

BKK SBH

BKK SBH

Ausgabe 2026-2

magazin



**So wachsen
Kinder gesund auf**

**Slow
Jogging**



Liebe Leserinnen und Leser,

die gesetzliche Krankenversicherung steht vor großen Herausforderungen: steigende Ausgaben, der demografische Wandel und wachsende Anforderungen an eine moderne Gesundheitsversorgung prägen die aktuelle Diskussion über die Zukunft unseres Gesundheitssystems. In diesem Zusammenhang wird immer wieder die Forderung nach einer Reduzierung der Krankenkassenanzahl laut.

Die BKK SBH zeigt jedoch eindrucksvoll, dass Leistungsfähigkeit, Wirtschaftlichkeit und Kundennähe keine Frage der Größe sind. Mit einer Kundenzufriedenheit von über 94 Prozent, niedrigen Verwaltungskosten, hoher Produktivität und einem dauerhaft wettbewerbsfähigen Zusatzbeitrag stehen wir für eine effiziente, verantwortungsvolle und zugleich persönliche Gesundheitsversorgung.

Besonders wichtig ist uns dabei die enge Orientierung an den Bedürfnissen unserer Versicherten. Gesundheitsversorgung findet nicht abstrakt statt, sondern unmittelbar bei den Menschen – in Unternehmen, Schulen, Pflegeeinrichtungen und sozialen Institutionen. Programme wie „Flinke Füchse“, das inzwischen an mehr als 25 Grundschulen etabliert ist und bereits über 5.000 Kinder erreicht hat, leisten einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Ebenso engagieren wir uns seit vielen Jahren intensiv in der betrieblichen Gesundheitsförderung – sowohl in Unternehmen als auch in Pflegeeinrichtungen – und stärken damit aktiv die regionalen Versorgungsstrukturen. Darüber hinaus wird unser „Mehr an Leistung“ zur individuellen Gesundheitsförderung von unseren Versicherten intensiv genutzt und geschätzt.

Von starken Krankenkassen profitieren nicht nur Sie als Versicherte, sondern auch Arbeitgeber sowie die gesamte regionale Wirtschaft. Kurze Entscheidungswege, persönliche Ansprechpartner und individuelle Lösungen schaffen Vertrauen und ermöglichen passgenaue Unterstützung.

Pauschale Forderungen nach immer größeren Strukturen greifen deshalb zu kurz. Die Verwaltungskosten der gesetzlichen Krankenversicherung machen lediglich einen kleinen Teil der Gesamtausgaben aus. Die BKK SBH liegt dabei mit Verwaltungskosten von 139 Euro je Versicherten deutlich unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenversicherung von 169 Euro (jeweils auf Basis der Daten des Jahres 2024). Gleichzeitig zeigen die Erfahrungen der vergangenen Jahre, dass Zusammenschlüsse nicht automatisch zu mehr Effizienz führen. Vielmehr entstehen häufig erhebliche organisatorische und technische Herausforderungen, während die angestrebten Einsparungen oftmals hinter den Erwartungen zurückbleiben.

Wettbewerb und Vielfalt bleiben wichtige Voraussetzungen für Innovation, Wirtschaftlichkeit und eine konsequente Ausrichtung an den Bedürfnissen der Menschen. Die BKK SBH wird diesen Weg auch künftig mit Verantwortung, Nähe und Verlässlichkeit gestalten.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Herzlichst

Ihr
Uwe Amann

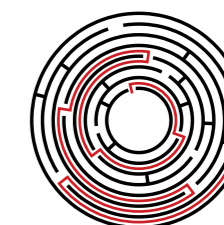
Inhalt



- 02** Vorwort
- 04** Urlaub ohne Stress
- 05** Wir sind für Sie da!
- 06** Tasten – Der Sinn, der uns mit der Welt verbindet
- 08** So wachsen Kinder gesund auf
- 10** Slow Jogging
- 12** Gesundheit per App
- 14** Rätselspaß
- 15** Rezept

Lösungen von Seite 14

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



Bitte prüfen Sie Ihr Service-App-Postfach regelmäßig. Dort stellen wir verbindliche Informationen sowie aktuelle Hinweise für Sie bereit.

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen

Löhrstr. 45
78647 Trossingen
Tel. 07425 94003-0
Fax 07425 94003-23

Kundencenter Trossingen

Am Marktplatz 14
78647 Trossingen
Tel. 07425 94003-0
Fax 07425 94003-23

Servicebüro Tuttlingen

Im Ärztehaus
Tuttlingen
Neuhausenerstraße 85
78532 Tuttlingen
Tel. 07461 77 00 499
donnerstags
08:30–12:15 Uhr &
13:15–16:30 Uhr

Kundencenter St. Georgen

**Bis zum 30.06.2026
für Sie geöffnet.
Weitere Infos finden
Sie auf Seite 5**

Kundencenter Schonach

Triberger Str. 64
78136 Schonach
Tel. 07722 7060
Fax 07722 94003-23

Kundencenter VS-Schwenningen

Villinger Str. 2
78054 VS-Schwenningen
Tel. 07720 95 61-77
Fax 07720 94003-23

Impressum

Herausgeber BKK SBH BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg · Löhrstr. 45 · 78647 Trossingen · info@bkk-sbh.de · www.bkk-sbh.de **Redaktion** Uwe Amann, Vorstand – verantwortlich für den Inhalt **Fotoquellen** siehe einzelne Seiten; www.iStockphoto.com **Grafik** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Tel. 07131 61618-0 · www.dsg1.de **Druck, Vertrieb** KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23 · 84503 Altötting · Tel. 08671 5065-10 **Projektidee** SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Tel. 09857 9794-10 **Erscheinungsweise** viermal jährlich **Druckauflage** 9123 **Bezugsquelle** direkt beim Herausgeber **Anzeige** bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.

Datenschutz Sie erhalten dieses Magazin im Rahmen unserer gesetzlichen Aufklärungspflichten nach § 13 des ersten Sozialgesetzbuchs. Haben Sie kein Interesse mehr am Bezug des Magazins, können Sie uns dies jederzeit gerne mitteilen. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter www.bkk-sbh.de/datenschutz.

Für Ihre postalischen Sendungen nutzen
Sie bitte nur die Löhrstr. 45 in Trossingen.
Vielen Dank.



Urlaub ohne Stress

So gelingt echte Erholung

Endlich Urlaub! Wochenlang wurde der Trip geplant, Koffer gepackt, Hotels gebucht – und doch stellt sich nach der Rückkehr oft Ernüchterung ein. Statt sich erholt zu fühlen, ist der Akku genauso leer wie zuvor oder der Stress beginnt sogar schon während der Reise. Doch warum fällt es so schwer, wirklich abzuschalten? Und wie gelingt ein Urlaub, nach dem man sich tatsächlich erfrischt fühlt?

Warum Erholung so wichtig ist

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Raum für echte Regeneration. Ständig erreichbar sein, an die nächste Deadline denken oder private Verpflichtungen jonglieren – unser Geist ist darauf programmiert, immer weiterzumachen. Genau deshalb ist Urlaub so wichtig: Er gibt Körper und Geist die Möglichkeit, aus dem Hamsterrad auszusteigen und neue Energie zu sammeln.

Studien zeigen, dass regelmäßige Erholungsphasen nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch langfristig die Gesundheit schützen. Und das ist auch wichtig, denn chronischer Stress kann das Immunsystem schwächen, den Blutdruck erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.

Urlaub ist kein Arbeitsprojekt

Die Versuchung ist groß, den Urlaub genauso strukturiert zu planen wie den Arbeitsalltag. Der Koffer wird mit der gleichen Präzision gepackt wie eine Präsentation, das Sightseeing-Programm gleicht einer To-do-Liste, und am Ende des Tages gibt es das Gefühl, „nicht genug erledigt“ zu haben. Doch genau hier liegt der Fehler: Erholung lässt sich nicht mit einer Checkliste abarbeiten.

Stattdessen lohnt es sich, bewusst Raum für Spontaneität zu lassen. Wer nicht jede Minute verplant, kann sich treiben lassen, neue Eindrücke ungefiltert genießen und den Tag nach eigenem Rhythmus gestalten. Eine grobe Idee für Aktivitäten ist hilfreich, aber der Plan sollte flexibel bleiben – schließlich geht es darum, sich wohlfühlen, und nicht darum, alles „abzuhaken“.

Offline-Modus für die Seele

Smartphone, Laptop und Tablet sind für viele ständige Begleiter – auch im Urlaub. Doch genau diese ständige Erreichbarkeit kann verhindern, dass echte Entspannung

eintritt. Wer sich vornimmt, komplett offline zu gehen, setzt sich oft unnötig unter Druck. Stattdessen kann ein bewusster Umgang mit digitalen Medien helfen: Zum Beispiel feste Online-Zeiten einplanen oder bestimmte Apps und Benachrichtigungen deaktivieren.

Besonders wichtig: Berufliche E-Mails sollten tabu sein. Selbst wenn nur „kurz geschaut“ wird, sind Gedanken schnell wieder bei der Arbeit. Wer sich wirklich distanzieren möchte, informiert Kollegen vorab, dass man im Urlaub nicht erreichbar ist – und hält sich selbst daran.

„*Ein gelungener Urlaub lädt die Akkus auf und schützt die Gesundheit.*“

Der richtige Mix aus Aktivität und Ruhe

Wer den ganzen Tag nur am Pool liegt, langweilt sich schnell. Wer jedoch von früh bis spät durch eine Stadt hetzt, kommt erschöpfter zurück als zuvor. Die beste Erholung liegt in der Balance: Eine Mischung aus entspannten Momenten und Aktivitäten hält Körper und Geist im Gleichgewicht.

Dabei gilt: Jeder hat ein eigenes Erholungstempo. Während der eine im Wandern die perfekte Auszeit findet, braucht ein anderer einfach nur ein gutes Buch und Meeresrauschen. Die wichtigste Regel ist, sich selbst keinen Druck zu machen und das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu stellen.

Zeit für sich selbst nehmen

Urlaub mit Familie oder Freunden ist schön – kann aber auch anstrengend sein. Oft prallen unterschiedliche Erwartungen aufeinander: Während der eine früh morgens losziehen will, möchte der andere erst mal in Ruhe frühstücken. Wer sich nur nach den Bedürfnissen der Gruppe richtet, läuft Gefahr, selbst auf der Strecke zu bleiben.

Weitere Informationen

finden Sie auf unserer Website:



iStock.com: AleksandarGeorgiev / iStockfour

Wir sind

für Sie da!

Unser Kundencenter in St. Georgen ist noch bis zum 30.06.2026 persönlich vor Ort für Sie erreichbar.

Auch darüber hinaus bleiben wir selbstverständlich regional nah für Sie da: Ab dem 01.07.2026 stehen Ihnen Ihre bekannten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren Kundencentern in Schwenningen und Schonach weiterhin persönlich zur Verfügung und übernehmen Ihre Betreuung vor Ort, da sich die persönliche Beratung zunehmend auf diese Standorte konzentriert. Mit der Bündelung unserer Angebote sichern wir Ihnen auch künftig eine hohe Servicequalität und gute Erreichbarkeit.

Frau Schmid und Frau Saliger sind ab diesem Zeitpunkt im Kundencenter Schwenningen für Sie erreichbar. Darüber hinaus sind wir jederzeit telefonisch sowie online über unsere Online-Geschäftsstelle für Sie erreichbar. Über beide Wege bieten wir Ihnen ein sehr hohes Serviceniveau – über 94 % unserer Kundinnen und Kunden bewerten unseren Service als sehr gut.

Unsere regionale Präsenz bleibt aber bestehen: Mit unserem Grundschulprogramm „Flinke Füchse“ sind wir nach wie vor aktiv in der Region St. Georgen. Ebenso bieten wir Fachvorträge für Unternehmen sowie Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung an. Gleiches gilt für Vorträge rund um das Thema Gesundheit für alle Versicherten.

Kundencenter Schwenningen
Villinger Str. 2
78054 Villingen-Schwenningen
Tel. 07720 9561 77



Kundencenter Schonach
Triberger Straße 64
78136 Schonach
Tel. 07425 94003 932

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer BKK SBH gemacht? Wir freuen uns über Ihr Feedback und verlosen unter allen Einsendungen zwei Eintrittskarten in den Europa-Park in Rust.

Bitte teilen Sie uns aber auch mit, wenn einmal etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben. Nur dann können wir unseren Service für Sie verbessern. Vielen Dank dafür!

Nutzen Sie unser Online-Formular



<https://bkk-sbh.de/service/kundenstimmen/#kundenstimmen-formular>

Freizeitpark
Eintrittskarten gewinnen!





Tasten – Der Sinn, der uns mit der Welt verbindet

Unsere Sinne – Teil 5

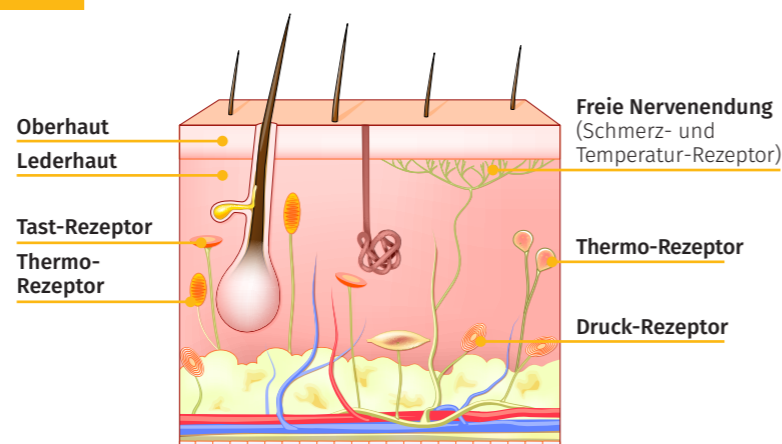
Eine warme Tasse in der Hand. Sand zwischen den Fingern. Die Umarmung eines vertrauten Menschen. Tasten ist der Sinn, der uns direkt mit unserer Umgebung verbindet. Über die Haut spüren wir Temperatur, Druck, Schmerz oder Nähe. Oft, bevor wir bewusst darüber nachdenken. Berührung informiert uns, schützt uns und schafft Vertrauen. Kurz: Ohne Tastsinn wäre unser Alltag kaum vorstellbar.



Wie funktioniert unser Tastsinn eigentlich?

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. In ihr sitzen Millionen spezialisierter Rezeptoren, die unterschiedliche Reize wahrnehmen: Druck, Vibration, Dehnung, Wärme, Kälte oder Schmerz. Treffen diese Reize auf die Haut, werden elektrische Signale erzeugt und über Nervenbahnen zum Gehirn geleitet.

Besonders empfindlich sind Bereiche wie Fingerspitzen, Lippen oder Gesicht. Hier liegen besonders viele Tastzellen dicht beieinander. Deshalb können wir mit den Fingern feinste Unterschiede ertasten, etwa die Struktur von Papier, Stoff oder Holz.



Warum Berührung mehr ist als nur Gefühl

Tasten ist nicht nur eine körperliche Funktion, sondern auch ein sozialer Sinn. Berührung beeinflusst, wie sicher oder verbunden wir uns fühlen. Eine Hand auf der Schulter, eine Umarmung oder ein Händedruck können beruhigen und Vertrauen schaffen. Besonders in der frühen Kindheit spielt der Tastsinn eine zentrale Rolle. Hautkontakt hilft Babys, ihre Umgebung zu verstehen und emotionale Sicherheit aufzubauen. Doch auch Erwachsene profitieren davon: Nähe, Massage oder einfach eine freundliche Berührung können spürbar entspannen.

„*Unsere Haut nimmt Millionen Reize pro Sekunde wahr – und schützt uns oft schneller, als wir denken können.*“

Der Tastsinn als Schutzsystem

Neben Nähe und Orientierung erfüllt der Tastsinn eine wichtige Schutzfunktion. Hitze auf der Herdplatte, ein scharfer Gegenstand oder extreme Kälte – unsere Haut reagiert blitzschnell. Schmerzrezeptoren senden sofort Alarm an das Gehirn und lösen Reflexe aus. Die Hand zieht sich zurück, oft bevor wir bewusst merken, was passiert ist. Ohne diese Reaktionen würden wir uns viel häufiger verletzen. Tasten ist deshalb ein entscheidender Teil unseres Sicherheitsgefühls im Alltag.

Wenn Berührungen anders wahrgenommen werden

Manchmal verändert sich das Tastempfinden. Die Haut fühlt sich taub an, kribbelt oder reagiert ungewöhnlich empfindlich. Häufige Ursachen sind Druck auf Nerven, Durchblutungsstörungen oder harmlose Reizungen. Auch Stress oder Überlastung können das Empfinden beeinflussen. Oft verschwinden solche Veränderungen wieder von selbst, etwa wenn sich ein eingeklemmter Nerv erholt oder die Durchblutung normalisiert.

Berührung im Alltag bewusst nutzen

Gerade in einer digitalen Welt fehlt vielen Menschen körperliche Nähe im Alltag. Dabei kann Berührung ein einfacher Weg sein, um Stress abzubauen und sich zu erden. Barfuß über Gras laufen, seine Liebsten umarmen, eine warme Dusche genießen oder bewusst einen Gegenstand ertasten, all das aktiviert unseren Tastsinn.

Die Welt fühlen

Der Tastsinn begleitet uns bei jeder Bewegung und jedem Kontakt mit der Umwelt. Er schützt uns vor Gefahren, hilft beim Greifen und schafft Nähe zwischen Menschen. Vielleicht lohnt es sich, im Alltag öfter einmal bewusst zu spüren.

Alltags-Check:

Fünf Situationen, in denen unser Tastsinn hilft

- **Küche**
Zu heiße Töpfe oder Pfannen werden sofort erkannt – bevor Verbrennungen entstehen.
- **Handwerk & Alltag**
Kleine Unebenheiten oder scharfe Kanten spüren wir mit den Fingern.
- **Temperatur**
Wir prüfen, ob Badewasser oder Tee angenehm warm ist.
- **Bewegung**
Beim Greifen oder Tragen passt die Hand automatisch den Druck an.
- **Zwischenmenschliches**
Ein Händedruck oder eine Umarmung vermittelt Nähe und Vertrauen.



Wann sollte man Veränderungen abklären lassen?

- Der Tastsinn ist plötzlich deutlich eingeschränkt.
- Taubheit oder Kribbeln hält über längere Zeit an.
- Berührungen verursachen ungewöhnlich starke Schmerzen.
- Die Beschwerden treten zusammen mit Lähmungen oder Schwindel auf.

In solchen Fällen ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Erste Anlaufstelle kann die Hausarztpraxis sein.



So wachsen Kinder gesund auf

*Bewegung, Schlaf, Nähe:
Die wichtigsten Bausteine
für eine starke Entwicklung*

Was brauchen Kinder wirklich, um gesund aufzuwachsen? Oft sind es keine komplizierten Regeln, sondern ganz einfache Dinge im Alltag: draußen spielen, gemeinsam essen, ausreichend schlafen und sich geborgen fühlen. Diese Bausteine helfen Kindern, körperlich und seelisch stark zu werden.

*„Kinder wachsen gesund auf,
wenn Körper und Seele
gleichermaßen gestärkt werden.“*



Geborgenheit macht stark und selbstbewusst

Neben Bewegung, Ernährung und Schlaf spielt auch die emotionale Entwicklung eine wichtige Rolle. Kinder brauchen Menschen, auf die sie sich verlassen können. Wenn sie sich verstanden und angenommen fühlen, stärkt das ihr Selbstvertrauen.

Das muss nichts Großes sein. Ein Gespräch nach der Schule, gemeinsames Spielen oder ein tröstendes Wort können viel bewirken. Auch Freundschaften und gemeinsame Aktivitäten mit anderen Kindern sind wichtig. Beim Spielen lernen Kinder Rücksicht, Teamarbeit und Konfliktlösung. Digitale Medien gehören heute ebenfalls zum Familienalltag. Entscheidend ist ein ausgewogenes Maß. Zu viel Bildschirmzeit kann Bewegung und persönliche Begegnungen verdrängen.

Tipp für den Alltag:

Vereinbaren Sie einfache Regeln, zum Beispiel medienfreie Zeiten beim Essen oder vor dem Schlafengehen.



Gelassenheit im Alltag

Am Ende sind es oft die einfachen Dinge, die den größten Unterschied machen: gemeinsam essen, draußen spielen, zuhören, trösten und zusammen lachen. Kinder brauchen keine perfekten Eltern und keinen bis ins Detail geplanten Alltag. Gerade weil Schule, Betreuung und Freizeitangebote den Tagesablauf vieler Kinder ohnehin stark strukturieren, darf das Zuhause auch ein Ort sein, an dem Platz für spontane Ideen und kleine Pausen ist.

Entscheidend ist nicht, alles richtig zu machen. Viel wichtiger sind Liebe, Geborgenheit und das Gefühl, angenommen zu sein. Wenn diese Grundlage stimmt, dürfen auch kleine Ausnahmen, wie ein spontanes Eis oder ein langer Filmeabend, dazugehören. Denn Kinder entwickeln sich am besten dort, wo sie sich sicher fühlen und gleichzeitig genug Raum haben, sie selbst zu sein.



Bewegung stärkt Körper und Konzentration

Kinder bewegen sich gern. Sie rennen, klettern, springen oder spielen Fangen. Diese Aktivitäten stärken Muskeln, Motorik und Ausdauer. Gleichzeitig profitieren auch Konzentration und Lernfähigkeit davon.

Besonders gut tut Bewegung im Freien. Auf dem Spielplatz oder im Garten können Kinder ihre Energie ausleben und ihre Umgebung entdecken. Schon kleine Aktivitäten reichen aus: mit dem Roller zur Schule fahren, nachmittags draußen spielen oder am Wochenende gemeinsam einen Spaziergang machen.

Tipp für den Alltag:

Versuchen Sie, Bewegung ganz selbstverständlich in den Tag einzubauen. Der Weg zur Schule zu Fuß, ein kurzer Abstecher auf den Spielplatz oder eine Runde Ballspielen im Hof können viel bewirken.



Ausgewogene Ernährung gibt Energie für den Tag

Kinder brauchen Energie für Schule, Spiel und Wachstum. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und ausreichend Flüssigkeit hilft dabei.

Doch Ernährung bedeutet mehr als nur das, was auf dem Teller liegt. Gemeinsame Mahlzeiten geben Struktur und schaffen wertvolle Familienmomente. Beim Frühstück oder Abendessen entstehen Gespräche, Kinder erzählen von ihrem Tag und lernen ganz nebenbei ein gesundes Essverhalten kennen.

Tipp für den Alltag:

Planen Sie möglichst eine Mahlzeit am Tag, die die Familie gemeinsam einnimmt. Perfektion ist beim Speiseplan nicht nötig. Entscheidend ist die Balance. Auch Süßigkeiten oder ein Eis dürfen dazugehören.



Schlaf und feste Routinen helfen beim Abschalten

Kinder verarbeiten im Schlaf die Eindrücke des Tages. Ausreichende Ruhe unterstützt Wachstum, Lernen und emotionale Entwicklung.

Damit Kinder leichter zur Ruhe kommen, helfen feste Rituale. Eine Geschichte vor dem Schlafengehen, ein Hörspiel oder ein kurzer Tagesrückblick können den Übergang vom aktiven Tag zur Nacht erleichtern. Auch ein strukturierter Tagesablauf mit wiederkehrenden Zeiten für Essen, Spielen und Schlafen gibt Orientierung.

Tipp für den Alltag:

Schaffen Sie eine ruhige Abendroutine. Bereits zehn Minuten Vorlesen oder ein gemeinsames Gespräch über den Tag können helfen, den Abend entspannt ausklingen zu lassen.

Großes Plus für Familien

Mit BKK FamilyPlus unterstützen wir Familien im Alltag mit passgenauen Angeboten – von Anfang an und in jeder Lebensphase.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:
<https://bkk-sbh.de/leistung/bkk-family-plus/>





Slow Jogging

Der entspannte Weg zu mehr Bewegung

Joggen gilt als idealer Ausdauersport. Doch viele Menschen schrecken davor zurück. Wer vor allem an Seitenstechen und Leistungsdruck denkt, ist nicht allein. Genau hier setzt Slow Jogging an. Die Methode aus Japan zeigt: Laufen kann auch sanft, langsam und überraschend leicht sein.

Was ist Slow Jogging genau?

Slow Jogging wurde vom japanischen Sportwissenschaftler Hiroaki Tanaka bekannt gemacht. Er entwickelte die Methode ursprünglich für Menschen, die sich mehr bewegen möchten, ohne sich beim Sport zu überfordern. Sein Ansatz: laufen in einem Tempo, das sich angenehm anfühlt und sogar ein Lächeln erlaubt.

Typisch für diese Lauftechnik sind kurze Schritte und ein ruhiger Rhythmus. Das Tempo ist oft kaum schneller als zügiges Gehen. Viele Läufer bewegen sich dabei so langsam, dass sie sich problemlos unterhalten können.

Der Fuß setzt eher im Mittel oder Vorfußbereich auf, wodurch der Laufstil besonders weich wirkt. Die kleinen Schritte helfen außerdem, die Belastung gleichmäßig zu verteilen.

Der entscheidende Unterschied zum klassischen Joggen ist also nicht die Bewegung selbst, sondern das Tempo. Slow Jogging verzichtet bewusst auf Leistungsdruck. Stattdessen geht es darum, Bewegung entspannt und dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Sanft für Gelenke und gut fürs Herz

Auch wenn Slow Jogging langsam aussieht, hat es spürbar gesundheitliche Effekte. Regelmäßige Aktivität stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung und kann helfen, Blutdruck und Blutzucker zu regulieren. Auch das Immunsystem profitiert von moderater körperlicher Belastung.

Gleichzeitig wirkt Bewegung positiv auf das seelische Wohlbefinden. Viele Menschen fühlen sich nach einer Laufeinheit entspannter und ausgeglichener. Gerade langsame, gleichmäßige Bewegungen können dabei helfen, Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen.

Studien zeigen außerdem, dass selbst sehr langsames Laufen mehr Energie verbraucht als Gehen im gleichen Tempo. Der Körper arbeitet also stärker, ohne dass sich die Bewegung besonders anstrengend anfühlt.

Zudem gilt Slow Jogging als vergleichsweise gelenkschonend. Die kurzen Schritte können die Belastung beim Aufsetzen reduzieren.

Ein weiterer Vorteil: Wer sich nicht überfordert fühlt, bleibt meist länger dabei. Genau deshalb empfehlen Gesundheitsexperten, Bewegung so zu wählen, dass sie langfristig zum eigenen Alltag passt.

Für wen ist Slow Jogging geeignet?

Viele Menschen starten hoch motiviert mit Sport und hören schnell wieder auf, weil sie sich überfordern. Slow Jogging verfolgt bewusst einen anderen Ansatz.

Statt schneller Leistungssteigerung geht es darum, Bewegung Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren. Gerade für Einsteiger, ältere Menschen oder Wiedereinsteiger kann das ein entscheidender Unterschied sein.

Auch Menschen, die sich bisher wenig bewegt haben oder mit klassischem Joggen Schwierigkeiten hatten, finden so oft einen leichteren Zugang zur Bewegung. Wer langsam beginnt und sich dabei wohlfühlt, bleibt meist auch langfristig aktiv.

” Der beste Sport ist der, den man langfristig durchhält – genau darauf setzt Slow Jogging. “

So gelingt der Einstieg

Der Start ist unkompliziert und erfordert keine besondere Ausrüstung. Für den Einstieg reicht oft schon eine kurze Runde im Park oder in der Nachbarschaft. Wer unsicher ist, kann zunächst zwischen Gehen und Slow Jogging wechseln, zum Beispiel eine Minute laufen und eine Minute gehen.

Achten Sie dabei vor allem auf Ihr Tempo. Es sollte sich angenehm anfühlen und Gespräche sollten noch möglich sein. Mit der Zeit verlängern sich die Laufphasen oft ganz von selbst.

Ein paar einfache Tipps helfen zu Beginn:

- **Kurze Einheiten:** Schon 10 bis 15 Minuten reichen am Anfang aus.
- **Tempo niedrig halten:** Wenn Gespräche noch möglich sind, passt das Tempo.
- **Gehen und Laufen kombinieren:** Gerade am Anfang kann der Wechsel hilfreich sein.
- **Regelmäßigkeit vor Intensität:** Mehrere kurze Einheiten pro Woche sind ideal.

Wichtig ist vor allem, dass die Bewegung Freude macht. Slow Jogging soll motivieren, nicht erschöpfen.

Bewegung fördern lassen – Angebote Ihrer Krankenkasse

Regelmäßige Bewegung lohnt sich gleich doppelt: für die Gesundheit und oft auch finanziell. Wir unterstützen Sie mit speziellen Programmen rund um Bewegung und Fitness.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Präventionskurse wie Lauftraining, Rückenschule oder Bewegungskurse für Einsteiger
- Gesundheitsprogramme für mehr Aktivität im Alltag
- Bonusprogramme, bei denen regelmäßige Bewegung belohnt wird
- teilweise auch Zuschüsse zu Sportkursen oder Fitnessangeboten





Gesundheit per App

Wie digitale Helfer den Alltag unterstützen können

Wenn Smartphone und Fitnessuhr zu kleinen Gesundheitscoaches werden

Schritte zählen, Schlaf analysieren, Mahlzeiten dokumentieren: Gesundheits-Apps und Fitnessarmbänder gehören für viele Menschen längst zum Alltag. Die Idee dahinter ist einfach: Wer seine Gewohnheiten kennt, kann sie leichter verändern. Doch was bringen diese digitalen Helfer wirklich? Und wann wird aus Motivation eher Druck?

Wenn Zahlen motivieren

Der große Vorteil vieler Gesundheits-Apps liegt darin, dass sie das eigene Verhalten sichtbar machen. Ein Schrittzähler zeigt zum Beispiel schnell, wie aktiv man sich im Alltag tatsächlich bewegt.

Studien zeigen, dass solche digitalen Rückmeldungen motivierend wirken können. Menschen, die ihre Schritte oder Trainingszeiten dokumentieren, bewegen sich im Durchschnitt mehr als ohne Tracking. Auch Fitness-Apps mit kurzen Trainingsprogrammen unterstützen viele Nutzer dabei, regelmäßiger aktiv zu sein.

Viele Anwendungen arbeiten dabei mit kleinen Erinnerungen oder spielerischen Elementen. Manche melden sich, wenn man lange gesessen hat, andere schlagen kurze Bewegungsübungen vor. Fortschrittsbalken, Wochenstatistiken oder Tagesziele machen Veränderungen sichtbar und können helfen, neue Routinen aufzubauen.

Besonders hilfreich sind realistische Ziele und einfache Rückmeldungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat zu bewegen. Digitale Tools können dabei unterstützen, diese Empfehlung im Blick zu behalten und Bewegung Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren.

Schlaf, Ernährung und Gewohnheiten

besser verstehen

Neben Fitnessaktivitäten analysieren viele Apps auch andere Bereiche des Alltags. Dazu gehört vor allem der Schlaf. Fitnessuhren oder spezielle Ringe messen zum Beispiel Bewegungen und Herzfrequenz während der Nacht. Daraus berechnen sie, wie lange jemand geschlafen hat und wie ruhig oder unruhig der Schlaf war. Diese Werte sind zwar keine medizinische Diagnose, können aber Hinweise geben.

Ähnlich funktioniert das bei Ernährungs-Apps. Wer Mahlzeiten protokolliert, bekommt oft ein besseres Gefühl für Portionsgrößen, Essgewohnheiten oder versteckte Kalorien. Für viele Menschen ist allein diese Beobachtung ein wichtiger erster Schritt zu bewussterem Essen.

Digitale Anwendungen unterstützen zudem beim Umgang mit Stress. Einige Programme bieten kurze Atemübungen, Meditationen oder Entspannungsprogramme an. Nutzer können damit zum Beispiel abends leichter abschalten oder kleine Pausen in den Arbeitstag einbauen. Gerade solche niedrigschwellige Angebote können helfen, gesunde Gewohnheiten langsam zu entwickeln.

Wenn Tracking zum Stress wird

So hilfreich digitale Tools sein können, sie haben auch ihre Grenzen. Manche Nutzer geraten unter Druck, wenn sie täglich bestimmte Zielwerte erreichen möchten.

Gerade beim Schlaf kann das problematisch werden. Fachleute beschreiben ein Phänomen, bei dem Menschen sich so stark auf

ihre Schlafdaten konzentrieren, dass sie dadurch schlechter schlafen. Die Sorge um perfekte Werte kann dann selbst zum Stressfaktor werden.

Auch die Datenmenge kann überfordern. Wer ständig neue Diagramme, Scores oder Empfehlungen sieht, verliert schnell den Überblick. Zudem sind die Messungen vieler Geräte nur Näherungswerte. Sie können Trends zeigen, ersetzen aber keine medizinische Untersuchung.

Ein weiterer Punkt ist der Datenschutz. Gesundheitsdaten gehören zu den sensibelsten persönlichen Informationen. Wer Apps nutzt, sollte daher darauf achten, welche Daten gespeichert werden und ob sie möglicherweise an andere Anbieter weitergegeben werden. Ein Blick in die Datenschutzeinstellungen kann helfen, die Nutzung bewusster zu gestalten.

Deshalb gilt: Gesundheits-Apps können hilfreiche Begleiter sein. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Beratung und keine individuelle medizinische Betreuung.

Digitale Helfer sinnvoll nutzen

Wer Gesundheits-Apps ausprobieren möchte, profitiert oft von einem einfachen Ansatz:

- mit kleinen, erreichbaren Zielen starten
- Apps auswählen, die zum eigenen Alltag passen
- Daten als Orientierung sehen und weniger als Bewertung verstehen

Wenn eine App motiviert, kann sie ein guter Begleiter sein. Wenn sie hingegen Stress verursacht, darf man sie auch wieder löschen. Gesundheit entsteht schließlich nicht durch perfekte Zahlen, sondern durch Gewohnheiten, die langfristig zum eigenen Leben passen.

” Wer seine Gewohnheiten versteht, kann sie verändern. Genau dabei können Apps unterstützen. “

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind Apps, die bei bestimmten Erkrankungen von Ärztinnen oder Ärzten verordnet werden können. Die Kosten übernimmt in vielen Fällen Ihre gesetzliche Krankenkasse.

Bevor eine solche Anwendung zugelassen wird, prüft das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte unter anderem den medizinischen Nutzen, die Datensicherheit und den Datenschutz.





Rätselspaß

Sommer-Suchbild

In diesem bunten Sommerbild sind 7 Dinge durcheinandergeraten – kannst du sie alle entdecken?



Zahlenlogik

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

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

Labyrinth

Paul möchte baden gehen und sucht seine Flossen. Kannst Du ihm den Weg zeigen?



Erdbeer-Dessert im Glas

Lust auf ein leckeres Erdbeer-Dessert im Glas mit Butterkeksen? Eine süße Versuchung, die du lieben wirst. Probier es aus!

Zaubere im Handumdrehen ein köstliches Erdbeer-Dessert im Glas mit Butterkeksen! Knuspriger Keks, frische Erdbeeren und eine cremige weiße Schokoladencreme machen es zum Highlight. Einfach zubereitet, gut gekühlt serviert – der perfekte süße Abschluss für jeden Anlass.

Zubereitung

1 Butterkeksboden vorbereiten

Butterkeks in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und mit einem Teigroller zerkleinern. Butter zerlassen, mit den Butterkeksbröseln vermengen und auf Dessertgläser verteilen.

2 Erdbeeren vorbereiten

Erdbeeren vorsichtig waschen und putzen, etwa 3 Erdbeeren für die Verzierung mit Grün halbieren und beiseitelegen. Aus möglichst spitzen Erdbeeren (6-7 Stück) aus der Mitte dünne Scheiben ausschneiden. Je nach Größe 4-5 Erdbeerscheiben mit der Spitze nach oben ans Glas auf den Keksboden „kleben“. Übrige Erdbeeren mit Vanillin-Zucker und Sahnesteif pürieren.

3 Erdbeer-Dessert mit Butterkeksen im Glas schichten

Milch und Sahne in einen Rührbecher geben. Cremepulver hinzufügen und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Alles etwa 3 Min. auf höchster Stufe cremig aufschlagen. Creme vorsichtig mit einem Löffel in die Dessertgläser geben oder mit einem Spritzbeutel einfüllen. Erdbeersoße darauf verteilen. Erdbeer-Dessert bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

4 Verzieren

Erdbeer-Dessert im Glas mit jeweils einer halben Erdbeere verzieren.

Die Zubereitungszeit beträgt etwa 40 Minuten. Das Rezept gelingt leicht und ergibt ca. 6 Portionen.

Zutaten

Keksboden

100g Butterkeks
50g Butter

Außerdem

250g Erdbeeren
1 Pck. Vanillin-Zucker
1 Pck. Sahnesteif

Creme

300ml kalte Milch
100g Schlagsahne
1 Pck. Dr. Oetker Paradiescreme „Weiße Schokolade“

Sensationelle

Belohnung

Happy



AdobeStock: contrastwerkstatt



Sie sind mit uns zufrieden?

Klasse, dann empfehlen Sie uns doch an Familie und Freunde weiter. Für jedes Neumitglied spendieren wir Ihnen eine Empfehlungsprämie in Höhe von 30 Euro!

30 Euro
Empfehlungsprämie
sichern!



BKK SBH Mitglied werden

- 1 Online-Mitgliedsantrag ausfüllen
- 2 Empfehler eintragen
- 3 Prämie sichern

BKK SBH