm aus? Fünf Tipps, worauf du beim Kauf achten solltest und wann es Zeit für einen neuen Kopfschutz ist:

### AN ERSTER STELLE STEHT DER TRAGEKOMFORT

Der Helm sollte zu Kopfumfang und -form passen und gut sitzen. Gut heißt: nicht zu locker, nicht zu fest.

### DER PREIS IST KEIN GUTER INDIKATOR

Wie viel ein Helm kostet, sagt nichts über seine Sicherheit aus. Aussagekräftiger sind Testergebnisse, zum Beispiel von ADAC oder Stiftung Warentest.

### FAHRRADHELM ONLINE BESTELLEN

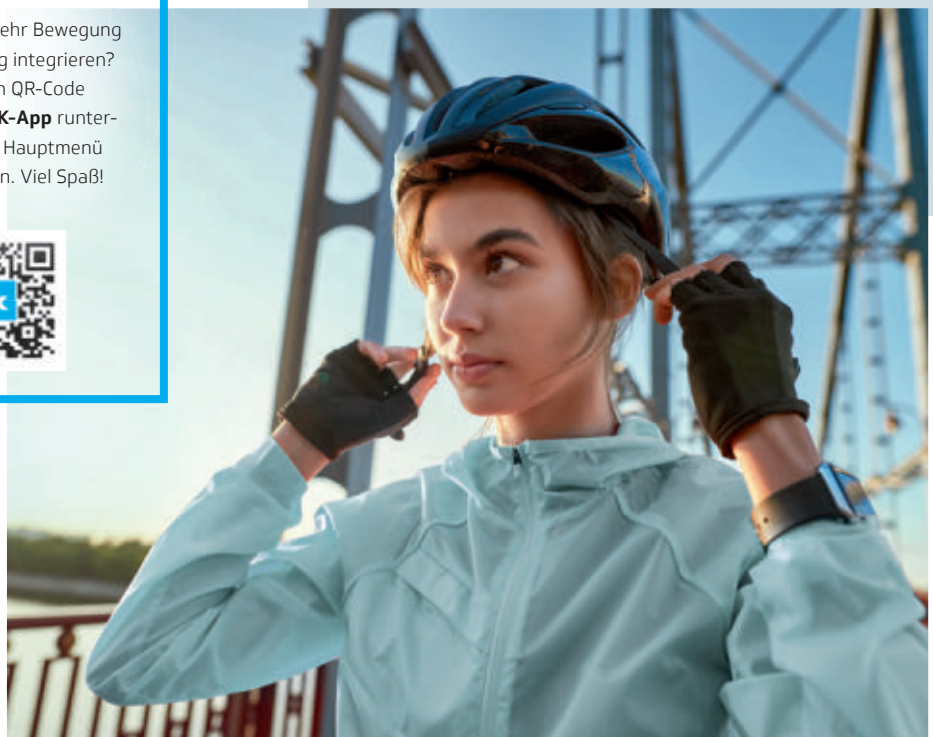
Hierfür ist es wichtig, seinen Kopfumfang zu kennen. Wenn möglich, sollte man sich aber besser im Fachhandel beraten lassen.

### HELME HABEN EIN ABLAUFDATUM

Es gilt die Daumenregel: Spätestens nach fünf Jahren sollten Helme ausgetauscht werden. Bei intensiver Nutzung sogar etwas früher.

### NACH UNFÄLLEN DEN HELM WECHSELN

Schwere Zusammenstöße können den Schutz des Helms stark beeinträchtigen. Nach einem starken Aufprall sollte er am besten ausgetauscht werden.





### FELIX (22)

studiert Geografie in München.  
Aufgrund seiner Long-Covid-Erkrankung  
lebt er momentan wieder  
bei seinen Eltern in Ismaning.

DREI  
FRAGEN AN



# LEBEN MIT LONG COVID

Seit über einem Jahr bestimmen Erschöpfung, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme das Leben von Felix. Seine Diagnose: Long Covid. Wie sich der Alltag mit der Erkrankung anfühlt, erzählt er hier.

### Wie hat sich dein Leben durch Long Covid verändert?

**Felix** Sehr drastisch. Ich bin bis auf Weiteres wieder bei meinen Eltern eingezogen und musste mir an der Uni einen Nachteilsausgleich erkämpfen, um überhaupt meinen Bachelor beenden zu können. Ich bin froh, dass ich meinen Alltag noch weitestgehend selbst bewältigen kann. Allerdings mit Mühe und vielen Pausen – nach spätestens anderthalb Stunden Aktivität ist bei mir nämlich Schluss und ich muss mich kurz hinlegen.

### Was hilft dir, mit der Krankheit umzugehen?

Zunächst einmal kann ich mich glücklich schätzen, einen guten Neurologen gefunden zu haben, der Long Covid als Erkrankung auch wirklich ernst nimmt. Das ist leider keine Selbstverständlichkeit. Dazu ist es wichtig, die eigene

### DIGITALE HILFE IN SCHWEREN ZEITEN

Die **Fimo-Health-App** hilft Long-Covid-Betroffenen, die Krankheit besser zu verstehen und selbst aktiv zu werden – zum Beispiel mit dem Symptom- und Medikations-Logbuch oder dem integrierten Fatigue-Kurs. Für TK-Versicherte ist die App kostenlos. Mehr Infos findest du auf [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2128122

Leistungsfähigkeit richtig einschätzen zu können und sich zunächst langsam ranzutasten. Gleich zu Beginn der Krankheit habe ich versucht zu schwimmen und lag anschließend drei Tage lang im Bett. Heute kann ich meine Grenzen besser einschätzen.

### Was wünschst du dir für die Zukunft?

Dass Long Covid und allen Betroffenen die nötige Ernsthaftigkeit entgegengebracht wird. Oft wird die Krankheit noch verharmlost oder unter den Teppich gekehrt. Ich würde mir wünschen, dass wir den Fokus wieder mehr auf Fakten und die Wissenschaft legen. Nur so können wir eine wirksame Behandlung finden, damit Betroffene wieder ihrem gewohnten Leben nachgehen können. ■

# S O R G E N F R E I A B I N D I E F E R N E !

Ganz gleich, ob Strandurlaub, Rucksackreise, ein Auslandssemester oder mobiles Arbeiten vom Ausland aus: Gerade jetzt zieht es viele wieder in die Ferne. Nur blöd, wenn dann ein Unfall oder eine Krankheit dazwischenkommt. Und die Traumreise zum Albtraum wird – nicht nur gesundheitlich, sondern auch finanziell. Zum Beispiel dann, wenn ihr im Ausland in ein teures Krankenhaus eingewiesen werdet.

## GANZ ENTSPANNT UND GUT ABGESICHERT

Mit einer privaten Auslandsreise-Krankenversicherung unseres Partners Envivas reist ihr mit gutem Gefühl und schützt euch vor überraschenden Kosten einer medizinischen Behandlung im Ausland. Egal, ob ihr eine kurze oder lange Reise plant – allein, als Paar oder mit der Familie: Wählt



einfach den Tarif, der perfekt zu eurer Reise passt. Sowohl der Tarif TravelPlus (TravelXN / TravelXF) für kurze Reisen oder TravelXL für längere Aufenthalte ergänzen den Schutz der Techniker perfekt. Praktisch ist auch die EnvivasApp: Damit könnt ihr Rechnungen und Rezepte schnell und papierlos einreichen und behaltet den Überblick. ■

Mehr Infos auf [envivas.de/reise](https://envivas.de/reise) oder auf [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 202276

ANZEIGE

## Eine Ausbildung, wie du sie willst!

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

Beste Arbeitgeber™  
Deutschland  
Great  
Place  
To  
Work®  
2022

### Das ist alles für dich:

- 35,5 Stunden/Woche
- Flexible Arbeitszeiten
- 30 Tage Urlaub
- Faire Ausbildungsvergütung: 1.200 Euro bereits im ersten Jahr
- Homeoffice ist möglich
- Feste Ansprechperson während der Ausbildung
- Vorbereitung auf Prüfungen
- Azubi-Netzwerk und toller Teamgeist
- Unbefristete Übernahme nach der Ausbildung\*

Bewirb dich jetzt! Infos rund um unsere Ausbildungsplätze findest du hier: [tk.de/ausbildung](https://tk.de/ausbildung)

\*Voraussetzungen: erfolgreich bestandene Prüfungen, eine Übernahmeempfehlung sowie eine örtliche Flexibilität

TK  
Die  
Techniker

TIPPS GEGEN DEN  
POLLENFLUCH

Der März läutet jedes Jahr nicht nur den Frühling ein, sondern auch die Heuschnupfen-Saison. Für viele von uns beginnt jetzt eine Zeit des Schniefens und des Augenjuckens. Doch was hilft, wenn die Pollen richtig zuschlagen?

## RICHTIG LÜFTEN

Ständig ein Fenster gekippt zu lassen, ist für Allergiegeplagte wenig ratsam. Besser ist Stoßlüften, und zwar immer nur dann, wenn die niedrigste Pollenkonzentration vorliegt. Auf dem Land ist das in der Regel in den Abendstunden der Fall, während in der Stadt morgens die Belastung am geringsten ist. Nachts sollten die Fenster generell geschlossen bleiben.

## REGELMÄSSIG PUTZEN

Leider lässt es sich nie ganz verhindern, dass doch ein paar Pollen in die eigenen vier Wände eindringen. Deswegen ist Hygiene jetzt Grundvoraussetzung. Neben dem Boden sollten auch Möbel und andere Oberflächen regelmäßig mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.

## BETTWÄSCHE WECHSELN

Auch in der Bettwäsche können sich Pollen festsetzen. Deswegen gilt: die Bettwäsche häufiger waschen. Diese sollte aber während der Pollensaison, genau wie die übrige Wäsche, nicht im Freien getrocknet werden.

AUFATMEN  
PER APP

Unsere kostenlose Allergie-App **Husteblume** verrät dir genau, wo die Pollenbelastung wie hoch ist, und warnt dich im Falle eines Pollen-Alarms per Push-Nachricht. Für weitere Informationen scanne den QR-Code.



## SONNENBRILLE TRAGEN

Das Tragen einer Sonnenbrille kann die Beschwerden lindern. Besonders wirksam sind Brillen, die auch einen seitlichen Schutz bieten. Ebenfalls empfehlenswert: Nasenspülungen mit Kochsalzlösungen. ■

## IMPRESSUM

Die Techniker Das Magazin 01/2023 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: redaktion@tk.de

**Team Dialog- und Content-Marketing:** Melanie Leitloff (verantwortlich)

**Redaktion:** Jana Heinrichsmeier (TK), Sara Kappel (TK), Philipp Stiens **Grafik:** Jessica Winter, Melanie Kollath **Bildredaktion:**

Ravenina Prawiradinata

**Produktion:** Oliver Kühl (TK)

**Anzeigen:** Peter Teschke (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](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert

**envivas**  
Krankenversicherung AG



Ab  
**11,90 Euro**  
pro Person/  
Jahr

## Dein Gesundheitsschutz für akutes Fernweh

Unsere exklusive Reisekrankenversicherung

**Das Extra für TK-Versicherte**

### Entspannt und bestens abgesichert verreisen

Im Urlaub möchte man einfach mal den Alltag hinter sich lassen und in eine völlig neue Welt eintauchen. Das geht am besten mit einer starken Reisekrankenversicherung in der Tasche.

Ob auf privaten oder auch beruflichen Reisen im Ausland: Unsere Reisekrankenversicherung ergänzt die gesetzlichen Leistungen deiner Techniker Krankenkasse optimal.

Wähle einfach aus, ob du dich alleine (bis 60 Tage), die ganze Familie (bis 60 Tage) oder eine Langzeitreise (61 bis 365 Tage) absichern willst.

### Viele Vorteile genießen

Profitiere von umfassenden Kostenerstattungen und Services:

- **Behandlungen in der Arztpraxis oder im Krankenhaus**
- **Ärztlich verordnete Arznei-, Verband- und Hilfsmittel**
- **Schmerzstillende Zahnbehandlung, Reparatur von Zahnersatz**
- **Krankenrücktransport**
- **Zuverlässige Beratungs- und Assistenzleistungen** – wir sind 7x24 Stunden an 365 Tagen im Jahr für dich da, z. B. um für dich zu übersetzen

Stiftung  
Warentest

**SEHR GUT (1,2)**  
Envivas Travel XN

Finanztest

Im Test:  
97 Auslandsreise-  
Krankenversicherungen

Ausgabe 04/2022  
www.test.de

21EC87

**Jetzt einfach online beantragen:**  
[www.envivas.de/kju](http://www.envivas.de/kju)



**Bei Fragen: 0800 - 425 25 25**

Montags bis freitags von 8 bis 19 Uhr, bundesweit gebührenfrei (auch mobil)



TK  
Die  
Techniker



# Immer besser – für dich.

Deshalb kannst du mit **TK-Fit** deine tägliche Bewegung in tolle Gesundheitsprämien verwandeln.

[dietechniker.de](https://dietechniker.de)