

# MGZN

DIE  
TECHNIKER  
DAS  
MAGAZIN  
2023

DER  
SCHWERPUNKT

## EIN GUTES GEFÜHL



### SOZIALWAHL

Online oder per Briefwahl:  
So gibst du deine Stimme ab

### SEND HELP!

So erkennst und bewältigst du  
die Quarterlife-Crisis



### EIS, EIS, BABY!

Maximale Erfrischung für die heißen  
Monate – ganz ohne Alkohol



# Inhalt

## 04 \_ DER NEWSFEED

Alle Neuigkeiten aus der Welt der TK und der Gesundheit

## 06 \_ DER ACHTSAMKEITSCOACH

Was es mit der Quarterlife-Crisis auf sich hat und was du dagegen tun kannst

## 08 \_ DER FASTFOODIE

Diese Drinks sind gesund, lecker und alkoholfrei

## 10 \_ DER GESUNDHEITSCOACH

So unterscheidest du zwischen Spannungskopfschmerzen und Migräne

## SCHWERPUNKT

### 12 \_ EIN GUTES GEFÜHL

Eine Hommage ans Ehrenamt

### 14 \_ AUF INS GROSSE FINALE!

Alles, was du über die Sozialwahl wissen musst

### 18 \_ EINMISCHEN – EINE GUTE OPTION

Warum es sich lohnt, seine Stimme abzugeben

## 22 \_ DIE KOLUMNE

Unsere Kolumnistin fragt sich: Ist sie jetzt spießig oder einfach nur erwachsen?



**Wir geben dir Power!**  
Unter allen Teilnehmenden an unserem Gewinnspiel verlosen wir bis zum 31. Mai 2023 eine von 100 Wireless Ladestationen. So hast du jederzeit Zugriff auf deine digitalen Gesundheitshelfer wie die TK-App.



## IMPRESSUM

Die Techniker Das Magazin 03/2023 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: [service@tk.de](mailto:service@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

**Lektorat:** Christiane Barth

**Produktion:** Oliver Kühn (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



## EDITORIAL

Hallo aus Hamburg,

die Zukunft mitzugestalten und Einfluss nehmen zu dürfen sind Erwartungen, die wir ganz selbstverständlich an unser demokratisches System stellen. Gerade junge Menschen müssen die Welt von morgen aktiv mitgestalten. Die jetzt laufende Sozialwahl ist eine gute Gelegenheit dafür. Es ist eine der größten Wahlen in Deutschland, bei der alle wahlberechtigten TK-Mitglieder (ab 16 Jahren) darüber entscheiden können, wer für sie im Verwaltungsrat die Interessenvertretung übernimmt. Ähnlich wie ein Aufsichtsrat darf die Selbstverwaltung der Techniker agieren. Ein gutes Prinzip: Denn Demokratie funktioniert nur, wenn wir unser Mitbestimmungsrecht auch nutzen.

Alle Vertreterinnen und Vertreter, die zur Wahl stehen, sind ehrenamtlich tätig. Sie sind an wichtigen Entscheidungen beteiligt und können beispielsweise darüber bestimmen, welche zusätzlichen Versorgungsangebote in Zukunft möglich sein sollten. Erfahre in diesem MGZN noch mehr über die Sozialwahl 2023 und setze Dein Kreuz – in diesem Jahr ist das auch erstmals online möglich.

**Dr. Jens Baas**  
Vorsitzender des Vorstands



### WIE GEFÄLLT DIR DAS MGZN?

Sende dein Feedback gern an  
[service@tk.de](mailto:service@tk.de)

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



**GRETA (27)** hat ihren Masterabschluss unter anderem an der Hochschule für bildende Künste (HFBK) in Hamburg gemacht. Die Zeit im Atelier genießt sie am meisten.

DER  
REPOST

# DAS VOLLENDETE IM UNVOLLENDETEN SUCHEN

Kreativ sein – das bedeutet für mich mehr als nur Spaß. Es ist mein Ausgleich, meine Leidenschaft und auch mein Job. Vor allem wenn der Alltag mal wieder sehr stressig ist, sitze ich gerne an den mit Zeitungspapier bedeckten Tischen in meinem Atelier. Manchmal, wenn meine Gedanken ganz woanders sind, lasse ich meinen Blick über die mit Farbkleckschen bedeckten Artikel schweifen und muss schmunzeln oder kriege gar eine neue Inspiration. Anregen und irritieren sollen auch meine Malereien. So lasse ich immer bewusst viele Leerstellen auf den Leinwandgründen, um so die Betrachter und Betrachterinnen dazu aufzufordern, sich den Rest des Bildes zu denken beziehungsweise es zu vollenden. Es ist irgendwie verrückt, wie sich je nach Stimmung das, was man sieht, gänzlich ändern kann.



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

### DU MÖCHTEST AUCH EINEN BESONDEREN MOMENT TEILEN?

Schick uns einfach dein Foto und die dazugehörige Geschichte mit dem Betreff „MGZN Repost“ an  
[service@tk.de](mailto:service@tk.de)

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

# DIE GESUNDHEIT IM BLICK



TK-COACH

## APP GEHT'S!

Du willst endlich mehr Sport machen, gesünder essen oder gelassener werden? Dann ist unsere neue App, der **TK-Coach**, genau das Richtige für dich. Ähnlich wie bei einem Personal Coaching unterstützt dich die App dabei, deine ganz persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen. Dafür bekommst du ein auf dich zugeschnittenes Angebot – mit zahlreichen Tipps, einfachen Übungen und leckeren Rezepten. Scanne den QR-Code und lass dich digital coachen.

➔ [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2143958



### SCANNEN & RUNTERLADEN

Über den QR-Code findest du mehr Informationen und die direkten Downloadlinks in deinem App-Store.

DER  
NEWSFEED

## ONLINE STATT PRINT?

Du möchtest das TK-Kundenmagazin nicht mehr per Post, sondern ganz bequem per E-Mail bekommen? Kein Problem: Nutze dafür einfach deine **TK-App!** Hier kannst du im Menü auf „Profil und Einstellungen“ klicken und gelangst am Ende der Übersicht auf „Newsletter und Kundenmagazin“. Mit einem Klick wirst du auf [tk.de](https://tk.de) weitergeleitet und kannst dort die Printausgabe des MGZN abbestellen.

Wichtig: Auch über den passwortgeschützten Bereich „Meine TK“ hast du die Möglichkeit, dieses Heft digital zu abonnieren. Wie genau du dich dafür registrieren kannst, erfährst du auf

➔ [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2045290

Fotos: Getty Images (2), Shutterstock



# 17

**Mal in Folge** wurde die Techniker im großen Krankenkassenvergleich von „Focus Money“ als **beste Krankenkasse Deutschlands** ausgezeichnet. Mehr Infos auf [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2012454



BÜHNE FREI

## KOMM ZUR SCIENCE SLAM TOUR!

Gedicht, Rap oder Tanzeinlage: Beim „Science Slam Generation Health“ ist alles erlaubt. Nur zehn Minuten haben junge Forschende Zeit, dem Publikum ihre Visionen und Projekte mit spannenden Forschungsansätzen rund um das Thema Gesundheit vorzustellen – möglichst kreativ und unterhaltsam. Denn am Ende entscheidet das Applaus-Barometer, wer den Slam gewinnt. Sei dabei, sammle neues Wissen und finde heraus, was sich die Teilnehmenden einfallen lassen, um dich zu entertainen!

Termine und Tickets für Mai bis November gibt's auf [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2030160



ZUSATZVERSICHERT

## RUNDUM SORGLOS MIT DER ENVIVAS

Das Leben als junger Mensch ist ziemlich aufregend und geprägt von vielen Fragen: Wer bin ich? Wo will ich hin? Was möchte ich erreichen? Da hilft es, wenn zumindest die Frage nach der richtigen Absicherung geklärt ist. Mit dem Zusatztarif StarterPlus unseres Kooperationspartners Envivas bist du rundum gut geschützt – unter anderem mit Erstattungen für Zahnersatz, Chefarztbehandlung im Krankenhaus und weltweitem Versicherungsschutz bei Auslandsreisen. Mehr Infos gibt's auf

[tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2011470

# Send Help!

Erwachsen werden und sein ist nicht immer leicht. Plötzlich steht einem die ganze Welt offen – aber will man das überhaupt? Bis zu einem gewissen Maße trifft sie uns wohl alle irgendwann: die Quarterlife-Crisis. Wenn es so weit ist, heißt es vor allem eines: cool bleiben!

DER  
ACHTSAM-  
KEITS-  
COACH

## KRIEGST DU DIE KRISE?

Auch Rezo und die Jungs von den Space Frogs haben diese Phase in ihrem Leben bereits durchmachen müssen. In unserer

**YouTube-Serie „Ein viertel Leben: Die Quarterlife-Crisis“**

nehmen sie das Phänomen noch mal ganz genau unter die Lupe.

Einfach QR-Code scannen & reinschauen!



**D**ie Zwanziger sind schon eine spannende Phase im Leben. So langsam nabelt man sich ab vom wohlbehüteten Elternhaus und fängt an, selbst die Kontrolle über sein Leben zu übernehmen: die erste eigene Wohnung, das Entdecken vieler neuer Leidenschaften, eine Reise in ein fernes Land. Die goldenen Zwanziger sind aber nicht immer so golden, wie sie von außen erscheinen. Sie stehen genauso für den ersten großen Liebeskummer, ein klammes Bankkonto und die Frage aller Fragen: Was will ich eigentlich vom Leben? Wenn dir diese Frage bekannt vorkommt, dann steckst du vermutlich schon längst mittendrin: in der Quarterlife-Crisis.



#### GEMEINSAM STARK

Den Weg aus der Krise kann leider niemand gehen außer dir selbst. Aber deine Liebsten können dich auf deiner Reise begleiten.

#### NICHT VERZWEIFELN – WACHSEN!

Dass viele junge Erwachsene in ihren Zwanzigern ihre erste Sinnkrise erleben, ist eigentlich kein Wunder. Immer waren die Anforderungen an sie klar definiert: gute Schulnoten, einen spannenden, aber auch zukunftssträchtigen Studien- oder Ausbildungsplatz wählen, zwischendrin vielleicht noch eine Weltreise. Und plötzlich ist er gekommen – der Punkt, an dem man sein gesamtes Leben selbst in die Hand nehmen muss. Und mit ihm die vielen quälenden Fragen über die eigene Zukunft.

Die gute Nachricht ist: Du kannst ganz beruhigt sein. Diese Phase haben schon viele Menschen vor dir durchlaufen. Sieh sie viel eher als Chance. Denn wie jede Krise im Leben bietet auch die Quarterlife-Crisis die Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen, persönlich daran zu wachsen und stärker aus ihr hervorzugehen. ■

# 47

#### PROZENT ALLER 20-BIS 35-JÄHRIGEN

waren bereits oder befinden sich gerade in einer Quarterlife-Crisis. Du bist also nicht allein!



## 5 Survival-Tipps für deine Quarterlife-Crisis

#### REDE DARÜBER

Auch wenn es vielleicht nicht so wirkt, aber du bist nicht die einzige Person, der die Zukunft manchmal Angst macht. Tausch dich mit deinen Liebsten aus. So bekommst du neue Inspiration, in welche Richtung du dein Leben lenken möchtest.

#### HÖR AUF, DICH ZU VERGLEICHEN

Gerade die sozialen Medien konfrontieren uns oft mit einer verzerrten Realität, indem sie uns vor allem das zeigen, was wir nicht haben. Lenk den Fokus mehr auf dich und versuche, deine ganz persönlichen Bedürfnisse und Ziele zu erkennen. Diese dann auch durchzusetzen, ist schließlich die große Herausforderung.

#### NIMM DIE DINGE IN DIE HAND

Nutz die Krise, um die Verantwortung über dein Leben zu übernehmen. Die Zeiten, in denen andere für dich entschieden haben, sind vorbei. Übernimm das Steuer und gestalte deine Zukunft, so wie du es möchtest. Eine Art „Projektplan“ – wo will ich hin, welche Wege könnten dorthin führen – kann hilfreich sein.

#### HÖR AUF DEIN BAUCHGEFÜHL

Klar, eine große Entscheidung wie die Wahl des Ausbildungsplatzes oder des Partners will gut durchdacht sein. Wenn man mit Pro-und-Kontra-Liste nicht mehr weiterkommt, hilft es allerdings, den Kopf auszuschalten und auf sein Bauchgefühl zu hören. Stelle dir dafür alle möglichen Szenarien ganz bildhaft vor, als wären sie real. Wie fühlen sie sich an? Mit welcher Option fühlst du dich am wohlsten?

#### BEWAHRE DIE RUHE

Deine Situation wird sich nicht von heute auf morgen ändern. Versuche trotzdem, deine Ansprüche an dich selbst realistisch zu halten und nicht zu verkrampft auf die Suche nach neuen Wegen zu gehen. Hierbei helfen dir zum Beispiel die **Meditations- und Entspannungsübungen von TK Smart Relax**, die du über Alexa oder den Google Assistant abspielen kannst.

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

# Eis, Eis, Baby!

DER  
FASTFOODIE

Der Sommer steht für gutes Wetter und leckere Drinks. Diese alkoholfreien Kreationen sorgen nicht nur für die nötige Erfrischung, sondern auch für einen ausgeglichenen Vitaminhaushalt.

Fotos Katharina Bohm

Immer auf der Suche nach leckeren Rezepten?

Jetzt Newsletter abonnieren und regelmäßig neue Food-Inspiration erhalten.

[tk.de/newsletter](https://tk.de/newsletter)

## EISTEE MIT LIMETTE UND PFEFFERMINZE

Wir präsentieren die Allzweckwaffe für den Sommer: Eistee mit Limette und Pfefferminze! Die Zitrusfrucht versorgt den Körper mit Mineralstoffen, die Pfefferminze lindert Kopfschmerzen, Erkältungen und Magen-Darm-Verstimmungen. Aber auch einfach nur so ist dieser Eistee eine leckere Erfrischung.

### Für 4 Gläser Eistee

- 3 TL **getrocknete, gehackte Pfefferminze**
- 1 l **heißes Wasser**
- 2 **Limetten**  
**frische Pfefferminzblätter**  
**Eiswürfel**

### So wird's gemacht

1. Die Pfefferminze in ein Gefäß geben, mit dem heißen Wasser übergießen und für circa 6 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Anschließend die Pfefferminze abseihen und den Tee im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Limetten mit heißem Wasser abwaschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Pfefferminzblättern und Eiswürfeln auf die Gläser verteilen.
3. Zu guter Letzt die Gläser mit dem Eistee auffüllen.

### Nährwertangaben:

pro Glas  
Energiedichte 0,03; Energie [kcal] 9; Kohlenhydrate [g] 0,5; Fett [g] 0,6; Eiweiß [g] 0,13



## RHABARBER-ZIMT-LIMONADE MIT GRANATAPFEL-EISWÜRFELN

Mit den im Granatapfel enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen ist dieser Drink besonders heilsam. Doch auch der Zimt ist wegen seiner antibakteriellen Wirkung nicht zu unterschätzen.

### Für 6 Gläser Limo

500 g	<b>Rhabarber</b>
½	<b>Granatapfel</b>
125 g	<b>Birkenzucker</b>
1	<b>Stange Zimt</b>
1	<b>Zitrone (Abrieb und Saft)</b>
10 g	<b>frische Minze</b>
200 ml	<b>Wasser</b>
1 l	<b>Mineralwasser</b>

### Für die Eiswürfel

1	<b>Granatapfel</b>
10	<b>Thymianzweige</b>

### So wird's gemacht

1. Den Rhabarber waschen, klein schneiden und in einen Topf geben.
2. Die Kerne des Granatapfels aus der Schale lösen und zu den Rhabarberstücken geben. Das Ganze mit Zucker, Zimt sowie dem Zitronensaft und -abrieb vermengen.
3. Minze und Wasser dazugeben und alles circa 15 Minuten lang köcheln lassen. Der Rhabarber sollte weich sein.
4. Dann die Mischung abkühlen lassen, durch ein Sieb passieren und den Sirup in eine Flasche umfüllen.
5. Für die Granatapfel-Eiswürfel den Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen und diese zusammen mit den abgezapften Thymianblättchen in eine Eiswürfelbehälter geben. Mit Wasser auffüllen und für 3–4 Stunden einfrieren.
6. Die Eiswürfel in die Gläser geben, den Sirup verteilen, anschließend mit Mineralwasser auffüllen und servieren.

### Nährwertangaben:

pro Glas  
Energiedichte 0,22; Energie [kcal] 76; Kohlenhydrate [g] 16,9; Fett [g] 0,31; Eiweiß [g] 0,76



# 0,0

### PROZENT

ist nicht nur der Alkoholgehalt dieser leckeren Drinks – sondern auch die Menge an Genuss, die du dadurch einbüßt.

## GESUNDE ERNÄHRUNG – SO GEHT'S

Du würdest gern abnehmen oder dich einfach nur gesund ernähren? Das **TK-ErnährungsCoaching** hilft dir dabei. Einfach den QR-Code scannen und ausprobieren.



## SWITCHEL MIT INGWER-ZITRONE-THYMIAN-EISWÜRFELN

Schon einmal etwas von Switchel gehört? Das Hype-Getränk aus Zitrone, Apfelessig und Ingwer soll nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch den Stoffwechsel ankurbeln.

### Für 4 Gläser Switchel

100 g	<b>Ingwer</b>
1,5 l	<b>Mineralwasser</b>
80 g	<b>Ahornsirup</b>
125 ml	<b>Apfelessig</b>
3	<b>Zitronen</b>

### Für die Eiswürfel

1	<b>mittelgroße Ingwerknolle</b>
2	<b>Zitronen</b>
2	<b>Thymianzweige</b>

### So wird's gemacht

1. Den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit Mineralwasser zum Kochen bringen. Danach den Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen und die Ingwerscheiben entfernen.
2. Nun Ahornsirup, Apfelessig und den Saft aus den Zitronen hinzugeben und gut verrühren. Den Switchel in eine Flasche abfüllen und in den Kühlschrank stellen.
3. Für die Eiswürfel den Ingwer schälen und zusammen mit den Zitronen fein schneiden. Anschließend mit den abgezapften Thymianblättchen in einen Eiswürfelbehälter geben. Mit Wasser auffüllen und für 3–4 Stunden einfrieren. Switchel auf Gläser verteilen und mit den Eiswürfeln servieren.

### Nährwertangaben:

pro Glas  
Energiedichte 0,18; Energie [kcal] 104; Kohlenhydrate [g] 21; Fett [g] 0,95; Eiweiß [g] 1,64



# HÖR MAL, WER DA HÄMMERT

Er drückt, er pocht, er hämmert: der Kopfschmerz. Doch wann handelt es sich noch um gewöhnliche Spannungskopfschmerzen – und wann schon um Migräne?

## SPANNUNGSKOPF-SCHMERZEN –

### der Schraubstock um den Kopf

Der Spannungskopfschmerz ist weitverbreitet und wird häufig durch Stress oder Verspannungen verursacht.

**Was?** Drückende, dumpfe oder ziehende Schmerzen

**Wo?** Im Stirnbereich oder ringförmig um den Kopf

**Woher?** Stress, Schlafstörungen, Schmerzen im Nacken- oder Kieferbereich oder eine Belastung des Auges

**Wie lange?** Wenige Minuten bis einige Tage

**Was tun?** Spazieren an der frischen Luft, Nacken und Schläfen mit Pfefferminzöl einreiben und – wenn nötig – Schmerztablette einnehmen. Bewegungs- und Entspannungsübungen (zum Beispiel beim Yoga oder Pilates) helfen gegen Verspannungen und Stress als Ursache.

Bei immer wiederkehrenden Kopfschmerzen ein Schmerztagebuch führen und zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen.



## RUHE IM KOPF – MIGRÄNE VORBEUGEN UND LINDERN

Die **Migräne App** der TK hilft dir dabei, Migräneattacken vorzubeugen und effektiv zu behandeln. Finde dank Kopfschmerz-Tagebuch deine persönlichen Auslöser und reduziere so neue Attacken. Entspannungsübungen und Tipps zur effektiven Medikation unterstützen dich dabei, deine Symptome zu lindern.

Mehr Infos findest du auf

➔ [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2025392



## MIGRÄNE –

### der Presslufthammer hinter der Schläfe

Migräneattacken kommen anfallartig und oft in unregelmäßigen Abständen. Migräne ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen.

**Was?** Pulsierende, hämmende oder pochende Schmerzen, verschlimmern sich bei körperlichen Aktivitäten

### Weitere Symptome?

Sehstörungen (Aura), Übelkeit, Erbrechen, Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen

**Wo?** Meist einseitig

**Woher?** Grelles Licht oder starker Lärm, aber auch Wettereinflüsse, Saunabesuche, hormonelle Schwankungen, Übermüdung oder Stress

**Wie lange?** Schmerzattacken dauern zwischen vier Stunden und drei Tagen

**Was tun?** Bei einer akuten Migräneattacke einen ruhigen und abgedunkelten Raum aufsuchen und die schmerzende Kopfseite mit etwas Kühlem bedecken. Schmerz- und Migränemittel wie Triptane helfen, die akuten Schmerzen zu lindern. Hierzu hältst du am besten Rücksprache mit deinem Arzt oder deiner Ärztin. Bei häufigen und schweren Attacken wende dich an die TK. Gemeinsam mit der Schmerzklinik Kiel bietet die Techniker eine besondere Schmerztherapie an. Mehr Infos findest du auf  
➔ [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2008180

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.

# FÜREINANDER DA SEIN – ein gutes Gefühl

Mehr verdienen, einen höheren Status haben, mehr Likes, mehr Anerkennung und Bewunderung: Das fühlt sich gut an und gibt einen Kick fürs Selbstbewusstsein. Aber glücklich macht es auf Dauer nicht. Denn für unser Glück brauchen wir vor allem eins: andere Menschen, die uns Gutes tun und denen wir Gutes tun.

Text: Anne Froeben

SOZIAL-  
WAHL  
2023



**Sozialwahl 2023**  
Für Gesundheit & Rente

**Deine Stimme. Deine Wahl.**

Foto: Getty Images

# A

Amerikanische Forscherinnen und Forscher aus Harvard verfolgen in der bislang längsten Entwicklungsstudie der Welt die Lebenswege von 724 Männern und später auch deren Familienangehörigen. 85 Jahre dauert die Begleitung inzwischen schon an! Manche der ursprünglichen Teilnehmer waren Studenten an der Harvard University, andere kamen aus ärmeren Stadtvierteln von New York. Als die Studie 1938 begann, waren die Männer noch Jugendliche. Später fanden sie Berufe, gründeten Familien, viele machten Karriere, und einer der Teilnehmer, John F. Kennedy, wurde sogar Präsident der USA. Regelmäßig befragten die Forscherinnen und Forscher aus Harvard die Männer und ihre Angehörigen: über ihr Familienleben, ihre Ehe, ihre Arbeit, über Freundschaften, Erfolge und Misserfolge und über ihre Meinung zum Leben. Sie ließen sich ihre Arztberichte geben, nahmen ihr Blut ab, und später scannten sie sogar ihre Gehirne.

Die wichtigste Erkenntnis aus dieser Studie lautet: Weder Reichtum noch beruflicher Erfolg noch Klugheit oder gute Cholesterinwerte sagten am besten Gesundheit, Glück und ein langes Leben voraus, sondern ob jemand mit den Menschen um ihn herum in befriedigender Weise verbunden war. Diejenigen, die mit 50 Jahren in befriedigenden Beziehungen lebten, waren mit 80 Jahren körperlich und seelisch am gesündesten. Der Psychiater Dr. Robert Waldinger, der mittlerweile vierte Leiter der Studie, fasst es so zusammen: „Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Punkt.“

Forschung aus vielen Teilen der Welt zeigt, dass freiwilliges Engagement zu mehr Zufriedenheit im Leben beitragen kann

Die Harvard-Studie ist zwar die längste, aber nicht die einzige Studie mit diesen oder ähnlichen Ergebnissen. Es gilt als gesichert, dass gute soziale Beziehungen zu den wichtigsten Faktoren für unser Wohlergehen gehören. Sich dauerhaft einsam zu fühlen ist dagegen – auch das zeigt die Forschung – ein gesundheitlicher Risikofaktor, der den Gesundheitsgefahren Rauchen, Bewegungsmangel und Luftverschmutzung in nichts nachsteht.

## EHRENAMT

Sich für andere zu engagieren, ob in der Familie, im Job oder in einem Ehrenamt, lässt uns aufblühen und schafft das nötige Miteinander. Ob wir zusammen mit anderen Müll sammeln, Essen bei der Tafel austeilen, Kindern beim Lesenlernen helfen oder mit Organisationstalent und politischem Interesse dafür sorgen, dass Vereine und Organisationen zum Wohl anderer Menschen beitragen – wir können uns an unterschiedlichsten Stellen einbringen. Politische Teilhabe ist auch das Prinzip, das der bevorstehenden Sozialwahl zugrunde liegt. Auf den folgenden Seiten (14–21) erfahrt ihr, was genau der Stellenwert dieser Wahlen ist und warum Mitbestimmen so wichtig ist. ■

## AUF ANDERE ZUGEHEN

Wenn es so wichtig ist, mit anderen verbunden zu sein, warum fällt es dann so schwer, einfach mal (hier und jetzt) Kontakt aufzunehmen?

Dabei kann es so einfach sein: So zeigten die amerikanischen Psychologinnen Gillian Sandstrom und Elizabeth Dunn, dass schon ein kurzer Small Talk mit der Verkäuferin in der Bäckerei oder dem Nachbarn auf der Straße unser Gefühl von Zugehörigkeit stärken und die Stimmung verbessern kann. Kleine Gesten der Freundlichkeit – und sei es nur, jemandem die Tür aufzuhalten oder einen Menschen freundlich anzulächeln – haben nachweislich einen positiven Effekt auf das eigene Wohlbefinden. Die Forschung zeigt auch: Fast alle von uns unterschätzen, wie sehr sich andere Menschen über solche freundlichen Gesten freuen. Probiere es doch selbst mal aus!



Mehr dazu erfährst du in unserem Themenspezial auf

[tk.de](https://www.tk.de), Suchnummer 2143270

# AUF INS GROSSE FINALE!

Derzeit sind die Sozialwahl-Unterlagen der TK deutschlandweit unterwegs in die Haushalte. Du hast deine Post schon erhalten? Dann wähle am besten gleich online oder fülle deinen Stimmzettel sofort aus und schicke diesen im roten Umschlag wieder zurück an die Techniker.

Texte Peter Teschke

## R

Rund 8,6 Millionen TK-Mitglieder sind im großen „Verteiler“ und erhalten derzeit ihre Wahlunterlagen. Auch du bist aufgefordert, per freier und geheimer Briefwahl oder Online-Wahl deine Stimme abzugeben, um die Zusammensetzung des TK-Verwaltungsrats für die nächsten sechs Jahre mitzubestimmen.

### AM BESTEN SOFORT WÄHLEN

Am besten wählst du sofort – entweder online oder per Briefwahl. Wie die Wahl funktioniert, erklären wir auf diesen Seiten genau. Stichtag für die Sozialwahl ist der 31. Mai 2023. Bis spätestens um 24 Uhr muss deine Online-Stimme an diesem Tag registriert sein oder der Wahlbriefumschlag mit dem Stimmzettel bei der TK vorliegen. Bitte beachte bei der Briefwahl, dass nicht der Poststempel entscheidend ist, sondern der Tag, an dem der Wahlbriefumschlag tatsächlich bei der TK ist. Das Auszählen der Stimmen beginnt am 1. Juni.

### VIER VORSCHLAGSLISTEN STEHEN ZUR WAHL

Insgesamt stehen bei der Sozialwahl vier Vorschlagslisten mit Kandidatinnen und Kandidaten zur Wahl. Diese Listen stellen sich und ihre Ziele auf den Seiten 20 und 21 in diesem Heft vor. So kannst du dir ein Bild davon machen, wem du deine Stimme geben willst. Für die

Darstellung sind die Listen jeweils selbst verantwortlich. Bei Rückfragen sollte daher der direkte Kontakt zu den Listen gesucht werden. Deshalb sind deren Kontaktdaten dort gleich mit veröffentlicht.

Die Wahlbekanntmachung und 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 und sind auch auf [tk.de](https://tk.de) veröffentlicht.

### WER KANN WÄHLEN?

Wahlberechtigt ist jedes TK-Mitglied, das mindestens 16 Jahre alt ist, ein eigenes Mitgliedschaftsverhältnis hat und in einem Staat der Europäischen Union oder Island, Liechtenstein, Norwegen oder der Schweiz lebt oder arbeitet. Der Stichtag für die Wahlberechtigung ist der 1. Januar 2023, dieser wurde vom Bundeswahlbeauftragten Peter Weiß bekannt gegeben. Wer erst nach dem 1. Januar 2023 zur TK gekommen ist, kann bei der Krankenkasse wählen, bei der er oder sie zuvor Mitglied war. Grundsätzlich darf nur das Mitglied selbst wählen. Wem dies jedoch – beispielsweise wegen Krankheit – nicht möglich ist, darf sich von einer Person seines Vertrauens helfen lassen.

# Briefwahl

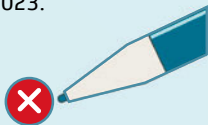
# Online-Wahl

Erstmals wird in Deutschland die Sozialwahl auch online möglich sein. Einfacher, schneller und nachhaltiger sollte das Wählen werden – und trotzdem so sicher wie die Wahl per Brief.

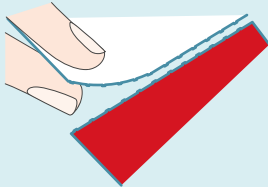
## So funktioniert's

### BRIEFWAHL

**1** Du hast eine Stimme bei der Sozialwahl 2023.



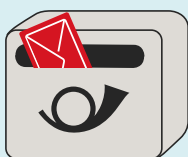
**2** Das Anschreiben auf keinen Fall zurücksenden. Sonst ist deine Stimme ungültig!



**3** Nur den eigenen Stimmzettel der TK in den roten Wahlbriefumschlag stecken. Sonst ist deine Stimme ungültig!



**4** Den Wahlbriefumschlag bitte nicht beschriften – einfach nur in den nächsten Briefkasten werfen.



### ONLINE-WAHL

#### **1** VORBEREITUNG

Dafür brauchst du deine Wahlunterlagen mit dem Wahlkennzeichen und deine Gesundheitskarte oder deinen Personalausweis beziehungsweise elektronischen Identitätsnachweis. Zudem benötigst du ein internetfähiges Endgerät.



Wahlunterlagen mit Wahlkennzeichen

UND



internetfähiges Endgerät

#### **2** IDENTIFIKATION & AUTHENTIFIKATION

Diesen Schritt erledigst du entweder mit deiner TK-Gesundheitskarte und dem Wahlkennzeichen. Oder du benutzt das Wahlkennzeichen zusammen mit deinem Personalausweis beziehungsweise elektronischen Identitätsnachweis und der AusweisApp2.



TK-Gesundheitskarte und Wahlkennzeichen

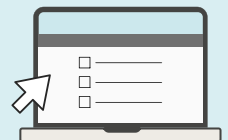
ODER



Personalausweis beziehungsweise elektronischer Identitätsnachweis und Wahlkennzeichen

#### **3** STIMMABGABE

Egal auf welchem Weg du dich vor der Stimmabgabe identifiziert hast: Deine Stimme wird anschließend sicher verschlüsselt in die digitale Wahlurne übermittelt.



Wahl der Liste

#### **4** ÜBERMITTLUNG IN DIGITALE WAHLURNE



Wenn du möchtest, kannst du überprüfen, ob deine Stimme korrekt in der Wahlurne gelandet ist. Wie das geht, erfährst du unter [tk.de/online-wahl](https://tk.de/online-wahl) oder über diesen QR-Code.



## UNTERSTÜTZUNG FÜR BLINDE UND SEHBEHINDERTE

Blinde und sehbehinderte TK-Mitglieder können über die TK-Servicenummer zur Sozialwahl 040 - 46 06 62 54 50 eine Wahlschablone mit dazugehöriger Hörinformation auf CD anfordern. Damit kann der Stimmzettel der TK selbstständig gekennzeichnet werden. Natürlich können sich TK-Mitglieder in dieser Frage auch über ihre örtlichen Kundenberatungen oder per Mail an [verwaltungsrat@tk.de](mailto:verwaltungsrat@tk.de) an ihre TK wenden.

## WAHLUNTERLAGEN SIND DREITEILIG

Die Wahlunterlagen bestehen aus dem Anschreiben mit integriertem Wahlbriefumschlag zum Abtrennen, dem Stimmzettel und Informationen zur Online-Wahl. Um es den Wählenden so einfach wie möglich zu machen, ist der Wahlbriefumschlag bereits adressiert und mit Rückporto versehen. Der Wahlbriefumschlag kann also kostenfrei zurückgeschickt werden.

## DAS WAHLGEHEIMNIS IST GEWAHRT

Auf dem Wahlbriefumschlag siehst du ein personenbezogenes und verschlüsseltes Wahlkennzeichen, das nicht mit deiner TK-Mitgliedsnummer identisch ist. Dieses verschlüsselte Wahlkennzeichen ist der Nachweis deiner Wahlberechtigung und tritt an die Stelle des Wahlausweises. Bis zum Wahltag kann man

deine Wahlberechtigung anhand des Wahlkennzeichens überprüfen. Dabei darf der Wahlbriefumschlag allerdings keinesfalls geöffnet werden. Nach dem Wahltag öffnen nur Personen die Wahlbriefumschläge zur Auswertung der Stimmzettel, die das Verschlüsselungsverfahren nicht kennen. So kann niemand feststellen, wem du deine Stimme gegeben hast.

## WENN DU KEINE WAHLUNTERLAGEN BEKOMMST

Wahlberechtigte, die ihre Wahlunterlagen bis zum 11. Mai 2023 noch nicht erhalten haben, sollten sich für eine Klärung umgehend an den TK-Wahlausschuss wenden. Es reicht eine formlose schriftliche Erklärung an die Techniker Krankenkasse, Geschäftsbereich Verwaltungsrat/Vorstand, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, dass die Wahlunterlagen nicht angekommen sind. ■

## DU HAST FRAGEN ZUR SOZIALWAHL?

Beratung und Auskunft rund um die Uhr garantiert dir sieben Tage die Woche die TK-Servicenummer 040 - 46 06 62 54 50 zur Sozialwahl. Mehr Infos findest du unter [tk.de/sozialwahl](https://tk.de/sozialwahl).

Selbstverständlich erreichst du uns auch per E-Mail: [verwaltungsrat@tk.de](mailto:verwaltungsrat@tk.de)





# MITSPRACHE IST WICHTIG UND GEFRAGT

Bei der Sozialwahl mitzumachen bedeutet: sich einzumischen und mitzubestimmen. Die Grundlage dafür ist der generelle Wunsch nach Teilhabe und ein Interesse an gesundheitspolitischen Entscheidungen.

## 42 PROZENT WOLLEN WÄHLEN

Die TK hat vor dem Startschuss zu dieser Wahl die Einstellung der Menschen zu Politik, Mitbestimmung und Wahlen bevölkerungsrepräsentativ ermittelt. Danach wünschen sich 69 Prozent der Befragten, stärker in politische Entscheidungen zur Gesundheitsversorgung einbezogen zu werden. Für 28 Prozent ist das bereits ausreichend der Fall. Nicht nur mehr Mitsprache fordern, sondern bei Wahlen überhaupt auch selbst wählen gehen wollen 42 Prozent der Befragten auf jeden Fall.

## JA ZUM EHRENAMT

Auch die Mitbestimmung durch gewählte Versichertenvertretungen findet großen Rückhalt. Die Befragung zeigt, dass die Sozialwahl als Form der Mitsprache für die Mehrheit von 69 Prozent wichtig oder sehr wichtig ist. Weiter kommt das Ehrenamt gut weg. Die Forsa-Umfrage zeigt, dass rund drei Viertel (74 Prozent) der Befragten ehrenamtliche Verwaltungsräte richtig finden, weil dadurch die Versicherten an wichtigen Entscheidungen beteiligt werden. Die Online-Wahl findet ebenfalls großen Zuspruch. Immerhin 71 Prozent sagen, dass sie die Chance nutzen wollen, ihre Stimme online abzugeben.

*Die TK hatte für diese Umfrage das Meinungsforschungsinstitut Forsa im August 2022 beauftragt, das mit 2.501 Personen ab 18 Jahren computergestützte Telefoninterviews geführt hat. ■*

## HÖCHSTE SICHERHEIT GEFRAGT

Stephan Lindemeier hat als IT-Experte für die Techniker an der Entwicklung der Plattform zur Online-Wahl mitgearbeitet. Für den 56-Jährigen war es eine der größten Herausforderungen seiner beruflichen Laufbahn. „Die Sicherheitsstandards waren enorm“, sagt er. „Wie wird das Wahlgeheimnis gewahrt? Wie bleiben die Stimmen überprüfbar, ohne dass nachvollzogen werden kann, wer wie gewählt hat? Und wie bewältigt man die große Zahl der Stimmen?“ Die Techniker und ihre Partner haben bei der Umsetzung eng mit führenden Forschenden in Deutschland für Wahlsicherheit und Wahlsysteme und mit dem Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik zusammengearbeitet.



**STEPHAN  
LINDEMEIER**  
ist IT-Experte  
bei der Techniker.

# 71

**PROZENT**  
der Befragten  
können sich vorstellen,  
bei der Sozialwahl 2023  
online zu wählen.

## JA, ICH BIN DABEI

Eine ausführliche Anleitung zur Online-Wahl gibt es auf [tk.de/online-wahl](https://tk.de/online-wahl) oder ganz einfach über diesen QR-Code.





# EINMISCHEN – EINE GUTE OPTION

Schon wieder so üppige Post – schon wieder Wahlunterlagen. Wer in diesen Tagen seinen Briefkasten öffnet, hat womöglich gleich mehrfach Benachrichtigungen zur Sozialwahl. Warum es jetzt ernst wird und es sich lohnt mitzumachen, erfährst du auf den folgenden Seiten.

Demokratie und Mitbestimmung sind große Worte. Aber bei der TK wird beides seit jeher gelebt: So entscheiden die Mitglieder der Techniker mit ihrem Sozialwahl-Stimmzettel oder erstmals auch per Online-Wahl über die Zusammensetzung ihres Verwaltungsrats. Das ist ein besonderes Konstrukt: Denn dank dieser Organisationsform bilden Mitglieder – die sich über ihre Listen auf den Seiten 20 und 21 zur Wahl stellen – zusammen mit Vertreterinnen und Vertretern der Arbeitgeber ihre eigene Unternehmensaufsicht. Dieses Gremium ist ehrenamtlich tätig und fällt im Unternehmen TK alle Entscheidungen mit, die von grundsätzlicher Bedeutung sind. Da geht es zum Beispiel um die Höhe des kassenindividuellen Zusatzbeitrags, die Wahl des Vorstands oder besondere Leistungen – all dies wird von TK-Mitgliedern mitbestimmt.

## ENGAGEMENT – JA, BITTE!

Politische Teilhabe kann nur wahrnehmen, wer über seine Möglichkeiten gut informiert ist und über den Stellenwert



**THOMAS BALLAST**  
ist stellvertretender  
Vorsitzender des  
TK-Vorstands und Vorsitzender  
des TK-Wahlausschusses.

der Sozialwahl Bescheid weiß. Den erläutert der Politikwissenschaftler und Wahlexperte Prof. Dr. Karl-Rudolf Korte in einem exklusiven Statement auf der folgenden Seite.

## DEIN GUTES RECHT: MITBESTIMMEN

Damit also auch in Zukunft in deinem Sinne entschieden wird, hast du

jetzt die Chance, den Kurs deiner TK mit vorzugeben. Mitsprache hat großes Gewicht, bei der Sozialwahl besteht die Chance, mitzuentcheiden. Dazu Thomas Ballast, stellvertretender Vorsitzender des TK-Vorstands und Vorsitzender des TK-Wahlausschusses: „Für die TK ist es ein zentrales Prinzip, dass unsere Mitglieder von ihrem demokratischen Recht Gebrauch machen und den Kurs der TK mitgestalten. Ich hoffe, dass sie sich auch 2023 zahlreich an der Sozialwahl beteiligen.“ Schau dir auf diesen Seiten an, wie gewählt wird, und informiere dich dann über die Listen. Anschließend setze dein Kreuz auf dem Stimmzettel oder online auf deinem digitalen Endgerät, am besten sofort. Du brauchst kein Wahllokal zu besuchen, um zu wählen. Einfach nur den Stimmzettel ausfüllen, nur diesen in den roten Umschlag stecken und ab damit in den nächsten Briefkasten. Oder online wählen und deine Stimme über PC, Tablet, Handy & Co an die digitale Wahlurne übermitteln. ■

# DIE DEMOKRATISCHEN WERTE SCHÜTZEN

Politikwissenschaftler und Wahlexperte Prof. Dr. Karl-Rudolf Korte erläutert, welche Gestaltungsmacht die Wählerschaft über die Sozialwahlen auf Entscheidungen von Unternehmen ausüben kann. Und welchen Stellenwert diese Wahlen in Krisenzeiten auf das Demokratieprinzip in Deutschland haben.

## ZUR PERSON

Prof. Dr. Karl-Rudolf Korte, geboren 1958 in Hagen, ist seit 2003 Professor für das politische System der Bundesrepublik Deutschland und moderne Staatstheorien und seit 2006 Direktor der NRW School of Governance an der Universität Duisburg-Essen.

## BITTE MITWÄHLEN

Bei der Techniker wählst du Menschen, die darüber mitentscheiden, wenn es um besondere zusätzliche Leistungen deiner TK geht, und die als Interessenvertretung der Versicherten gesundheitspolitische Akzente setzen.

„Rund 52 Millionen Menschen sind seit April zu den Sozialwahlen aufgerufen. Bei diesen wichtigen Wahlen können die Versicherten in den Bereichen Gesundheit und Rente über zentrale Lebensfragen mitentscheiden. Wer sein Wahlrecht wahrnimmt, hat somit eine große Chance, sich einzumischen und Teilhabe auszudrücken. Denn als Wählerin und Wähler darf man mitbestimmen, wie sich die Verwaltungsräte der Ersatzkassen – wie der TK – sowie die Vertreterversammlung der Deutschen Rentenversicherung Bund für die nächsten sechs Jahre zusammensetzen werden.“

## AUF WERTE BESINNEN

Die Verwaltungsräte arbeiten ehrenamtlich für die Interessen ihrer Versicherten. Sie treffen zusammen mit dem hauptamtlichen Vorstand alle wesentlichen strategischen Entscheidungen in den Unternehmen. In diesem Zusammenhang muss man sich klarmachen, dass diese Gremien dabei aber nicht nur ein Mitspracherecht in ihren Parlamenten haben, sondern über Veto-Macht verfügen. Das macht deutlich, welchen großen Einfluss Wählerinnen und Wähler über die Sozialwahlen ausüben können.

Zudem haben die Sozialwahlen in diesem Jahr einen besonderen Stellenwert. Vielfachkrisen wie Corona, Energiekrise und russischer Angriffskrieg gegen die Ukraine, die verschränkt miteinander aufgetreten sind, lassen unsere Gesellschaft derzeit mehr denn je nach Sicherheit streben. Die freie Welt besinnt sich wieder ihrer Würde und Werte. In solch einer Situation ist ein klug agierender Vorsorgestaat gefragt, der die demokratischen Werte schützt. Sozialpolitik und die Sozialwahlen als Teil davon stabilisieren die Qualität unserer Demokratie in Deutschland, deren Grundprinzipien Teilhabe und Teilnahme sind. Deshalb ist jede Art, neu mitentscheiden zu können, im Moment hochattraktiv. Mach mit!“ ■

## 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  
Katrin Schöb, München  
Gerard Wolny, Remagen  
Jasna Durdevic, Mainz  
Heike Lange, Schwarmstedt  
und Weitere

#### Katrin Schöb



### 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 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 ge-

wählten 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

Mitbestimmung lebt von Teilnahme, und die zusätzliche Online-Wahlmöglichkeit macht diese einfacher und zeitgemäßer.

### 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@bfadrv-gemeinschaft.de  
bfadrv-gemeinschaft.de

#### Unser Team

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

#### Annette Hempen



Mein Name ist **Annette Hempen**, ich bin Medizinökonomin und seit vielen Jahren im Gesundheitswesen tätig, ich bin aber auch Mutter von drei Söhnen, und ich bin auch selbst Teil der Solidargemeinschaft. Als Spitzenkandidatin unserer Gemeinschaft bewerbe ich mich für ein Mandat im Verwaltungsrat.

Die BfA DRV-Gemeinschaft ist unabhängig von Parteien und Gewerkschaften.

### Unsere Kandidatinnen und Kandidaten

**stehen** für eine TK, in der Service großgeschrieben wird; eine Versicherung, die schnell über die von Ihnen beantragten Leistungen entscheidet, die zusätzlich Satzungsleistungen bietet und die für eine gute und qualifizierte Beratung in allen Fragen steht – digital und auch vor Ort. Um Bürokratie zu reduzieren, benötigen wir zeitgemäße, Nutzer:innen-freundliche Digitalangebote, um den veränderten Ansprüchen der Menschen gerecht zu werden. Wir wollen, dass Sie sich in allen Belangen der

gesetzlichen Krankenversicherung durch uns gut vertreten sehen. Dies gilt für eine hochwertige Gesundheitsversorgung – unabhängig von Alter, Geschlecht, **sexueller oder religiöser Orientierung** oder Einkommen – wie auch für eine zukunftssichere Entwicklung des Gesundheitssystems. Der technische und wissenschaftliche Fortschritt muss bei den Menschen ankommen und die Digitalisierung in der Versorgung und Behandlung sinnvoll und nutzenbringend eingesetzt werden.

**In der Pflegeversicherung** setzen wir uns für eine Umstellung der Versicherung von einer Teilkasko- in eine Vollkaskoversicherung mit leistbarem Eigenbehalt ein. Pflegedürftigkeit in der Familie darf nicht zu einem Armutsrisiko werden.

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

Wir können Selbstverwaltung.

**Schenken Sie unserem Team der BfA DRV-Gemeinschaft – Die Unabhängigen – Ihr Vertrauen und 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 Dienstleister:innen 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 muss 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



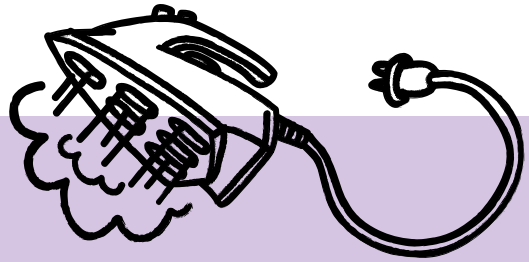
### Gute Leistungen

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.



## K O L U M N E

# WERDE ICH SPIESSIG ODER EINFACH ERWACHSEN?

Seit einer Weile ziehe ich sinnvolle Entscheidungen spontanen Ideen vor. Das fühlt sich zwar oft richtig an, wirft jedoch die Frage auf: Gibt es die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen, ohne im Klischee der Spießigkeit zu versinken?



**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.

Drei Dinge sind passiert: An meinem Geburtstag habe ich mich über eine reflektierende Fahrradweste gefreut, Freitagabende verbringe ich inzwischen gerne auf der Couch und im Supermarkt gönne ich mir seit Kurzem einen Einkaufswagen, für den ich einen Chip am Schlüsselbund trage. Das sind für sich genommen Einzelfälle. In Kombination und Häufigkeit dieser Ereignisse muss ich jedoch unweigerlich an die Song-Zeilen von Marteria denken: „Alle ziehen aufs Land, in die große Stadt nie wieder. Silbernes Besteck, goldener Retriever. Alle mähen Rasen, putzen ihre Fenster. Jeder ist jetzt Zahnarzt, keiner ist mehr Gangster.“

## CHILL DOCH MAL!

Egal, wie richtig er sich anfühlt: Der Beginn einer neuen Lebensphase kann ganz schön stressen. Zeit, dieses Gedankenkarussell zu stoppen! In der **RelaxBox** findest du Übungen, die dir helfen, Gelassenheit in dein Leben zu bringen. Egal, ob progressive Muskelentspannung oder 5-Finger-Atmung – du kannst die praktischen Anleitungen und Tipps ganz einfach in deinen Alltag integrieren. Scanne den QR-Code und finde heraus, was dir guttut.

➔ [tk.de](https://tk.de) unter der  
Suchnummer 2136516



Versteht mich nicht falsch: Erwachsen wollte ich immer werden. Aber eben nicht diese spießige, irgendwie zu engstirnige Erwachsene, die plötzlich Filz unter die Stuhlbeine klebt, weil der Holzboden sonst Kratzer bekommt. Doch während ich zwischen Milchaufschäumer und gut sortierter Tupperdosen-Schublade sitze, kommt mir der Verdacht: Meine innere Spießerin hat sich bislang einfach verdammt gut in Hoodie und Sneakern getarnt.

Seit wann der Feierabend schon ohne mich feiert, kann ich deshalb gar nicht so genau sagen. Den Stempel am Handgelenk gegen die ausgebeulte Jogginghose zu tauschen, fühlt sich meistens aber erstaunlich gut an. Ja, mein jüngeres Ich war mehr YOLO. Mein jetziges Ich aber ist enorm lebensstauglich. Und genau das will ich sein. Auch wenn das bedeutet, dass ich auf das dritte Glas Wein verzichte, um am Wochenende mit klarem Kopf die Steuererklärung abzuschließen.

Ich weiß um die Verantwortung, die ich trage. Für meine Pflanzen, aber auch für die pünktliche Zahlung meiner Miete. Vielleicht ist es an der Zeit, dieser Tatsache den spießigen Beigeschmack zu nehmen. Denn auch wenn ich an manchen Sonntagen mit meinem Einkaufswagen-Chip vor verschlossenen Supermarkt-Türen stehe, ist es verdammt gut zu wissen, wie stabil die Beine sind, auf denen ich inzwischen stehe. ■

## Flexibler Schutz für schöne, gesunde Zähne

Die innovative Zusatzversicherung ZahnFlex

Das Extra für TK-Versicherte

### Bleib entspannt bei Zahnarztrechnungen

Trotz guter Pflege lassen sich Zahnbehandlungen nicht immer vermeiden. ZahnFlex ergänzt die Leistungen deiner Techniker Krankenkasse und senkt den Eigenanteil beim Zahnarzt deutlich.

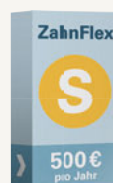
- **100% Kostenerstattung** (inklusive TK-Leistung)  
Bis zum jährlichen Höchstbetrag, den du selbst wählst.
- **Professionelle Zahnreinigung**  
Bis zu 75 Euro pro Jahr bei ZahnFlex.S und bis zu 100 Euro bei ZahnFlex.M.
- **Hochwertige Zahnarztleistungen**  
Z. B. modernste Füllungen, Parodontose- und Wurzelbehandlungen, Implantate sowie Kronen.
- **Flexibel die Erstattung erhöhen**  
Alle drei Jahre kannst du gegen einen Aufpreis in die nächsthöhere Tarifstufe wechseln und deine Erstattung verdoppeln.
- **Günstige Beiträge für TK-Versicherte**  
Dank langjähriger Kooperation der Techniker und Envivas.



**Innovationspreis der Assekuranz für ZahnFlex** –  
mehr Informationen unter  
[www.envivas.de/innovation](http://www.envivas.de/innovation)

### Frei wählbare Tarifstufen

Wähle deinen maximalen jährlichen Erstattungsbetrag:



**ZahnFlex.S –  
der clevere Einstieg**  
Bis zu 500 Euro pro Jahr

\*Beitrag 24-jährige Person.

Ab  
**9,94 €**  
pro Monat\*



**ZahnFlex.M –  
die preiswerte Basisabsicherung**  
Bis zu 1.000 Euro pro Jahr

Jetzt online beantragen auf:  
[www.envivas.de/kj](http://www.envivas.de/kj)

Bei Fragen: 0800 - 425 25 25

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



# Hier sind wir die Influencerinnen: mit unserer Stimme.



**Sozialwahl 2023**  
Für Rente & Gesundheit

**Deine Stimme. Deine Wahl.**

Für eine starke Gemeinschaft: Jetzt mitbestimmen bei  
Gesundheit und Rente. Ganz einfach mit deinem Kreuz  
bei der Sozialwahl 2023. [www.sozialwahl.de](http://www.sozialwahl.de)

