



SILVESTER-MAGAZIN

# Für Deine guten Vorsätze bieten wir Lösungen nach Deinem Geschmack.



**Tipps**  
für einen  
gelungenen  
Jahresstart

**R+V**

Du bist nicht allein.

# Neues Jahr, neues Glück.

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir wünschen Ihnen ein wundervolles, gesundes und entspanntes neues Jahr. Jetzt heißt es wieder: Mit Altem abschließen und Neues angehen. Und dafür ist jetzt genau die richtige Zeit.

Gesünder leben und Sport treiben, endlich etwas mehr sparen oder mehr Zeit mit der Familie verbringen – diese Pläne sind meistens in den Top Ten der guten Neujahrsvorsätze vertreten.

In diesem Heft haben wir für Sie Ideen und Tipps gesammelt, wie Sie Ihre guten Vorsätze dieses Jahr richtig angehen, um noch entspannter ins neue Jahr zu starten.

Lassen Sie sich darüber hinaus unsere Raclette-Rezepte schmecken und rutschen Sie gut mit uns ins neue Jahr.

**Frohes Neues  
wünscht Ihnen Ihre R+V Versicherung**

PS: Besuchen Sie uns auch im Internet, hier finden Sie weitere Anregungen zum Thema: [neujahrsvorsaetze.ruv.de](https://neujahrsvorsaetze.ruv.de)



# Auf die Pfännchen, fertig, los!

## Ausgefallene Rezepte für Ihren Jahresstart.

Mit der kalten Jahreszeit beginnt auch wieder die Raclette-Saison. Und diese wird abwechslungsreicher als sonst. Wir haben für Sie leckere Rezepte zusammengestellt, die das gemeinsame Pfännchenbelegen zu etwas ganz Besonderem machen.

Ob herzhaft oder auch mal süß – diese Rezepte sind einfach perfekt geeignet für einen guten Start ins neue Jahr.

Viel Spaß beim Nachmachen.

### **Tipp: 120–150 g Fleisch pro Person**

Ergänzen Sie Pfännchen-Essen mit Bacon, Rinderfilet oder Putenschnitzel. Die Garzeit verringert sich, wenn das Fleisch in dünne Scheiben geschnitten wird. Als vegetarische Alternative eignen sich (Räucher-)Tofu, Seitan oder Tempeh.

### **Herzhaft mexikanisch: Nacho-Style**

#### **Zutaten:**

- Tortilla-Chips
- Avocado
- Tomaten
- Mais
- Kidneybohnen
- Jalapeños
- Geriebener Käse (z. B. Cheddar)
- Salsa-Saucen



#### **Zubereitung:**

Die Tortilla-Chips im Pfännchen auslegen, die Lieblingszutaten darüber verteilen und mit Käse belegen. Ca. 5 Min. im Raclette-Ofen überbacken.

### **Alles Käse?**

Es muss nicht immer nur Raclette-Käse sein. Probieren Sie auch mal Mozzarella, Camembert oder Schafskäse aus.



### **Kreativ französisch und zart schmelzend**

#### **Zutaten:**

- Schweinefilets
- Brie (oder anderer Weichkäse)
- Weintrauben
- Balsamico, Haselnussöl
- Haselnüsse
- Petersilie
- Salz & Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Nüsse ohne Fett rösten und klein hacken. Mit fein geschnittener Petersilie zu den Trauben geben. Filetstreifen würzen und mit Öl auf der heißen Raclette-Platte ca. 1–2 Min. von beiden Seiten anbraten. Fleischscheiben in die Pfännchen geben. Mit Brie und Haselnuss-Mischung überbacken.

### **Süße Idee: für Bratpfel-Freunde**

#### **Zutaten:**

- 3 Eigelb
- 150 g saure Sahne
- 3 TL Zucker
- 1,5 TL Zimt
- 1 TL Vanillepaste oder Vanillezucker
- Äpfel

#### **Zubereitung:**

Eigelb mit saurer Sahne, Zimt, Zucken und Vanillepaste zu einer Soße vermischen. Die Äpfel entkernen und in Scheiben schneiden. Im Pfännchen auslegen und mit der Soße begießen. Wichtig ist, die Äpfel so lange zu backen, bis die Soße fest wird. Nach Belieben mit Zucker und Zimt bestreuen.

# Gute Vorsätze, gut umgesetzt!

Gehen wir es gemeinsam an.

So klappt das mit  
den guten Vorsätzen:



1. Realistische Ziele formulieren
2. Konkret werden
3. Positiv formulieren
4. Gemeinsam geht es leichter
5. Erfolge belohnen

**72 Stunden:**

Beginnen Sie Ihren guten Vorsatz  
in den ersten **72 Stunden des  
Jahres** – sonst sinkt die Chance  
der Umsetzung.

## Im nächsten Jahr wird alles anders!

Mehr als jeder Zweite formuliert gute Vorsätze. Typisch: gesünder ernähren, mehr Zeit mit der Familie verbringen oder sparsamer bzw. bewusster leben. Dann kommt der Silvesterabend und spätestens an Neujahr ist vieles davon schon wieder vergessen. Warum tun wir uns mit guten Vorsätzen so schwer? Und wie lassen sich gute Vorsätze einhalten?

Wichtig ist, dass man sich nicht zu viel auf einmal vornimmt und sich realistische Ziele steckt. Dabei sollten gute Vorsätze nicht nur aus einer Laune heraus entstehen, sondern konkret formuliert und geplant werden.

Der wichtigste Tipp: **Gemeinsam geht es leichter!** Tun Sie sich mit anderen zusammen – Freunden, Familie, Kolleginnen und Kollegen – alleine gibt man viel schneller auf.

Wussten Sie, dass wir Sie als genossenschaftlicher Versicherer auch bei Ihren Vorsätzen unterstützen können? Wir blicken mit Ihnen auf Ihre persönliche Lebenssituation und bieten Ihnen individuelle Lösungen, um clever für sich und die Liebsten vorzusorgen, Geld sicher und chancenreich anzulegen und Ihre Gesundheit bzw. Ihr Einkommen zu schützen. Gehen wir es gemeinsam an: Vereinbaren Sie noch heute einen Beratungstermin.

## Meine Vorsätze für 2023: Das werde ich im nächsten Jahr ...

aufhören:



ausprobieren:



in Angriff nehmen:



verbessern/optimieren:



# Für die schönen Dinge im Leben.

Neujahrsvorsätze sind schnell formuliert: Gesünder leben, mehr Sport machen oder Geld ansparen. Sie sollten aber auch das Motiv dahinter kennen: Warum wollen Sie das überhaupt? Erst, wer ein erstrebenswertes Ziel hat, der hat auch einen guten Grund, seinen Vorsatz in die Tat umzusetzen.

Sparsamer zu werden, weckt keine Ambitionen. Jeden Monat 100 Euro zur Seite zu legen, um sich damit einen Traumurlaub zu finanzieren, schon.

Es gibt viele gute Gründe, Geld anzusparen – aber auch ebenso viele Angebote für die Geldanlage. Bei diesen zahlreichen Möglichkeiten kann man schnell den Überblick verlieren. Das Geld in Zeiten der Inflation in die Spardose zu stecken, ist nicht die beste Lösung. Wir lassen Sie nicht allein und bieten Ihnen eine moderne Sparlösung, die perfekt zu Ihnen und Ihren persönlichen Zielen passt.

**Ihre Zukunft braucht Träume, Ihr Einkommen braucht Absicherung – Einkommensschutz mit der R+V-Berufsunfähigkeitsversicherung (BU):** Berufsunfähigkeit kann jeden treffen. Ihr Einkommen ist ein wichtiger Teil Ihres Lebens. Wir helfen dabei, dass die finanziellen Folgen einer Berufsunfähigkeit Sie nicht bremsen – egal, welchen Karriereweg Sie einschlagen. Früh einsteigen lohnt sich – jetzt informieren und günstige Beiträge sichern.

Welcher Vorsorgetyp sind Sie? Gehen Sie lieber auf Nummer sicher, oder kann's auch mal etwas risikoreicher und damit chancenreicher sein?

## VorsorgeSparen-Lösungen, die zu Ihnen passen:



**Für Sicherheitsbewusste:**  
R+V-PrivatRente  
IndexInvest-Plus



**Für Sicherheitsbewusste und Flexible:**  
R+V-AnsparKombi  
Safe+Smart



**Fondsgebundene Rentenversicherungen für Flexible und Chancenorientierte:**  
– R+V-InvestmentKonzept Duo Invest  
– R+V-VorsorgeKonzept



## Heute für die Träume von morgen sparen und dabei ganz flexibel bleiben.

Mit der **R+V-AnsparKombi Safe+Smart** können Sie ansparen bzw. anlegen und Ihr Geld auch ganz spontan wieder ausgeben. Entscheiden Sie frei, wofür Sie Ihr Angespartes verwenden – für einen kleinen oder großen Traum oder einfach für Ihre Rente. Und dabei genießen Sie immer die Vorteile einer Rentenversicherung. Mehr Informationen zur R+V-AnsparKombi Safe+Smart erhalten Sie unter: [ruv.de/vorsorge](https://ruv.de/vorsorge)

**Eine Vorsorge, die sich Ihrem Leben anpasst und flexibel eingesetzt werden kann.**



**Schon ab 25 Euro monatlich.**



**Sicherheit und Renditechancen.**



**Zum Ansparen und spontan Ausgeben\*.**

**Entdecken Sie die moderne Art zu sparen!**

\* Wenn Sie spontan eine Teilauszahlung wünschen, ist das mit einer Frist von einem Monat zum nächsten Monatsersten jederzeit kostenfrei möglich. Dabei gilt: der Auszahlungsbetrag muss mindestens 1.000 EUR betragen und es müssen mindestens 2.500 EUR Gesamtkapital in Ihrem R+V-AnsparKombi Safe+Smart Konto verbleiben.

# Ab jetzt gesund!

## Top 5 gesunder Neujahrsvorsätze:

Wir sind Ihr Gesundheitspartner: Unser Online-Ratgeber bietet Ihnen aufschlussreiche Artikel, Checklisten und vieles mehr zu den Themen Bewegung und Fitness, gesunde Ernährung (inkl. Rezepten), achtsames Leben, moderne Gesundheitservices und interessante Informationen zu unseren Produkten.

Es lohnt sich für Sie: [ruv.de/gesundheits](https://ruv.de/gesundheits)

### #1 Fitter werden.

Unsere Gesundheit ist die Basis, um uns voller Energie ins Leben zu stürzen. Kein Wunder, dass sich viele Neujahrsvorsätze um das Thema Gesundheit drehen. „Mehr Sport machen“ ist dabei einer der Klassiker. Ein lobenswerter Ansatz, jedoch sehr unkonkret formuliert. Was bedeutet „mehr Sport“? Um diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen, sollte man drei Dinge beachten:

#### 1. Spaß haben:

Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen wirklich gefällt.

#### 2. Fixe Zeiten setzen:

Tragen Sie sich die Tage in den Kalender ein, an denen Sie Sport machen wollen.

#### 3. Nicht überanstrengen:

Lieber klein anfangen und stetig steigern!

### #2 Gesünder leben.

Du bist, was du isst – Essen hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Gehen Sie es auch hier realistisch an und verzichten Sie nicht auf alles, was Ihnen gut schmeckt.

Wir stehen Ihnen als Gesundheitspartner zur Seite. In unserem Online-Ratgeber finden Sie neben leckeren Rezepten auch noch viele Tipps für eine gesunde Ernährung.

### #4 Weniger ist mehr.

Wer auf Alkohol oder Süßigkeiten verzichten möchte, sollte auch hier klare Regeln formulieren, die zum eigenen Leben passen. „Unter der Woche kein Alkohol“ oder „nur ein Stück Schokolade zum Nachtisch“ sind ein guter Anfang.

## Attraktive Zusatzservices für Versicherte ausgewählter R+V-Tarife:

### R+V-Family-Coach:

Wenn aus einem Paar eine Familie wird, ist dies eine der schönsten, aber auch herausforderndsten Lebensphasen. Der R+V-Family-Coach begleitet Sie mit passenden Services von der Familienplanung durch die Schwangerschaft bis in die ersten Jahre als Eltern.

**Lassen Sie uns über Ihre Gesundheit sprechen – vereinbaren Sie noch heute einen persönlichen Termin.**

### R+V-Best-Specialist:

Die Suche nach einem guten Arzt oder einem Krankenhaus mit bester Versorgung ist nicht immer leicht. Wir lassen Sie nicht allein. Mit unserem Partner „BetterDoc“ bieten wir Ihnen Zugang zu einer Spezialisten-Suche, einer individuellen Krankenhausempfehlung oder Hilfe beim Einholen einer Zweitmeinung.

### #3 Frische Luft.

Gut für das Immunsystem und für das Wohlbefinden: Verbringen Sie mehr Zeit an der frischen Luft und in der Natur! Setzen Sie sich auch hier ein fixes Pensum.



### #5 Vorsorge.

Hand aufs Herz – wann waren Sie bei der letzten Vorsorgeuntersuchung? Dabei sind Vorsorgeuntersuchungen extrem wichtig. Erkennt man z. B. Krebs im Frühstadium, steigen Heilungschancen rapide. Greifen Sie gleich zum Hörer und machen Sie einen Termin aus.



# Gehen wir es gemeinsam an: Jetzt Termin vereinbaren.

Jetzt persönlichen Beratungstermin vereinbaren:

Besuchen Sie uns auch unter [neujahrsvorsaeetze.ruv.de](https://neujahrsvorsaeetze.ruv.de)



R+V Allgemeine Versicherung AG | R+V Lebensversicherung AG |  
R+V Krankenversicherung AG | Informationen erhalten Sie in den Volksbanken  
Raiffeisenbanken, R+V-Agenturen sowie bei der Direktion der Gesellschaften  
der R+V Versicherungsgruppe, Raiffeisenplatz 1, 65189 Wiesbaden.



**Du bist nicht allein.**