

# Das Magazin

AUS DER FAMILIE

## DA BIST DU

TK-Baby-Apps im Praxistest

IN BEWEGUNG

## LOS JETZT

Welcher Sport-Typ bin ich?

AUF GENUSSTOUR

## GRÜN WIRD'S

Auch Kinder mögen Gemüse

SCHWERPUNKT

## Ja, ich will!

Digital mitmischen, aber selbst über das Wann, Wo und Wieviel bestimmen

### Wenn der Roboter zur Visite kommt

So gehen wir den Fortschritt mit

### Zur digitalen Sprechstunde, bitte

Top-Services der TK von zu Hause aus nutzen



### Sozialwahl

Die Listen stellen sich vor



**Hallo aus Hamburg,**

ein Leben ohne Internet ist heute schon nicht mehr vorstellbar. Vom digitalen Einchecken über Online-Meetings bis hin zu Einkäufen oder Sport via App: Die Digitalisierung ist allgegenwärtig und ermutigt uns immer wieder dazu, neue Wege zu gehen.

Den Wandel sehen wir als riesige Chance – auch für die eigene Gesundheit. Die vielen smarten Lösungen, die wir schon für Sie entwickelt haben, lernen Sie in dieser Ausgabe kennen. Die TK-App, die Patientenakte TK-Safe, das Fitnessprogramm TK-Fit oder unsere digitale Sprechstunde in der App

TK-Doc – Sie entscheiden stets selbst, welche digitalen Möglichkeiten zu Ihnen passen und Ihnen das Leben leichter machen.

In eigener Sache: Ab Mitte April wird das höchste Entscheidungsgremium der Techniker, der ehrenamtliche Verwaltungsrat, bei der Sozialwahl neu gewählt. Der Verwaltungsrat bestimmt zum Beispiel über Zusatzleistungen und die Höhe des kassenindividuellen Zusatzbeitragsatzes. Alle wahlberechtigten TK-Mitglieder – die mindestens 16 sind – können mit ihrer Stimme entscheiden, wer ihre Interessen im Verwaltungsrat vertreten soll.



SCHWERPUNKT

**Ja, ich will!**

**6 Prolog**

Entspannt auch mal offline bleiben

**8 Der Roboter auf Visite**

Wie viel digitale Welt umgibt uns schon?

**10 Allein meine Entscheidung**

Persönliche Statements zu digitalen Helfern

**11 Läuft – bei uns**

Sieben gute Gründe, die TK-App zu nutzen

**12 Ich und meine TK**

Versicherte berichten, warum die TK für sie die beste Krankenkasse ist

**14 Babyalarm**

Im Selbsttest: zwei Apps für junge Familien

**16 Runter vom Sofa ...**

Wie es gelingt, den richtigen Sport für sich zu finden

**18 Zur digitalen Sprechstunde, bitte!**

Die Praxis steckt jetzt im Smartphone

**19 Glosse**

Kabarettist Matthias Machwerk findet, dass das Internet einsam macht

Meine Bitte: Nehmen Sie Ihr Wahlrecht wahr und motivieren Sie auch andere, sich an der Sozialwahl zu beteiligen. Stich- tag ist der **31. Mai 2023**. Wählen können Sie per Brief oder auch online.

**Nutzen Sie Ihre Stimme und machen Sie sich stark für eine gut funktionierende Selbstverwaltung!**



**Ihr Dr. Jens Baas**  
Vorsitzender des Vorstands



- 4 In Kürze**  
Neues aus der Gesundheitswelt
- 20 Sozialwahl** 🗳️  
Ihre Stimme hat Gewicht
- 22 Fakten zur Wahl** 😊  
Die Listen stellen sich vor
- 25 Ihr doppeltes (Wahl-)Recht** 🗳️  
Auch bei der Rentenversicherung wird gewählt
- 26 Auf Genusstour**  
So mögen auch Kinder Gemüse gern
- 28 Die Techniker**  
Die Ferne entdecken - ganz sorglos
- 29 Die Techniker**  
Die Jahresvergütungen 2022
- 30 Auf den Punkt**  
Spitzenmedizin aus dem Hightech-Bereich



## Stabiler Beitrag – starke Leistungen

**Wissen Sie eigentlich, dass Sie bei der Techniker weniger zahlen als bei vielen anderen Krankenkassen?** Denn die TK hält ihren Zusatzbeitrag in diesem Jahr stabil und hat ihn nicht erhöht. Das hatte der TK-Verwaltungsrat am 16. Dezember 2022 beschlossen. Aus 0,1 sind für Sie somit 0,4 Prozentpunkte Beitragsvorteil geworden, da der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz in der gesetzlichen Krankenversicherung am 1. Januar 2023 um 0,3 Prozentpunkte auf 1,6 Prozent gestiegen ist.

Neben einem stabilen Beitragssatz punktet die TK aber auch 2023 mit ausgezeichneten Leistungen. Auf [tk.de](https://tk.de) unter der **Suchnummer 2027586** finden Sie gebündelt auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Informationen zu unseren Leistungen. ■

## Die Techniker – zum 17. Mal Meister

**Die Techniker belegt im großen Krankenkassenvergleich von Focus Money auch 2023 wieder den ersten Platz – zum 17. Mal in Folge!** Gemeinsam mit dem Deutschen Finanz-Service Institut (DFSi) hatte das Wirtschaftsmagazin für die Ausgabe 7/2023 insgesamt 64 regionale und bundesweite Krankenkassen untersucht. In sechs der 11 getesteten Kategorien erhielt die TK die Bestnote „hervorragend“, in vier weiteren ein „sehr gut“ beziehungsweise „gut“. Die Sonderauszeichnung „Ausgezeichnete Leistungen“ belegt zum wiederholten Male, dass die Techniker nicht nur in einzelnen Bereichen Spitze ist, sondern mit dem Gesamtangebot überzeugt. Spitzenreiter ist die TK zudem nach wie vor in der Kategorie „Digitale Leistungen“. Die beiden Siegel „Von Ärzten empfohlen“ und „Von Kunden empfohlen“ gingen ebenfalls erneut an den Kassenprimus. Weitere Informationen lesen Sie auf [tk.de](https://tk.de) unter der **Suchnummer 2012454**. ■

## OPs müssen nicht immer sein

**Ihr Arzt oder Ihre Ärztin hat bei Ihnen die Indikation für eine Rücken- oder Gelenkersatz-OP gestellt?** Dann hat die Techniker ein besonderes Versorgungsangebot für Sie. Mit Hilfe unseres Zweitmeinungsangebots kann überprüft werden, ob eine OP notwendig ist oder doch eine schonendere Behandlung ausreicht.

Zu diesem Zweck können Betroffene eines der rund 30 bundesweit teilnehmenden Schmerzzentren aufsuchen. Dort werden Sie von einem Expertenteam aus verschiedenen Fachgebieten untersucht und dahingehend beraten, ob der Eingriff notwendig ist. Ist eine OP der Hüfte geplant, haben Sie alternativ zu dieser persönlichen Beratung vor Ort die Möglichkeit, eine zweite Meinung auch online von Fachärztinnen und -ärzten abfordern.



**Im Schmerzzentrum eine zweite Meinung einholen**

Wie wichtig dieser TK-Service ist, zeigen aktuelle Zahlen: Bei 85 Prozent der Patientinnen und Patienten, die an dem Angebot zur Zweitmeinung teilgenommen haben, konnte eine Operation vermieden werden, weil sich herausstellte, dass diese nicht notwendig war.

Ausführliche Informationen zu diesem besonderen TK-Angebot gibt es auf [tk.de](https://tk.de), **Suchnummer 2023610**. ■

# Sechs von 100 Babys waren zu früh

Von 100 Kindern wurden im Jahr 2021 durchschnittlich gut sechs Babys zu früh geboren. 2017 waren es mit fast sieben Prozent deutlich mehr. Das zeigt eine Auswertung von Abrechnungsdaten der TK. Insgesamt zählte die TK 2021 mehr als 7.300 Frühgeburten. Frühgeborene sind Kinder, die vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche auf die Welt kommen.

„Erfreulich ist, dass sich die Frühgeburtenrate bei der TK von fast sieben Prozent vor fünf Jahren auf gut sechs Prozent reduziert hat und sich dort offenbar stabilisiert“, sagt Dr. Jens Baas, Vorsitzender des Vorstands der TK. „Im internationalen Vergleich hat Deutschland viele Jahre eine relativ hohe Frühgeburtenrate aufgewiesen, ohne dass es eine Erklärung dafür gab. Umso wünschenswerter wäre jetzt zu untersuchen, welche Faktoren die aktuelle Entwicklung beeinflusst haben und ob sich die Frühgeburtenrate noch weiter senken lässt.“ Mit dem nationalen Gesundheitsziel „Gesundheit rund um die Geburt“ hatte sich Deutschland bereits 2016 das Ziel der Reduzierung von Frühgeburten gesetzt. Denn Frühchen haben in der Regel mehr gesundheitliche Probleme und Risiken als reif



Zahl der Frühgeburten ist gesunken.

geborene Kinder. Nach Angabe von Professor Dr. Richard Berger, Koordinator der medizinischen Leitlinie zur Prävention und Therapie der Frühgeburt, deckt sich der TK-Trend mit der allgemeinen Entwicklung in Deutschland. „Unter Umständen kann dazu die neue Leitlinie beigetragen haben. Möglicherweise hat auch die Pandemie mit geringeren Kontakten und dadurch weniger Infektionen eine Rolle gespielt“, so Berger.

Was Sie tun können, um einer Frühgeburt vorzubeugen, erfahren Sie auf [tk.de](https://www.tk.de) unter der Suchnummer 2127490. ■

KUNDENMAGAZIN

## Online statt Print?

Sie möchten das TK-Kundenmagazin nicht mehr per Post, sondern ganz bequem per E-Mail bekommen? Natürlich gibt es DAS MAGAZIN auch online – und Sie bestimmen selbst, in welcher Form Sie das Magazin erhalten möchten. Einfach die Zugangsdaten für den passwortgeschützten Bereich „Meine TK“ und die TK-App nutzen. Dann in der App auf „Profil und Einstellungen“ und in der Übersicht ganz am Ende auf „Newsletter und Kundenmagazin“ klicken. Unter

„Unsere Informationsangebote“ können Sie dann unter anderem auch DAS MAGAZIN auswählen. Wichtig zu wissen: Mit diesem Schritt wird der Postversand des Heftes automatisch eingestellt, und Sie müssen nichts weiter tun.

Als „Meine TK“-Kundin oder -Kunde haben Sie natürlich auch direkt auf [tk.de](https://www.tk.de) unter der Suchnummer 2030720 die Möglichkeit, dieses Heft digital zu abonnieren und die Printausgabe damit gleichzeitig abzubestellen. Alles zur Registrierung erfahren Sie dort unter der Suchnummer 2045290. ■





# Entspannt

So viel Freiheit muss sein: Die digitalen Möglichkeiten sind immens, aber oftmals überfordert es uns auch, ständig online und erreichbar, immer in Habachtstellung zu sein. Habe ich wirklich alle Mails gecheckt? Muss ich noch reagieren, etwas tun?

Also trauen Sie sich doch mal wieder ohne Smartphone aus dem Haus oder lassen es einfach links liegen. Alles hat seine Zeit und Berechtigung – aber eben vor allem dann, wenn 's drauf ankommt ...

Wenn es um die Gesundheit geht, lassen sich Leistungen Ihrer TK ganz nach den persönlichen Bedürfnissen zusammenstellen. Die passenden Tipps, um Zeit und Mühe zu sparen, finden Sie auf [tk.de/magazin](https://tk.de/magazin) ■

Wie viel digitale Welt umgibt mich schon – und wo wird uns die Reise wohl noch hinführen? Momentan können wir im Alltag (noch) sehr gut selbst darüber verfügen, welche digitalen Devices wir nutzen möchten und welche nicht. So selbstbestimmt den Fortschritt mitzugehen, fühlt sich gut und richtig an.

## Wenn der Roboter zur Visite kommt

Text Britta Surholt

Die Umstellung auf digitale Abläufe – die sogenannte „digitale Transformation“ – ist in vollem Gange. Die erzwungenen Auszeiten vom realen Leben während der Corona-Pandemie sowie die Perfektionierung von Video- und Telefonkonferenzen in den langen Monaten der „Stay at home“-Politik haben für enormen und vor allem schnellen digitalen Fortschritt gesorgt: An den meisten Kassen ist inzwischen die Bezahlung per Smartphone möglich, digitale Meetings laufen ebenso reibungslos wie onlinebasierte Sporteinheiten. Bei vielen Ärzten ist die Terminvereinbarung unkompliziert am Rechner oder Smartphone möglich. Kundencenter vermeiden Warteschlangen und Menschenaufläufe, indem im großen Stil auf vorherige (digitale) Terminvereinbarung umgestellt wurde.

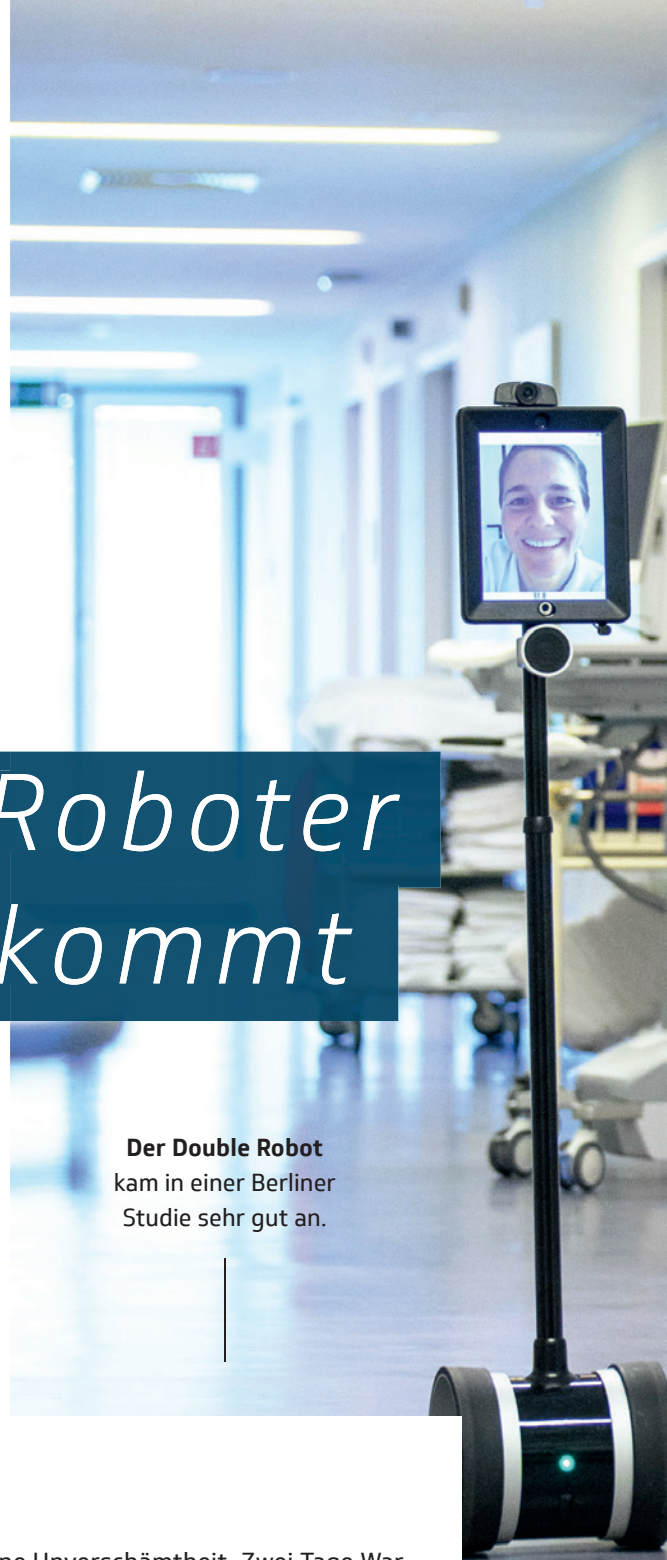
### Digitale Ungeduld

Papierbasierte Abläufe durch Online-Prozesse zu ersetzen, ist nur der Anfang. Auch wenn wir es ungern zugeben – digital ungeduldig verhalten wir uns inzwischen über alle Altersgrenzen hinweg: Nach einer halben Stunde immer noch keine Reaktion auf meine dringliche Mail er-

halten? Eine Unverschämtheit. Zwei Tage Wartezeit, um endlich eine Versandbestätigung im Posteingang zu finden? Geht gar nicht. Und in der Chatgruppe mit der Familie hat sich bislang noch niemand zum geplanten Wochenendausflug geäußert? Auch das ist unakzeptabel.

Um als TK möglichst ausgefeilte digitale Angebote machen zu können, die Vorgänge beschleunigen und erleichtern, haben wir diese Erwartungen unserer Kundinnen und Kunden ganz klar im Fokus. Neue Technologien (siehe auch Online-Prozesse bei der TK auf Seite 11) liefern uns dafür schon viele Lösungen.

**Der Double Robot** kam in einer Berliner Studie sehr gut an.







### Im Krankenhaus der Zukunft ...

Digital ist oft bequemer und vielfach auch zielführender: Wenn nach einer OP ein Schichtwechsel stattfindet, kann die Visite oft nicht vom operierenden Arzt / der behandelnden Ärztin selbst wahrgenommen werden. Der Double Robot ist die Lösung für dieses Dilemma und wurde – zunächst nur zu Studienzwecken – viele Monate im Berliner Auguste-Viktoria-Klinikum genutzt. „Eine tolle Ausweichvariante, wenn man selbst seine Patientinnen informieren und sprechen möchte. Fragen der frisch Operierten kann ich so ohne Umwege klären“, berichtet Prof. Dr. Mandy Mangler, Chefärztin der Geburtsklinik.

Die Patientinnen vergaben ausschließlich Bestnoten für den Roboter, der – mit einem iPad ausgerüstet – die Visite absolviert. Auf dem Bildschirm ist dann der Arzt oder die Ärztin zu sehen, die nicht persönlich vor Ort sein kann. Ein digitales Angebot, das Schule machen könnte. An welchen Stellen Ihre TK digitale Wege geht und warum Video-Beratung, Live-Chats und Online-Sprechstunden eine perfekte Lösung sind, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

## Online-Sprechstunde

Unsere Angebote zur Fernbehandlung haben zuletzt einen regelrechten Boom erlebt. Das TK-Angebot zur Fernbehandlung per Video – die TK-Online-Sprechstunde – war schon kurz vor der Pandemie nutzbar. Über die kostenlose App TK-Doc können sich TK-Versicherte von zu Hause aus von einer zugelassenen Ärztin oder einem zugelassenen Arzt behandeln lassen und müssen sich nicht erst in eine Arztpraxis schleppen. Mehr zur digitalen Sprechstunde auf [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2092016.

### Digital fasten – 1 Stunde pro Tag ist perfekt

Das Smartphone ist das beliebteste „Gerät“, um digital zu partizipieren. Durchschnittlich 20,2 Stunden pro Woche sind Menschen in Deutschland mit dem Smartphone im Internet. Um herauszufinden, ob ein absoluter tageweiser oder stundenweiser Verzicht mehr positive Effekte auf das

Wohlbefinden hat, wurde am Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit der Ruhr-Universität Bochum eine Studie dazu erstellt. Das Ergebnis: Schon eine Stunde Digital Detox ist genauso effektiv wie ein kompletter tagelanger Verzicht. Die positiven Effekte auf Lebensstil und Wohlfühl waren in beiden Kontrollgruppen ähnlich groß. Auch depressive Verstimmungen, Angstsymptome sowie der Nikotinkonsum gingen in beiden digitalen „Fasten-Gruppen“ ähnlich stark zurück.

Die Abstinenz von einer Stunde hatte sogar langfristige Auswirkungen: Auch Monate nach der Studie gaben diejenigen, die ihre Smartphone-Zeit um eine Stunde reduziert hatten, an, weiterhin täglich etwa 45 Minuten weniger zum Handy zu greifen. ■

# 39

Prozent aller Videokonferenz-Teilnehmenden **chatten heimlich** parallel, um sich gegenseitig zum Lachen zu bringen

# Allein meine Entscheidung



*„Teilhabe – dank Smartphone kein Problem.“*

**Maria (87)** ist begeistert von ihrem Smartphone. Zum 80. Geburtstag hat sie es von ihren Kindern bekommen – und seither viel dazugelernt. Inzwischen nutzt sie seit gut sieben Jahren jede Menge Apps und Skype, Suchmaschinen oder Videotelefonie. „Ich kann digital mit meinen Enkelkindern einkaufen gehen – und sogar in der Umkleidekabine mit der Kamera dabei sein. Als die Mädchen länger im Ausland waren, konnte ich ihre Schritte durch die Welt digital mitverfolgen. So nehme ich Anteil an ihrem Leben. Fühle mich mittendrin!“

Fotos verschicken, in Kontakt bleiben, Adressen recherchieren, mal einen Konzertschnitt online mitverfolgen, Dinge im großen World Wide Web „nachschiessen“ – damit kennt sich die ehemalige Lehrerin inzwischen sehr gut aus. „iPhone-Oma“ nennen die Enkelkinder ihre Großmutter liebevoll.

„Seit Neuestem habe ich auch eine eigene E-Mail-Adresse. Immer noch wieder etwas Neues – das fordert mich – aber irgendwie macht es natürlich auch Spaß!“

Die Nutzung digitaler Helfer hat ganz unterschiedliche Beweggründe.

Warum es passieren kann, dass sich eine 87-Jährige für digitales Aufrüsten entscheidet und ein 43-Jähriger eher kürzer treten möchte, erfahren

Sie in diesen beiden persönlichen Statements.



*„Ich nehme mir öfter mal eine digitale Auszeit.“*

**Keven (43)** weiß genau, wann es mal wieder Zeit für eine digitale „Fastenkur“ ist: Der automatisierte Griff zum Smartphone, zielloses Durchscrollen unterschiedlicher Social Media Kanäle, einfach nur so, weil gerade kurz Zeit dafür ist. Oder womöglich ein Moment der Langeweile überspielt werden soll ...

„Genau das sind die Augenblicke, in denen mir klar wird, dass es auch andere Beschäftigungen gibt. Nicht-digitale, die aber mal wieder in den Hintergrund getreten sind. Der Spaziergang mit den Hunden beispielsweise ist ohne Ablenkung am Handy meistens sogar viel entspannter und erholsamer. Man muss es halt nur machen!“

„Meine Frau meldet mir natürlich auch zurück, wenn sie das Gefühl hat, die Handy-Nutzungszeiten sind mal wieder viel zu lang. Im Berufsalltag sind es ohnehin schon mindestens sechs Stunden täglich, die ich digital unterwegs bin. Da sollten die privaten Zeiten doch möglichst freigehalten werden von zu viel weiteren Digital-Aktivitäten.“ ■

Unbedingt einen Versuch wert: Die **TK-App** bietet so viele Erleichterungen rund um Ihre Gesundheit (siehe auch Text auf Seite 11), dass es sich lohnt, sich für sie zu registrieren.

Ganz einfach geht es nach Anleitung auf [tk.de](http://tk.de), Suchnummer 2023676.



Kein lästiger Papierkram mehr und der Drucker zu Hause wird auch nicht mehr benötigt. So einfach kann es sein, wenn Sie sich für die Digital-Prozesse Ihrer TK entscheiden. Auch Ordner zum Abheften dürften künftig aus dem Regal verschwinden, denn viele relevante Vorgänge sind in der TK-App verfügbar.

## Läuft – bei uns

**Text** Britta Surholt

**N**och konnten Sie sich nicht dazu durchringen, die TK-App zu installieren? Dann haben wir jetzt sieben gute Gründe, sich dafür zu entscheiden:



Um „gewappnet“ zu sein, wenn Sie mal Ihre **Gesundheitskarte vergessen** haben, Sie aber schon in der Praxis stehen, kann die App mit einem besonderen Service aushelfen: Sie laden direkt in der App – vor Ort am Tresen in der Praxis – schnell eine **Ersatzbescheinigung** herunter.



Sie haben **Rechnungen** – beispielsweise für einen Gesundheitskurs, Impfungen oder die Behandlung im Ausland, die Ihnen die TK erstatten soll? Dann einfach nur die Originalbelege abfotografieren und in der App hochladen.



In der App ist zusätzlich die Registrierung für die **Patientenakte TK-Safe** möglich. Dort können Sie Ihr Zahnbonusheft digital hinterlegen, genauso wie das gelbe Untersuchungsheft (für die U-Termine) Ihres Kindes oder den Mutterpass.



Das Kind ist krank oder die Kinderbetreuung in der Kita kann coronabedingt nicht stattfinden? Dann können Sie die **Krankmeldung** fix in der App hochladen.



DiGAs sind digitale Gesundheitsanwendungen – also Apps, die dabei unterstützen, Erkrankungen besser in den Griff zu bekommen. Sie werden zunächst ärztlich verschrieben. In der TK-App können Sie **Ihre Gesundheits-App** ganz einfach beantragen.



Frisch verheiratet oder umgezogen? Dann brauchen Sie nichts weiter zu tun, als in der App selbst den **Namen oder die Adresse zu ändern**. Keine Briefe schreiben und verschicken, mit wenigen Klicks ist alles erledigt.



## Über 5,1 Millionen Downloads

So oft wurde die TK-App seit dem Start 2017 schon installiert. Allein von Anfang 2022 bis Ende Januar dieses Jahres zählt die App mehr als 1,3 Millionen Downloads. Sie wollen auch dabei sein? Dann auf **tk.de** unter der **Suchnummer 2027886** die App downloaden.



Der **Heil- und Kostenplan**, der in der Zahnarztpraxis ausgestellt wird, wenn Zahnersatz notwendig ist, kann bei der TK vollständig digital „abgewickelt“ werden. Der behandelnde Zahnarzt oder die behandelnde Zahnärztin versendet den Plan zur Genehmigung an die Techniker, die innerhalb kürzester Zeit eingehende Rückmeldung der TK erhalten Sie im Postfach in der TK-App. ■



**Online-Schlaftraining:  
Endlich wieder erholt und fit**

**Annika** „Ich arbeite gerade unregelmäßig im Schichtdienst und das bringt meinen Schlaf mächtig durcheinander. Nach einer wirklich kurzen Recherche über die TK-Website wurde mir das kostenlose Online-Training gegen leichte Schlafstörungen empfohlen. Installiert war die App dann auch schnell. Man wird schrittweise durch die einzelnen Module geführt, um das eigene Schlafverhalten zu verbessern. Und man bekommt Tipps und Tricks, die man wirklich direkt umsetzen kann. Man sagt so leicht ‚Das hat meine Lebensqualität verbessert!‘, aber mir hat gutes Schlafen wirklich gefehlt und das kann ich jetzt wieder.“



**TK-App: Mein Favoriten-Stern  
am App-Himmel**



**Young-Mi** „Nach dem ersten Lockdown – der noch als aufregend empfunden wurde – kam eine lange, unglaublich anstrengende Zeit mit Homeschooling, was viel Stress bei meinem Kind auslöste. Die App Aumio, die von der TK extra für Kinder zwischen sechs und zehn Jahren angeboten wird, hat uns in dieser Zeit sehr geholfen! Meditationen unterstützen dabei, sich selbst klarer wahrzunehmen und abzugrenzen. Konzentriert und aufmerksam bei der Sache zu bleiben fiel dank der Übungen spürbar leichter. Für kleinere Kinder bietet Aumio neben Fantasiereisen auch Geschichten zum Einschlafen. Toll, dass die TK die Kosten für Aumio übernimmt!“

# Ich und meine TK

Die TK ist zum 17. Mal in Folge zu Deutschlands bester Krankenkasse gewählt worden. Wir lassen einige Versicherte erzählen, warum die Techniker für sie persönlich die Beste ist.



**Alexander** „Als gelernter Informatikkaufmann weiß ich: Es gibt viele Apps und eine große Reizüberflutung. Die TK-App jedoch ist gut strukturiert, einfach bedienbar und für mich dadurch ständiger Wegbegleiter und Richtungsweiser in Sachen Gesundheit. Dank TK-Fit und dem integrierten Schrittzähler werde ich dazu motiviert, meine sportlichen Ziele zu erreichen. Das angebotene Bonusprogramm belohnt Durchhalten ebenfalls, besondere Challenges erinnern mich daran, meine sportlichen Zielvorgaben auch wirklich einzuhalten. Man kann jederzeit digital auf sein Postfach zugreifen und ist durch das Angebot der elektronischen Patientenakte TK-Safe up to date beim Hausarzt. Damit kann ich eine Menge Zeit einsparen.“

**App Aumio: Entspannung  
für Kinder**



**Julia** „Während andere ihre Corona-Infektion spurenlos überstehen, habe ich mich nach der Ansteckung erschöpft und gerädert gefühlt. Es fiel mir schwer, mich in komplexere Aufgaben hineinzudenken, Konzentrationsprobleme machten mir zu schaffen. Dank der digitalen Hilfe per App habe ich mich schon nach etwa drei Wochen besser gefühlt. In einem Logbuch lässt sich dort festhalten, wie Stimmung und Gesundheitsgefühl sind. Gehirnjogging, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen unterstützen dabei, wieder fit zu werden. Dranzubleiben, nicht aufzugeben – auch dazu ist die App eine echte Motivation. Ich bin richtig froh, mich nun wieder besser zu fühlen.“



**Fimo Health App:  
Long Covid besser im Griff**



**Meine TK: Rückentraining  
mit eCovery**

**Bettina** „Meine TK hat diverse digitale Angebote, die bei dauerhaften Beschwerden helfen können – wie auch die eCovery-App. Diesen Service finde ich sehr innovativ, meine Rückenschmerzen sind auch wirklich besser geworden. Ich freue mich, alles immer auf meinem Handy verfügbar zu haben, und kann trainieren, wo ich mag. Da alles sehr gut und anschaulich über Videos erklärt wird, kann ich optimal auf meine Beschwerden abgestimmte Übungen machen. Meinen Personal Trainer habe ich jetzt sozusagen immer dabei!“



**TK-Krisenchat: Nicht allein  
bleiben mit Sorgen**

**Anja** „Meine beiden Kinder (10 und 13) haben sich wirklich tapfer geschlagen in der langen Zeit der Corona-Einschränkungen. Aber Ängste und Traurigkeit über zu wenig Austausch mit den Freunden, die sie ja nicht treffen durften, haben auch sie zu spüren bekommen. Diese Probleme auch mal fernab der Eltern besprechen zu können, ist eine gute Sache. Unsere Tochter hat daher den Krisenchat ausprobiert. Inzwischen kennen wir einige weitere Schülerinnen, die den Chat auch schon genutzt haben. Wenn man als Freundin nicht mehr helfen kann, müssen es ab einem gewissen „Leidensdruck“ Menschen mit einem entsprechenden Hintergrund und der dazugehörigen Ausbildung sein. Man kann nicht alles allein für sich lösen, das geht uns Erwachsenen ja schließlich nicht besser. Toll, dass es diese unkomplizierte Hilfestellung gibt.“



Weitere Services rund um Ihre Gesundheit finden Sie auf **tk.de**,  
Suchnummer **2000212**, oder über den Scan dieses QR-Codes.

Verstärkung im Anmarsch: eine aufregende Mitteilung, über die sich Britta (36) und Mattijn (32) im Frühjahr 2022 riesig freuten. Inzwischen ist der Nachwuchs da und Töchterchen Malou macht schon ein halbes Jahr lang das Familienglück perfekt.

Wie die TK den Alltag mit Kind begleiten und erleichtern kann, zeigt unser Praxistest.

Text Britta Surholt

**B**ritta Boshuis bringt so schnell nichts aus der Ruhe. Dass sich jetzt vieles nicht mehr im Eiltempo erledigen lässt – da zusätzlich ein Baby zu versorgen ist –, war natürlich erst ungewohnt, aber im Alltag hat sich das schnell etabliert. „Rausgehen, wenn das Wetter gerade schön ist – das geht jetzt nicht mehr einfach so ... Es sind immer ein paar Handgriffe mehr und man muss an dies und das zusätzlich denken. Aber: Diese Geduld muss man nun aufbringen, entschleunigt ja gleichzeitig auch“, erzählt sie lachend. Im November kam der Nachwuchs – das erste Kind des jungen Paares – zur Welt, seitdem hat sich ganz schön viel verändert.

#### Yoga im Fokus

Britta hatte schon einige Zeit vor der Schwangerschaft nebenher eine Yogalehrer-Ausbildung absolviert: „Das kommt mir heute wahrscheinlich an unterschiedlichsten Stellen zugute“, ist die Social-Media-Expertin überzeugt. Denn die Themen Achtsamkeit und Meditation waren ihr nicht ganz neu. „Wenn ich die Apps der TK genutzt habe, um mich zu informieren zu allen wichtigen Dingen rund um Schwangerschaft und Geburt, sind mir diese Begrifflichkeiten oft begegnet.“

# Babyalarm – jetzt sind wir eine Familie!

Fragen rund  
ums Kind –  
via App schnell  
geklärt.



In der **App TK-BabyZeit** wird die wachsende Familie fürsorglich durch die gesamte Schwangerschaft sowie die ersten Monate mit Kind begleitet. 100.000 Downloads hat die App inzwischen zu verzeichnen. Tipps zum „Erholsamen Schlaf“ haben ebenso ihren Raum wie Infos zu gesundheitlichen Problemen, zu Impfungen, zur Verträglichkeit von Medikamenten oder zur pränatalen Diagnostik. Wie sich das Baby in Mamas Bauch entwickelt, lässt sich Woche für Woche in kleinen Animationen mitverfolgen. „Britta, dein Baby hört dich“ war da etwa in Woche 16 zu lesen. „Bei nur 75 Gramm Gewicht und einer Länge von vielleicht 9,5 Zentimetern des heranwachsenden Menschen fand ich diese Info wirklich bewegend“, gesteht die junge Mutter. Video-Einheiten mit Yoga- und Pilatesübungen sowie der TK-Elternkurs runden das Angebot ab.

**Kundinnen-Urteil** *Genau mitverfolgen zu können, wie sich das Baby entwickelt, wie es größer und schwerer wird, ist richtig klasse! Auch die komprimierten Infos zu Schutzfristen, Mutterschafts- und Elterngeld sind hilfreich. Bei den Rezepten habe ich mir gute Anregungen holen können – zumal sie sogar als Videos verfügbar sind. Ein super Extraservice: Auch an werdende Väter wurde gedacht, auch deren Fragen und Zweifel sind in der App aufgegriffen – sodass man darüber ins Gespräch kommen kann.*

*Was ich aber vermisst habe, waren besondere Verhaltenshinweise für eine Nachsorge bzw. die Rückbildung nach Kaiserschnitt. Das hätte ich mir gewünscht. Auch als „präventive“ Information hätte ich das wertvoll gefunden.\**

\*Anmerkung der Redaktion: Die App befindet sich bereits in Überarbeitung. Das Thema Kaiserschnitt wird aufgenommen.



In der **App mamly** dreht sich alles um mentale Stärke. Schon die neun Monate Schwangerschaft sind häufig mit Zweifeln und diffusen Ängsten und Sorgen durchsetzt. Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse aufzubringen, fällt gerade in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes schwer. Die Angebote in der App – Achtsamkeitstraining, Yoga-Übungen, individuelles Coaching – helfen dabei, zu mehr Gelassenheit und mentaler Stärke zurückzufinden.

**Kundinnen-Urteil** *Da ich selbst sehr gern Yoga mache, treffen die Module zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge natürlich genau meinen Nerv. Richtig gut gefallen hat mir, dass alle Hilfestellungen im Podcast-Modus verfügbar sind. So kann man sich diese prima beim Spaziergang anhören – und muss nicht lange Texte lesen. Ob Mental Load oder Infos zu Burn-out – in dieser App geht es ganz viel um die neuen Herausforderungen und deren Bewältigung. Die gesamte Aufmachung spricht mich auf jeden Fall „positiv“ an, bei jedem Besuch der App hat man Gelegenheit zurückzumelden, wie es einem geht. ■*

## Für werdende Mütter

Die beiden Apps mamly und TK-BabyZeit sind für TK-Versicherte kostenlos. Einfach die gewünschte App im Apple App Store oder Google Playstore herunterladen. Bei der Registrierung wird dann die Versichertennummer (die auf Ihrer Gesundheitskarte steht) abgefragt. Damit Sie bei der Nutzung der Apps möglichst individualisierte Informationen erhalten, werden außerdem der errechnete Geburtstermin sowie Ihre Angaben zum Wohlbefinden berücksichtigt.



# Runter vom Sofa...

Sport im Wasser  
ist vor allem  
gelenkschonend

... und ab zum Sport! Manchen fällt das leicht, für andere ist das eine echte Überwindung. Worauf es jetzt ankommt: eine Sportart zu finden, die einem liegt und Freude bereitet. Wir verraten Ihnen, wie das klappen kann.

Text Jana Heinrichsmeier

KALORIEN —

Mal zu wenig Zeit, dann wieder keine Lust – im Alltag lauern jede Menge Hürden, wenn es darum geht, uns mehr zu bewegen. Die Folge: Wir schieben das Training auf, bekommen ein schlechtes Gewissen und setzen uns dadurch zu sehr unter Druck. Dazu kommt, dass wir häufig die falschen Beweggründe haben, um Sport zu machen. Liegt der Fokus beispielsweise allein darauf, möglichst viele Kalorien zu verbrennen, kann das auch Stress erzeugen und sogar die Freude an der Bewegung nehmen.

Wichtig ist: Sport sollte sich positiv anfühlen und vor allem ein Ausgleich sein. Gelingen kann das, indem wir eine Bewegung finden, die zu uns passt – und vor allem richtig Spaß macht.



## Neue Routinen

Ist die Hemmschwelle sehr groß, hilft es, sich zunächst langsam an mehr Aktivität heranzutasten. Beispielsweise durch neue Routinen: Starten Sie in den Tag mit ein paar Kniebeugen beim Zähneputzen, verabreden Sie sich in der Mittagspause zu ein paar Stretchübungen oder nutzen Sie Telefonate für kurze Spaziergänge an der frischen Luft. Schon kleine Veränderungen können einen Unterschied machen. Um zu prüfen, wie viel Sie sich bewegen, kann Self-Tracking helfen: Smartwatches oder integrierte Schrittzähler im Smartphone machen Ihre tagtäglichen Aktivitäten sichtbar. 10.000 Schritte am Tag gelten hier als Gradmesser für einen aktiven Lebensstil. Diese Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation fußt zwar nicht auf einer medizinischen Studie, ist aber dennoch ein guter Anhaltspunkt. Fehlt Ihnen trotz allem die Motivation? Dann starten Sie einfach die **TK-Fit-Challenge** in Ihrer TK-App und lassen Sie sich für mehr Bewegung belohnen. Alle Infos auf [tk.de](https://tk.de), **Suchnummer 2066260**.

## Sich ausprobieren

„Richtig Lust auf Sport zu haben ist der wichtigste Garant, um überhaupt erst einmal loszulegen“, so Prof. Oliver Dierk, Chefarzt in der Orthopädie der Schön Klinik Hamburg Eilbek. „Ein echter Motivationskiller ist es, wenn Bewegung nur als Zwang empfunden wird. Daher plädiere ich dafür: Schauen Sie, was Sportvereine in der Nähe so alles anbieten, durchforsten Sie das Internet nach tollen Ideen oder Challenges – die Sie reizen.“

Fragen Sie sich: Wie sind Sie für Bewegung programmiert? Wollen Sie Kraft oder Ausdauer verbessern – oder etwa beides? Suchen Sie Entspannung oder Nervenkitzel? Wie viel Zeit soll das Training in Anspruch nehmen und welcher Sport könnte in Ihren Alltag passen? Probieren Sie sich aus, und lernen Sie dabei gleich-

zeitig viel über sich selbst. Macht Ihnen Joggen einfach keinen Spaß, macht es wenig Sinn, sich immer wieder dazu zu zwingen. Haben Sie Probleme, sich allein zu motivieren, könnte ein Fitnesskurs in der Gruppe genau das Richtige für Sie sein. Um herauszufinden, was Ihnen liegt, helfen Ihnen unsere TK-Gesundheitskurse: Von Aquafitness über Rückentraining bis hin zu Nordic Walking – auf [tk.de](https://tk.de) unter der **Suchnummer 2023138** finden Sie garantiert einen passenden Kurs in Ihrer Nähe.

# 98

Mal zum Mond und zurück – so lang ist die Strecke, die im letzten Jahr im Zuge der **TK-Fit-Challenge** zurückgelegt worden ist.

## Effektive Me-Time

Zusammen mit anderen zu trainieren, ist nicht zwangsläufig für jede und jeden etwas. Manche schwitzen lieber allein und nutzen diese Zeit, um sich voll und ganz auf sich selbst zu fokussieren. Wer im Solo-Training flotte Bahnen durchs Schwimmbassin zieht, genießt quasi die maximale persönliche Freiheit. Auch digitale Sportangebote bieten viel persönlichen Entscheidungsfreiraum. So haben sie nicht nur in der Pandemie einen enormen Zuwachs erhalten, sondern erfreuen sich auch weiterhin großer Beliebtheit.

In der aktuellen TK-Bewegungsstudie geben rund 60 Prozent der Befragten an, auch weiterhin Online-Kurse zu nutzen. Inspiriert? Dann probieren Sie gerne mal das **TK-FitnessCoaching**. Hier erhalten Sie einen individuellen Trainingsplan sowie Work-outs, die genau zu Ihren Bedürfnissen passen. Informieren Sie sich auf [tk.de](https://tk.de) unter der **Suchnummer 2011450**.

TK-GESUNDHEITSKURSE

## Auch ohne Schwitzen fit werden

Ohne Schweiß kein Preis? Von wegen! Manche Sportarten wie beispielsweise Yoga trainieren den Körper auf vielfältige Weise, ohne dass man jedes Mal komplett aus der Puste sein muss. Statt nur die Herzfrequenz in die Höhe zu treiben, geht es hier vor allem darum, ein besseres Gefühl für sich selbst zu bekommen.

In unserem **Yoga-Online-Kurs** lernen Sie die Basics für Yoga kennen. Die zehn Lektionen finden Sie auf [tk.de](https://tk.de) unter der **Suchnummer 2075370**. ■



„Uttanasana“ – zu Hause Yoga trainieren. Unser Online-Kurs zeigt genau, wie es geht.



# Zur digitalen Sprechstunde, bitte!

Lange Warteschlangen in der Praxis oder erst gar keinen Termin bekommen? Symptome googeln und danach nur noch mehr Fragezeichen im Kopf haben? Nein, danke! Mit digitalen Helfern wie Apps, Coachings und Online-Sprechstunden nehmen wir unser Gesundheitsmanagement jetzt selbst in die Hand – ganz bequem von zu Hause oder unterwegs.

Text Sara Kappel

Wenn wir mit unseren Beschwerden allein nicht weiterkommen, heißt es häufig: warten, warten, warten. Auf den Arzttermin und die richtige Behandlung. In der Zwischenzeit Dr. Google fragen? Keine gute Idee. Denn durch die oft unseriösen Suchergebnisse haben wir schnell das Gefühl, unser letztes Stündlein hätte geschlagen.

Die bessere Alternative ist die TK-Doc-App. Diese bietet die Möglichkeit, ärztliche Beratung via Text-Chat, Video-Chat, E-Mail oder Telefon einzuholen. Dafür müssen

Die Digital-Services der TK erreichten das beste Gesamtergebnis in einem Vergleich der Zeitschrift „Chip“. In einer Kundenbefragung von Focus Money wurde die TK-App als beste Krankenkassen-App 2022 bewertet. (Siehe auch Artikel auf Seite 11.)



Sie die Couch noch nicht einmal verlassen. Der neue Symptom-Checker innerhalb der App ist sogar noch schneller: Einfach ein paar Fragen zu Ihren Beschwerden beantworten und sofort Infos zu möglichen Ursachen erhalten – auf Basis einer seriösen medizinischen Datenbank. Mehr auf [tk.de](https://tk.de), **Suchnummer 2073986**.

Für Ausschläge, entzündete Insektenstiche oder andere akute Hautveränderungen gibt es ein eigenes Angebot der Techniker: den Online-Hautcheck. Beschwerden beschreiben, Fotos hochladen und innerhalb von 48 Stunden eine hautärztliche Einschätzung erhalten. Mehr auf [tk.de](https://tk.de), **Suchnummer 2094806**.

Apps und Co. helfen aber nicht nur bei der Diagnose, sondern können aktiv zur Linderung der Beschwerden beitragen. Sie ermöglichen es, auch ohne Arzttermin schnell in die Behandlung einzusteigen und so einer Chronifizierung der Beschwerden vorzubeugen. Long-Covid-Betroffene können zum Beispiel von der Fimo Health App profitieren. Die App hilft dabei, besser mit der Krankheit umzugehen – mit Symptom-Logbuch, Atemtechniken und Übungen zur Stressreduktion. Mehr auf [tk.de](https://tk.de), **Suchnummer 2128122**. ■



# Warum das World Wide Web in Wahrheit einsam macht

Das Internet ist so großartig! Man kann sich unterhalten, man kann Bilder schicken, man kann Anteil nehmen, ohne teilnehmen zu müssen. Ganz toll, vor allem für ältere Menschen. Selbst die Einsamsten müssen so nicht vereinsamen.

Das Internet ist so dämlich! Man unterhält sich, schickt Bilder, man nimmt nicht mehr Teil. Bekloppt, vor allem für jüngere Menschen. Früher waren Jugendliche den ganzen Tag draußen. Man spielte mit anderen oder traf sich an der Bushaltestelle. Heute sitzt die Jugend drinnen, spielt nur noch mit sich selbst und trifft sich höchstens noch im Chatroom. Früher war einsperren noch eine Strafe, heute schließt man sich freiwillig weg. Zu Hause ist es aber auch so schön und warm und kuschlig und es gibt Essen von Mutti. Man lebt quasi in einer mobilisierten Fruchtblase und irgendwann sieht man auch so aus.

Die Zahl der übergewichtigen Kinder hat sich seit den 90er-Jahren in Deutschland verdoppelt. Geht mal in den Kindergarten und schaut euch die Brummer an. Eltern, Großeltern und freundliche Nachbarn kutschieren die Kleinen. Mal zu Fuß den Weg bis nach zu Hause trödeln – Fehlanzeige. Sportbefreiungen, schriftlich eingefordert bei der Schulleitung, sind der Ausweg aus der Misere. Denn die kleinen Pommies würden es sonst beim 100-Meter-Lauf womöglich nicht bis ins Ziel schaffen.

Ich weiß, das ist gemein. Einige werden mir jetzt sicher empört schreiben. Warum soll heute noch jemand 100 Meter laufen? Man kann doch alles bestellen. Und das ist auch gut so. Vor allem für Kurierdienste und Paketzusteller. Die sind nämlich fit, weil sie den ganzen Tag draußen sind. Die dauerbeheizten Drinnensitzer werden dagegen immer weicher. Kaum lässt mal jemand Frischluft in die muffige Einzelzelle, fängt Muttis Liebling an zu kränkeln.

Mein Opa badete früher das ganze Jahr in unserem See. Der besaß bis zum Schluss keine Medikamente. Heute gehört der Apothekenbesuch fast schon zum Wochenendeinkauf.

Wir müssen wieder mehr raus! Selbst Hape Kerkeling forderte: „Der Junge muss an die frische Luft“. Warum gibt es denn heute diese winddicht-wärmeisolierenden Hightech-Klamotten? Damit sich auch Warmduscher rauswagen können. Als Kinder trugen wir noch Strickjacken. Die ließen mehr Wind durch als ein Einkaufsnetz. Nach 10 Minuten Regen waren wir Kinder 5 Kilo schwerer. Dafür waren wir gesünder und deutlich leichter. ■



**Matthias Machwerk**

spielt deutschlandweit verschiedene Kabarett- und Comedy-Programme. Wenn der 54-Jährige nicht tourt, lebt er in Dresden. Anregungen und Anfragen unter [matthias-machwerk.de](http://matthias-machwerk.de)

# Startschuss 11. April Ihre Stimme hat Gewicht



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

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.

— DEMOKRATIE

— VERWALTUNGSRAT

Zur Wahl stehen Ihre Vertreterinnen und Vertreter in diesem Parlament der TK. Dessen Mitglieder treffen viele wichtige Entscheidungen und setzen sich für Sie und Ihre 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.



## Deshalb sollten Sie 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-Seherschule für Kinder initiiert und auf den Weg gebracht.

## Fakten zur Wahl

Für die Gruppe der Arbeitgeber 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 Arbeitgeber 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, Doris Unger, Bernd Wegner und 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 erfahren Sie mehr

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



Mit einem Scan haben Sie die Sozialwahl 2023 stets im Blick und erfahren, wie die Online-Wahl funktioniert.

### 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, über die wir im Magazin 2/23 ausführlich berichten. Die Wahlunterlagen werden ab dem 11. April 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 Ihrem digitalen Endgerät wählen.

Die zur Wahl stehenden Listen stellen sich auf den beiden folgenden Seiten 23 und 24 vor. So können Sie sich schnell ein Bild davon machen, wem Sie Ihre Stimme geben. Sollten Sie 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 in den Kundenmagazinen und auf [tk.de](https://tk.de) 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 Ihre Interessen in der TK. Mit Ihrer Stimme stärken Sie ihm den Rücken. Also machen Sie mit – es geht um Ihre Gesundheit! ■



**Sozialwahl 2023**  
Für Gesundheit & Rente

**Deine Stimme. Deine Wahl.**

## Liste 1

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

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

#### Unser Team

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

Katrín 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 die 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 vorne 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 Versichertenvertreterinnen und -vertreter bei der TK (Liste 1) und bei der Deutschen Rentenversicherung (Liste 3).**

## Liste 2



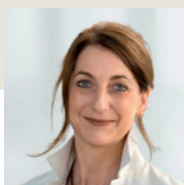
### BfA DRV-Gemeinschaft – Die Unabhängigen – Interessen- gemeinschaft der Versicherten und Rentner in der Deutschen Sozialversicherung e. V.

Geschäftsstelle  
Bergstr. 9, 72820 Sonnenbühl  
Tel. 071 28 - 380 35 72  
info@bfadriv-gemeinschaft.de  
www.bfadriv-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 Solidar-Gemeinschaft. 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 zusätzliche 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:innenfreundliche Digitalangebote, um den veränderten Ansprüchen der Menschen gerecht zu werden. Wir wollen, dass Sie sich in allen Belangen der gesetzlichen Kran-

kenversicherung 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



Vereinte  
Dienstleistungs-  
gewerkschaft

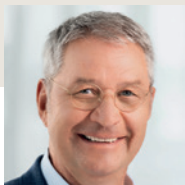
**ver.di – Vereinte  
Dienstleistungs-  
gewerkschaft in der TK**

Tel. 01 71 - 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 müssen das Maß der Dinge sein. Die Techniker Krankenkasse muss weiter für ihre Versicherten gut erreichbar sein – persönlich und digital.



#### 2. Gesundheits- schutz vor Krankheit

Wir engagieren uns für eine Gesundheitspolitik, die den Men-

schen 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



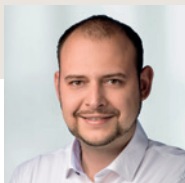
**IG Metall in der TK**

Wilhelm-Leuschner-Str. 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 per 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 2 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.





# Ihr 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 erfahren Sie, warum das so ist.

Innerhalb kurzer Zeit könnten demnächst in doppelter Ausfertigung Wahlunterlagen bei Ihnen 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 zählt. 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 Internetseite [sozialwahl.de](https://sozialwahl.de).

Für weitere Fragen an die DRV Bund steht Interessierten die **Service-Telefonnummer 0800 - 315 20 23** (gebührenfrei innerhalb Deutschlands) zur Verfügung. Oder Sie schreiben einfach per E-Mail an [sozialwahl@drv-bund.de](mailto:sozialwahl@drv-bund.de)

# Grün & gesund



Fotos Katharina Bohm

Ein guter Trick, um Kindern Gemüse schmackhaft zu machen: Es einfach verstecken zwischen anderen gesunden Zutaten. In der bunten Tarte verbergen sich Möhren, Blumenkohl und Zucchini, in den Bratlingen tummeln sich Spinat und Paprika.

## Deftige Tarte

Schon eine einzige Portion dieses Kuchens liefert 60 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin E. Es ist als Schutzfaktor für die Membranen aller Körperzellen wichtig und unterstützt das Immunsystem. Und das ist in Erkältungszeiten ein guter Gesundheitsschutz für die ganze Familie.



### Für eine Tarteform (28 Zentimeter):

300 g Blumenkohl, 200 g Möhren, 250 g Zucchini, 1 Stange Lauch, 200 ml klassische Gemüsebrühe, 150 g Dinkel-Vollkornmehl, ½ TL Weinstein-Backpulver, 2 EL Rapsöl, 2 Eier, 100 ml Milch (1,5 % Fett), Muskatnuss, 50 g Mandelkerne, Salz, Pfeffer

### So wird's gemacht:

1. Blumenkohl, Möhren und Zucchini waschen und putzen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Möhren schälen.
2. Möhren und Zucchini in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Lauch waschen, längs halbieren und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden.
3. Gemüsebrühe aufkochen, darin die Möhren bei mittlerer Hitze zwei Minuten kochen. Blumenkohl und Lauch zufügen und weitere 3 Minuten garen.
4. Zucchini dazugeben und kurz mitgaren. Dann das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen, die Brühe in einer Schüssel auffangen. Etwas abkühlen lassen.
5. Inzwischen das Mehl mit einem halben TL Salz und dem Backpulver in einer Rührschüssel mischen. 70 ml kaltes Wasser und Rapsöl dazugeben. Mit den Knethaken eines Mixers zu einem Teig kneten, eventuell 10 bis 20 ml Wasser zusätzlich zufügen.
6. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und die Hälfte des Teigs zu einem Kreis von etwa 28 cm Durchmesser ausrollen. Aus dem restlichen Teig einen breiten Rand in der Tarteform legen.
7. Tarteform einfetten.
8. Eier, Milch und ca. 125 ml der aufgefangenen Brühe verquirlen. Etwas Muskat frisch dazureiben, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Das abgekühlte, abgetropfte Gemüse auf dem Teig verteilen. Die Eier-Milch-Mischung darübergießen.
10. Die Mandeln grob hacken und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 40 Minuten backen. Gemüsetarte heiß oder kalt servieren.

## Gemüsebratlinge

### Das braucht man für 4 Portionen:

280 g Hirse, 240 g Spinat, 320 g Paprikaschote rot, 160 g Tofu geräuchert, 120 g Ziegen-Schnittkäse (45 % Fett), 4 Eier, 20 g Stärke, 20 ml Olivenöl

### Dip:

200 g Joghurt (1,5 % Fett), Salz, Pfeffer, Curry

### So wird's gemacht:

1. Hirse nach Packungsanweisung zubereiten und etwas abkühlen lassen.
2. Spinat grob hacken. Paprika halbieren, Kerne sowie Steg entfernen. Zusammen mit Tofu in kleine Würfel schneiden. Den Käse reiben.
3. Für die Bratlinge Eier, Stärke, Hirse, Spinat, Paprika, Tofu und Käse gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hirsemischung mit feuchten Händen zu Bratlingen formen und in erhitztem Öl in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite etwa fünf Minuten goldbraun braten.
4. Für den Dip Joghurt mit Salz und Curry abschmecken und zu den Hirse-Gemüse-Bratlingen servieren.



**Appetit auf mehr bekommen?** Dann einfach für unseren kostenlosen TK-Newsletter anmelden. Zur Anmeldung geht es auf [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer **2038018**.

Ein individuelles **ErnährungsCoaching** bietet die TK online an. Unter der Suchnummer **2011448** können Sie durchstarten und sich in eine ausgewogene, gesunde Ernährung einführen lassen.

# Die Ferne entdecken – ganz sorglos

Sonne tanken, andere Kulturen entdecken oder als „digitaler Nomade“ vom anderen Ende der Welt aus arbeiten: Wer ins Ausland reist, kann sich meist auf eine erlebnisreiche Zeit freuen. Im besten Fall. Aber was, wenn es doch einmal anders kommt?

**E**in Sturz in den Bergen beim lang ersehnten Wanderurlaub oder plötzlich Fieber in den Tropen: Unfall oder Krankheit kommen immer ungeplant und können auch bei bester Vorbereitung nicht immer verhindert werden. Leider bleibt es nicht immer bei einer Schramme oder ein paar Tagen im Hotelbett.

Reisen ins Ausland mit ungewohnten Bedingungen und Aktivitäten bergen oft ein gesundheitliches Risiko. Und nicht nur das: Auch das finanzielle Risiko ist in der Ferne hoch. Zum Beispiel dann, wenn ein medizinisch sinnvoller Krankentransport oder ein Krankenhausaufenthalt bezahlt werden muss. Ein Rücktransport mit einem Flugzeug von Rio de Janeiro nach Deutschland kann sich zum Beispiel laut dem Roten Kreuz auf über 70.000 Euro belaufen. Werden Sie von Mallorca nach Deutschland zurückgefliegen, können mehr als 10.000 Euro zusammenkommen.

## Alles auf einen Blick mit der EnvivasApp

- Postfach für den sicheren Empfang und Versand von Dokumenten
- Status über den Bearbeitungsstand Ihrer eingereichten Rechnungen
- Übersicht über die wichtigsten Begriffe und Prozesse im Falle einer Einreichung

### Sicher ist sicher: Schutz speziell für TK-Versicherte

Mit einer privaten Auslandsreise-Krankenversicherung können Sie sich gegen überraschende Kosten absichern. Und das weltweit. Mit den Tarifen TravelPlus und TravelXL bietet Ihnen unser Partner, die Envivas Krankenversicherung, eine leistungsstarke und passgenaue Ergänzung zu Ihrem Versicherungsschutz bei der TK. So sind Sie zum Beispiel mit dem Tarif TravelPlus (TravelXN /TravelXF) auf allen Reisen im Ausland mit einer Reisedauer bis zu 60 Tagen optimal abgesichert. Das gilt weltweit für private wie berufliche Reisen, ob allein oder mit der Familie. Der Tarif TravelXL ist dagegen die perfekte Reiseversicherung für Langzeitreisen. Denn er bietet Versicherungsschutz für einen längeren Reisezeitraum – maximal für ein Jahr. Sie haben die Wahl: Entscheiden Sie sich ganz einfach für den Tarif, der perfekt zu Ihnen und Ihrer Reise passt, und starten Sie mit einer Sorge weniger im Gepäck.

### Weltweit Rechnungen per App einreichen

Mit der EnvivasApp können Sie alle Rechnungen und Rezepte schnell, einfach und papierlos einreichen. So sparen Sie sich im Ausland den Weg zur Post und auch das Porto. Unser Tipp: die App schon vor der Reise installieren.



Weitere Infos auf [envivas.de/reise](https://www.envivas.de/reise) und auf [tk.de](https://www.tk.de) unter der Suchnummer **2022276**. ■

## VORSTANDSGEHÄLTER

## Die Jahresvergütungen 2022

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

Die Jahresvergütungen der TK-Vorstände im Jahr 2022 beliefen sich auf 373.778,04 Euro (Vorstandsvorsitzender), 323.214,84 Euro (stellvertretender Vorstandsvorsitzender) und 291.557,28 Euro (Vorstandsmitglied). Weiter bestehen betriebliche Altersversorgungs-Zusagen. Die Versorgungsleistungen sind in voller Höhe ausfinanziert (Werte: 51.349 Euro für den Vorsitzenden, 59.000 Euro für den Stellvertreter und 55.000 Euro für das Vorstandsmitglied).

Dem Vorsitzenden und dem Stellvertreter werden zudem Dienstwagen gestellt, auch zur privaten Nutzung

(Abrechnung entsprechend Fahrtenbuch: 1.321,53 Euro – Januar bis Juni 2022 – sowie steuerrechtliche Regelung: 5.888,04 Euro – Juli bis Dezember 2022 – für den Vorsitzenden; Abrechnung entsprechend Fahrtenbuch: 5.017,60 Euro – Januar bis Juni 2022 – sowie steuerrechtl. Regelung: 4.338,36 Euro – Juli bis Dezember 2022 – für den Stellvertreter). Außerdem besteht für die TK-Vorstände eine Unfallversicherung (jährliche Prämienhöhe: 261,80 Euro pro Person).

Die Vergütung der vdek-Vorstandsvorsitzenden betrug 240.000 Euro. Gestellt wird ein Dienstwagen, auch zur privaten Nutzung. Es besteht eine betriebliche Versorgungszusage. Die Vergütungen im GKV-Spitzenverband: 262.000 Euro (Vorstandsvorsitzende), 254.000 Euro (stellvertretender Vorsitzender) und 250.000 Euro (Vorstandsmitglied). ■

# Helfen Sie uns beim Finden

Wir suchen: Auszubildende. Wir bieten: eine Top-Ausbildung mit fairem Gehalt, besten Lern- und Arbeitsbedingungen – und besten Aussichten!

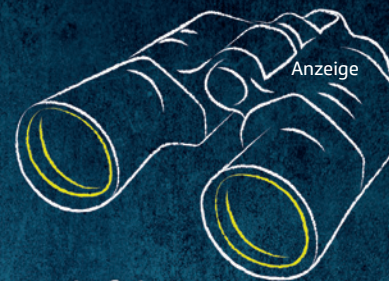
Beste Arbeitgeber™  
Deutschland  
Great Place To Work®  
2023

Und das ist alles drin:

- 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\*

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

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



MODERNE BEHANDLUNG

## Spitzenmedizin

**Wenn eine Erkrankung das Leben auf den Kopf stellt und Ängste und Sorgen rund um die Genesung den Alltag bestimmen, wünscht man sich eine verlässliche, möglichst optimale Versorgung. Dies zu gewährleisten, ist der Anspruch unserer Leistungen aus dem Bereich Spitzenmedizin.**

**Gamma Knife** – hinter dieser Hightech-Methode verbirgt sich eine radiochirurgische Behandlung. Sie findet Anwendung bei Hirntumoren, da diese so punktgenau zerstört werden können. Gesunde Hirnstrukturen bleiben verschont. Die Therapie erfolgt in der Regel ambulant. Genauere Infos unter der **Suchnummer 2013216**.

**Myome der Gebärmutter** lassen sich mit hochfrequenten Ultraschallwellen schonend entfernen. „MRgFUS“ nennt sich dieses schmerzarme, innovative Verfahren, das ambulant durchgeführt wird. Die Gebärmutter kann vollständig erhalten bleiben, daher eignet sich diese nicht-invasive Behandlung besonders für Frauen mit Kinderwunsch. Alle Informationen rund um das exklusive Angebot in Dachau unter der **Suchnummer 2013398**.

**Behandelt wie ein Spitzensportler** – Verletzungen im Bereich des Gelenk- und Bänderapparates sind oft langwierig. Dabei möchte man am liebsten, genau wie Profisportler, schnell wieder fit sein. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und in verkürzter Behandlungszeit arbeiten bei diesem Angebot Ärztinnen und Ärzte Hand in Hand. Die Physiotherapie wird ebenso abgestimmt wie die Nachsorge, der Einsatz hochmoderner technischer Geräte und ausführliche ärztliche Beratung. Wo dieser Service verfügbar ist, finden Sie unter der **Suchnummer 2022710**.

**Zurück ins Leben** hilft das Ambulanticum in Witten Herdecke bei dauerhaften Mobilitätseinschränkungen aufgrund einer neurologischen Erkrankung (wie einem Schlaganfall). Moderne, interdisziplinäre Therapien sowie ein intensives Bewegungskonzept können in dieser Reha effektiv unterstützen. Computergestützte und robotik-assistierte Therapien helfen bei der Rückkehr in ein möglichst selbstständiges Leben. Details zum Angebot in NRW unter der **Suchnummer 2015806**. ■

**Die richtigen Töne auf den Ohren** können Tinnitus-Beschwerden erfolgreich lindern.

Besondere Therapie-Anwendungen, die nicht an einem Klinik-Standort, sondern zu Hause stattfinden können, sind bei Ihrer TK unter anderem für **Tinnitus-Beschwerden** („Tinnitracks“ – **Suchnummer 2010642**), bei **Schmerzen an Knie, Hüfte und Rücken** („eCoverly“ – **Suchnummer 2117766**) und für einen unkomplizierten **Diabetes-Alltag** („mySugr“ – **Suchnummer 2118038**) verfügbar.

### IMPRESSUM

Die Techniker Das Magazin 02/2023 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- & Content-Marketing**: Melanie Leitloff (verantwortlich), **Redaktion**: Britta Surholt, Peter Teschke, **Grafik & Bildredaktion**: Christina Bartheidel,

**Bilder**: Andreas Friese, Britta Boshuis, Charles Yunck, Getty Images, Katharina Bohm, Nele Martensen, **Produktion**: Oliver Kühl,

**Anzeigen**: Peter Teschke, **Litho**: brandport GmbH, Hamburg, **Druck**: Frank Druck GmbH & Co. KG, Preetz.

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



GU9

[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

## Die ideale Reisebegleitung für Ihre Gesundheit

Unsere exklusive Reisekrankenversicherung

**Das Extra für TK-Versicherte**

### Unbeschwert reisen dank bestem Schutz

Im Urlaub möchte man einfach mal den Alltag hinter sich lassen und sich entspannen. Das geht am besten mit einer leistungsstarken Reisekrankenversicherung im Gepäck.

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

Wählen Sie einfach aus, ob Sie sich alleine (bis 60 Tage), die ganze Familie (bis 60 Tage) oder eine Langzeitreise (61 bis 365 Tage) absichern möchten.

### Viele Vorteile genießen

Profitieren Sie von umfassenden Erstattungen und Services:

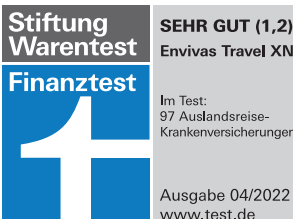
- **Behandlungen in der Arztpraxis oder im Krankenhaus**
- **Ärztlich verordnete Arznei-, Verband- und Hilfsmittel**
- **Schmerzstillende Zahnbehandlung, Reparatur von Zahnersatz**
- **Krankenrücktransport**
- **Zuverlässige Beratungs- und Assistenzleistungen** – wir sind 7x24 Stunden an 365 Tagen im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

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



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

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





# Drei gute Gründe zu wählen: dein Kind, dein Partner und du.

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)



**Sozialwahl 2023**  
Für Gesundheit & Rente

**Deine Stimme. Deine Wahl.**