

04/2022

in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK

Megatrends

Die neue Lust auf Abstinenz

Leistungen

Wir sind ausgezeichnet

Resilienz

Wie wir uns entwickeln können

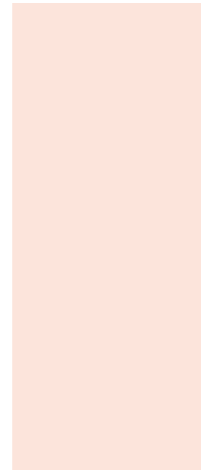


Folgen Sie uns
auf instagram

energie·BKK



4 Die neue Lust auf Abstinenz



8 Wir sind ausgezeichnet



10 Das E-Rezept kommt, Neues von EPA



11 Dafür können Sie die ePA nutzen



12 Wie Sie Ihr inneres Feuer entfachen



14 Wie wir uns „ent“wickeln können



17 BGM-Aktionen



18 Infothek



19 Kinder lernen, übers Sterben zu reden



20 Jugend



22 Unser Telefon- und Onlineservice

Liebe Leserinnen und Leser,

nun liegt unsere Kassenvereinigung mit der BKK RWE schon fast ein Jahr zurück, und ich kann mit Stolz berichten, dass wir weiterhin erfolgreich unterwegs sind.

Mit einem Team von 250 Mitarbeitenden machen wir uns stark für die Gesundheit unserer 140.000 Versicherten. Auch bei der Bewertung unseres Preis-Leistungsverhältnisses sind wir gut aufgestellt und erhalten immer mehr Auszeichnungen, jüngst sogar von Men's Health und Women's Health (Seite 9). Dies bestätigt uns darin, das Richtige zu tun: Ihnen einen erstklassigen Krankenversicherungsschutz zu bieten und Sie dabei fundiert, unkompliziert und gerne auch persönlich zu beraten.

Auch im nächsten Jahr werden wir unsere Leistungs- und Serviceangebote für Sie weiter ausbauen, denn wir wissen: Die Höhe des Zusatzbeitragssatzes ist sicher wichtig, sollte aber nicht das entscheidende Kriterium für die Wahl einer Krankenkasse sein. Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) weist für das Jahr 2023 eine geschätzte Finanzierungslücke von 17,0 Mrd. Euro aus. Um dieses Defizit auszugleichen, hat der Gesetzgeber mit dem GKV-Finanzstabilisierungsgesetz ein Paket von Maßnahmen beschlossen, unter anderem Regelungen zur Abschmelzung der finanziellen Reserven bei den Krankenkassen und die Anhebung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes um 0,3 Prozentpunkte, die sicherlich auch für die energie-BKK Auswirkungen haben werden.

Zum Jahreswechsel werden eine Vielzahl von Krankenkassen gewiss ihren Zusatzbeitragssatz entsprechend anheben müssen. Wie hoch der Zusatzbeitragssatz bei der energie-BKK im Jahr 2023 sein wird, kann ich Ihnen aktuell leider noch nicht sagen. Nach Abschluss der Haushaltsplanung wird der Verwaltungsrat in seiner Dezember-Sitzung hierüber erst verbindlich entscheiden. Ausführliche Informationen dazu finden Sie zeitnah auf unserer Webseite.

Wir alle bekommen die Folgen der Krisenauswirkungen von Inflation, Energiekrise, Ukraine-Krieg und Pandemie zu spüren. Gerade vor diesem Hintergrund hilft eine gute psychische Widerstandskraft. Zum Thema Resilienz haben wir aktuell den bekannten Hirnforscher Gerald Hüther interviewt (Seite 14). Und auch sonst versorgen wir Sie gerne mit unseren „energie-Tipps“. Profitieren Sie dabei auch von unseren ausgezeichneten Leistungs- und Serviceangeboten, wie zum Beispiel unserem „Telefon- und Onlineservice“.

„Unsere Energie für Ihre Gesundheit“ – das gilt für uns auch für das Jahr 2023. Bleiben Sie gesund und zuversichtlich. In diesem Sinne – besinnliche Weihnachten und ein gutes Neues Jahr.

Herzliche Grüße

Ihr
Frank Heine, Vorstand



Vor-Ort-Service Dortmund
Das Service-Center in der Lindemannstr. 77 ist seit 1. November 2022 geschlossen. Besuchen Sie uns gern in der **Florianstr. 15-21**.

Impressum

Herausgeber: energie-BKK · Oldenburger Allee 24 · 30659 Hannover

Redaktion: Frank Heine (V.i.S.d.P.), Team Gesundheitskommunikation, WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh

Konzept & Gestaltung: WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh
Titelfoto: istockphoto.com jacoblund

Redaktionskontakt: Gesundheitskommunikation
Nurcan Dogru, Tel.: 0511 911 10 200

Sämtliche personenbezogenen Formulierungen sind geschlechtsneutral zu verstehen und nur aus Gründen der Lesefreundlichkeit vereinfacht. Das Magazin dient der energie-BKK dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung. 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.





legit mom / mba / feal / gnu ©



Die Megatrends 2022

Die neue Lust auf Abstinenz

Finale, Finale: Wir schließen die Serie mit Trends zu gesundheitsorientierten Lebensstilen 2022 ab. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen noch einmal einige gesellschaftliche Trends – Wünsche, Einstellungen und Werte von Menschen – vor, die sich auf die Gesundheitsbranche und teilweise auch auf uns als Krankenkasse auswirken. Achtsamkeit wäre zum Beispiel solch ein bedeutsamer Trend, von dem Sie sicher schon gehört haben, vielleicht von den hier skizzierten – wie Sober Curiosity – noch nicht, oder doch?

In Zeiten eines wachsenden Gesundheitsbewusstseins überdenken immer mehr Menschen – besonders junge – ihr Alkoholkonsumverhalten.

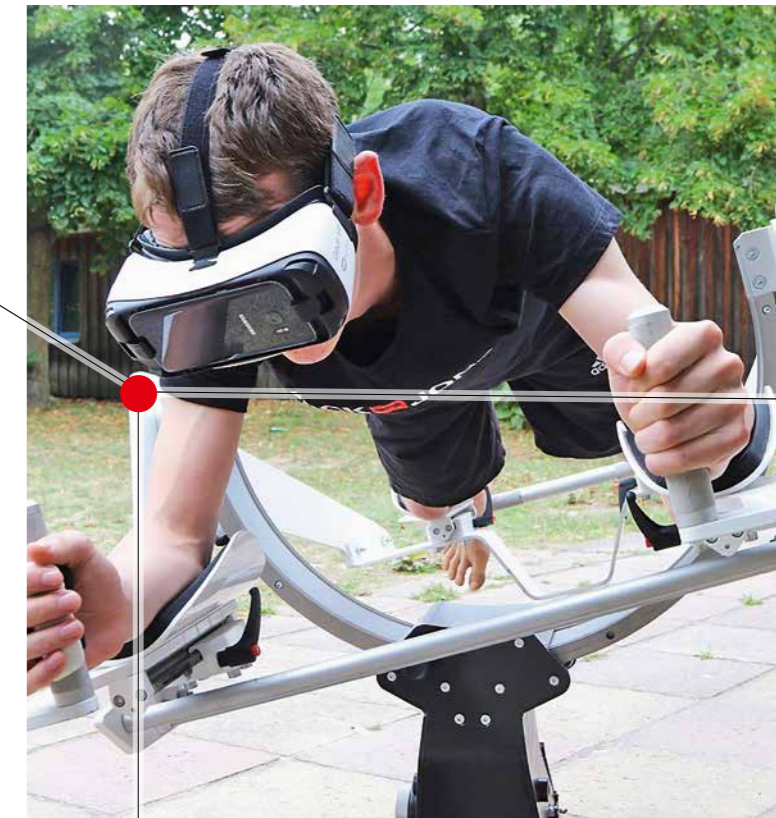
Nüchterne Neugier (Sober Curiosity)

Nüchtern, aber neugierig – der Wunsch, auf Alkohol zu verzichten, umschreibt die neue Lust auf Abstinenz, die hinter dem Begriff Sober Curiosity aus Finnland steckt. In Zeiten eines wachsenden Gesundheitsbewusstseins überdenken immer mehr (besonders junge) Menschen ihr Alkoholkonsumverhalten. Die Zahl der Anhänger der Bewegung steigt in nordischen Ländern und auch in Deutschland. Laut eines Forschungsberichts der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) beträgt der Anteil der Jugendlichen, die im Jahr 2019 wöchentlich Alkohol konsumiert haben, rund 9,5 Prozent. 2004 waren es noch mehr als doppelt so viele. Es entstehen weltweit immer mehr „Sober Bars“, die nur alkoholfreie Getränke anbieten. Die klassischen Cocktails alkoholfrei nachzubauen, stellt natürlich eine Herausforderung dar, und so müssen die Bars kreativ werden. Das führt dazu, dass sich neben den Anhängern der Abstinenzbewegung und Menschen, die weniger Spirituosen

konsumieren wollen, auch Neugierige in den Bars tummeln, die sich anschließen. Davon profitiert insbesondere die eigene Gesundheit. Ihre aktive Vorsorge fördern wir gerne mit unserer Präventionsdatenbank, die auch Kurse zum Thema Alkoholvermeidung enthält.

Betriebliche Gesundheit (Corporate Health)

Ein bedeutender Faktor für Unternehmen, den wir als Betriebskrankenkasse gerne unterstützen: Betriebliches Gesundheitsmanagement. Gesunde leistungsfähige Mitarbeiter sind wichtig für ein Unternehmen. Sie sorgen dafür, dass alle Prozesse reibungslos ablaufen und Betriebe wachsen können. Deshalb gewinnen gesundheitsfördernde Maßnahmen deutlich an Bedeutung und werden, laut Zukunftsinstitut, zur Chefsache. Neben physischen Aspekten, zu denen u.a. Dinge wie Unternehmenssport, ergonomische Arbeitsplätze oder Mobilisierungsübungen in den Pausen gehören, haben psychische Aspekte wie Schutz vor Burnout, Überarbeitung, Stress sowie die Verankerung flexibler Arbeitszeiten in den letzten Jahren an Aufmerksamkeit gewonnen. Als Gesundheitspartner für Unternehmen ist das Teil unserer DNA. Besuchen Sie auch gerne unser Arbeitgeberportal.



Die verletzte Gen Z (Mental Imbalance Youth)

Mental Imbalance Youth heißt übersetzt geistiges Ungleichgewicht der Jugend. Die Zahl der psychischen Erkrankungen und Probleme bei Kindern und Jugendlichen steigt in einem alarmierenden Ausmaß, warnt nicht nur die WHO. Die Organisation schätzt, dass global ca. 14 % der Jugendlichen zwischen 10 und 19 Jahren unter mentalen Problemen leiden. Die Corona-Pandemie hat dies nochmals drastisch verschärft. Es gibt viele Aspekte, die einen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben: Die Lebenssituation, das soziale Umfeld, die Schlaf- und Sportgewohnheiten sowie das Verhältnis zu den Eltern und die Affektkontrolle. Je mehr Faktoren zu persönlichen Risikofaktoren werden, desto größer die Wahrscheinlichkeit, psychische Probleme zu entwickeln. Doch trotz des Ungleichgewichts gibt es Hoffnung. Gen Z ist die Generation, die offen und ehrlich über ihre Probleme spricht und sich am häufigsten Hilfe sucht. Auf Seite 21/22 fordern junge Menschen sich selbst heraus, um schlechte Gewohnheiten zu ändern und auf Seite 14 fragen wir Gerald Hüther, ob man Resilienzfähigkeit erlernen kann und wie.

Gen Z ist die Generation, die offen und ehrlich über ihre Probleme spricht und sich am häufigsten Hilfe sucht.



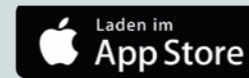
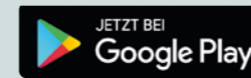
Tragbare Alltagsbegleiter (Wearables)

Wearables sind die neuen kleinen Begleiter im Alltag. Am häufigsten sind sie in Gestalt von Smartwatches vorzufinden. Vom Handgelenk aus halten sie fest, wie viele Schritte man gegangen oder wie hoch der Puls ist. Mit der passenden App kann man sich die gesammelten Daten auswerten lassen. Neben den Uhren gibt es auch noch Datenbrillen, Smart-„rings“ sowie weitere Gadgets (Geräte), die am Körper getragen werden können. Erklärtes Ziel der Wearables ist es, dass sie die Möglichkeiten des Menschen erweitern und seine Fähigkeiten weiter optimieren sollen. Allerdings erfassen sie dafür auch



Meine energie-BKK per App

Das ist unsere sichere digitale Kommunikationsplattform: Dialoge und die Übermittlung wichtiger Dokumente sind verschlüsselt. Und als Versicherter sparen Sie Zeit und Porto, behalten bei wichtigen Gesundheitsfragen den Überblick und regeln rund um die Uhr entspannt Ihre Anliegen.



Wearables messen - vom Handgelenk aus - wie viele Schritte man gegangen oder wie hoch der Puls ist. Mit der passenden App kann man diese Daten auswerten.

jede Menge sensible Daten über die Gesundheit und die Gewohnheiten jedes Einzelnen – eine Gratwanderung zwischen technischem Fortschritt und Privatsphäre. Bei der energie-BKK App achten wir übrigens ganz besonders auf den Schutz Ihrer persönlichen und sensiblen Daten.

Touchless Tech (berührungslose Technologie)

Alles eine Frage der Hygiene: Berührungslose Systeme und Technologien sind besonders im Gesundheitssektor im Kommen. Überall wo Kontakte reduziert oder die Übertragung von Krankheitserregern vermieden werden soll, – wie zum Beispiel in Krankenhäusern oder in öffentlichen Institutionen – können solche Systeme genutzt werden. Möglich ist dies auch durch die Fortschritte der vergangenen Jahre in den Bereichen Künstliche Intelligenz, Gestensteuerung, Sprach- und Gesichtserkennung. Touchless Tech kann zusätzlich das Nutzererlebnis verbessern, wenn die Bedienbarkeit durch das Wegfallen von Nutzereingaben gesteigert wird.



Airboarding Statt snowboarding

Freuen Sie sich über Schnee, und lieben Sie es neue Dinge auszuprobieren? Es gibt eine neue Trend-Sportart Airboarding, die wir noch nicht ausprobiert haben, Sie vielleicht? Auf einer Art aufblasbarem Schlitten geht es in rasanter Geschwindigkeit in Richtung Tal. Auf dem Luftkissen sind Sie so nah am Boden, dass Sie einen wahren Temporausch erleben.

Den richtigen Umgang lernen Sie bei einer Airboardingtour, dabei bekommen Sie eine Einführung in Lenk- und Bremsmanöver. Gesteuert wird durch Gewichtsverlagerung und gebremst durch das Querstellen des Boards. Möglich sind diese Touren bislang nur in Skigebieten in Sachsen, Bayern oder Baden-Württemberg, da für ein optimales Erlebnis gute Schneeverhältnisse erforderlich sind. Um ohne Probleme mit

dem Luftkissen die Skipiste hinunterzuraschen, sollten Sie über eine durchschnittliche Fitness, Ausdauer sowie Sportlichkeit verfügen und keine körperlichen Einschränkungen (z. B. Verletzungen) haben.

Wer einmal Gefallen am Airboarding gefunden hat, braucht als Ausrüstung: Das Airboard, Skikleidung, Helm, Knieschoner und festes Schuhwerk. Unser Tipp: Ein Gutschein für Airboarding wäre doch eine super Geschenkidee für Weihnachten?



Nicht nur gut, sondern ausgezeichnet!

... WEIL WIR'S EINFACH KÖNNEN!



Was Sie als Versicherte schon wissen, erkennen jetzt auch andere: Wir sind eine ausgezeichnete Krankenkasse und erhalten immer mehr Gütesiegel für unseren Service und unsere Zusatzleistungen.

Vom **Handelsblatt** haben wir gerade die Bestnote „**exzellent**“ bekommen und damit das Ergebnis des letzten Jahres noch verbessert. Die Zeitschrift **ELTERN** zählt uns zu den Besten für die Bereiche Kinderwunschbehandlung, Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit (von 69 Kassen). Für die Sportmagazine **Men's Health** und **Women's Health** stehen wir auf Platz 7 (von 68 Kassen) der besten Kassen für Sportlerinnen und Sportler. Das **Deutsche Finanz Service Institut DFSI** bewertet uns mit „**sehr gut**“ für die Kundenprofile Familie, Junge Leute, Aktive Ältere, Selbstständige und Anspruchsvolle. Auch unsere Mitglieder – also Sie – geben uns ausgezeichnete Noten, wie aktuelle Testergebnisse von krankenkasseninfo.de oder auch Proven Expert zeigen.

Auszeichnungen wie diese fallen natürlich nicht vom Himmel, sie sind das Ergebnis unseres ständigen Bestrebens, Ihnen beste Leistungen und einen umfassenden Kundenservice anzubieten – weit über die gesetzlichen Standards hinaus! Sie bestärken uns darin, unseren Versicherten den Zugang zur bestmöglichen medizinischen Versorgung und Vorsorge zu ermöglichen.



Lesen Sie mehr zu unseren umfassenden Leistungen auf www.energie-bkk.de
Oder rufen Sie uns einfach an – wir beraten Sie gern: **Tel. 0511 911 10 911**

Einige unserer vom Handelsblatt mit „**exzellent**“ bewerteten Zusatzleistungen

Früherkennungsuntersuchungen

- Hautkrebsfrüherkennung
- Brustkrebsfrüherkennung

Impfungen

- Übernahme von Reiseschutzimpfungen für private Auslandsreisen
- Impfungen über die gesetzlichen Vorgaben hinaus

Zahnleistungen

- Erweiterte Übernahme spezieller zahnärztlicher Behandlungen (Fissurenversiegelung, Vollnarkose Weisheitszähne)
- vergünstigter Zahnersatz bzw. Zahnersatz zum Nulltarif

Alternative Heilmethoden

- Übernahme für Homöopathie und alternative Arzneimittel

Darüber hinaus bieten wir:

- ein kostenfreies Zweitmeinungsverfahren
- interessante Bonusmodelle für Schwangere, Babys und Vorsorgebewusste, denn wir belohnen die Inanspruchnahme von Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen, Präventionsmaßnahmen und weiteren Aktivitäten.

DAS E-REZEPT KOMMT

Das „rosa Rezept“ verabschiedet sich: Nach einer Untersuchung in der Arzt-, Zahnarztpraxis oder Videosprechstunde erhalten Sie bald von Ihrem Arzt die Verordnung für ein Medikament in elektronischer Form, das E-Rezept. Hier eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie in Kombination mit der elektronischen Patientenakte auch diese Hürde erfolgreich nehmen.

Mit dem Rezept können Sie sich in der E-Rezept-App Ihre Apotheke aussuchen und sich gleich Ihr Medikament reservieren. Natürlich können Sie auch persönlich vor Ort den E-Rezept-Code direkt aus der App oder vom Ausdruck einlösen und Ihr Medikament erhalten.

Was benötigen Sie?

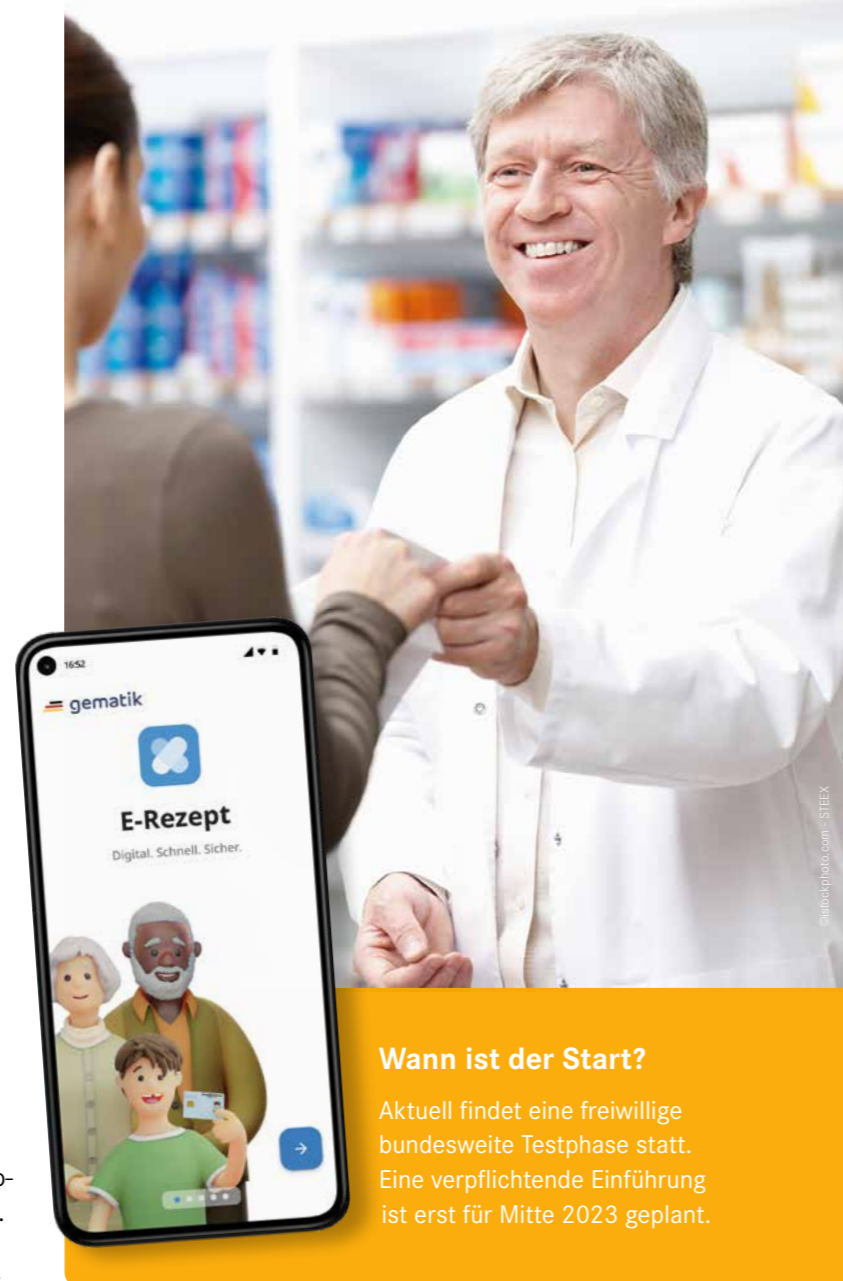
Um ein Rezept elektronisch empfangen und einlösen zu können, benötigen Sie die E-Rezept-App der gematik. Laden Sie die eRezept-App kostenfrei im jeweiligen App-Store:



Wenn Sie bereits die elektronische Patientenakte (ePA) nutzen, können Sie sich sofort mit Ihrer digitalen Identität anmelden. Diese richten Sie bei der Einrichtung der ePA-App ein. Unter dem QR-Code finden Sie die Infos.



Alternativ können Sie sich auch mit Ihrer NFC-fähigen Gesundheitskarte und der dazugehörigen PIN einloggen.



Wann ist der Start?

Aktuell findet eine freiwillige bundesweite Testphase statt. Eine verpflichtende Einführung ist erst für Mitte 2023 geplant.

Was sind die Vorteile für Sie?

- **Zeitersparnis:** Folgerezepte innerhalb eines Quartals können von der Praxis direkt in die E-Rezept App übermittelt werden. Außerdem lassen sich Präparate bereits von zu Hause in der Apotheke reservieren bzw. bestellen.
- **Nachhaltigkeit:** Durch die vollständige Nutzung der E-Rezept App müssen weniger Rezepte ausgedruckt werden. Durch die digitale Ausstellung von Folgerezepten und das Bestellen von Medikamenten in der Apotheke werden auch unnötige Fahrten vermieden.

Hinweise zum aktuellen Stand und weitere Informationen erhalten Sie hier: www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de



Elektronische Patientenakte

DAFÜR KÖNNEN SIE DIE EPA JETZT NUTZEN



Sparen Sie sich überflüssige Doppeluntersuchungen, unklare Behandlungsverläufe oder Medikamentenunverträglichkeiten. Wir stellen Ihnen die ePA als App im Rahmen der Digitalisierung im Gesundheitswesen zur Verfügung. Auf freiwilliger Basis können Sie dort Ihre Gesundheitsdaten sicher verwalten. Sie haben die alleinige Datenhoheit und können bestimmen, ob und wer wie lange Zugriff auf Ihre Akte haben soll.

Mehr Komfort und Transparenz für Sie

Die kostenfreie Patientenakte bietet eine Vielzahl digitaler Services und das mit strengster Datensicherheit. Sie haben Anspruch darauf, dass Ärzte Ihre elektronische Akte mit Ihren Befunden, Arztberichten und Röntgenbildern online befüllen. Selbstverständlich haben Sie jederzeit umfassenden Einblick in Ihre Akte und können somit alle Behandlungsabläufe nachvollziehen. Darüber hinaus bietet Ihnen die ePA viele hilfreiche Funktionen, wie einen Mutterpass, Impfausweis, Zahnbonusheft sowie ein U-Heft Ihres Kindes.

Das kann die ePA konkret

Ihr Arzt beziehungsweise Ihr Leistungserbringer (z. B. Apotheke oder Krankenhaus) kann in Ihrer ePA alle Dokumente speichern, die für Ihre Behandlung relevant sind. Diese Dokumente können sein:

- Ihr Medikationsplan – er listet Ihre Medikamente, sofern Sie mindestens drei verschreibungspflichtige Medikamente gleichzeitig einnehmen.
- Ihr Notfalldatensatz – er beinhaltet medizinische Daten wie Diagnosen, Allergien, Unverträglichkeiten oder Medikamente, die für die Notfallversorgung relevant sind. Er kann auch darauf hinweisen, ob und wo Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen, Organ- und Gewebespenderklärungen vorhanden sind.
- Ihre Laborergebnisse, Therapie- und Behandlungsberichte, Befunde oder Diagnosen.
- Elektronische Arztbriefe (eArztbriefe) – sie halten wichtige Informationen fest, die Ihr Arzt mit Ihren anderen behandelnden Ärzten, zum Beispiel im Rahmen einer Überweisung, teilen möchte.

Auch Sie können Ihre medizinisch relevanten Dokumente digital in der ePA speichern. Diese Dokumente sind beispielsweise Laborergebnisse, Arztberichte oder Befunde, die Sie erhalten haben und sicher ablegen wollen.

Sie geben Ihren behandelnden Ärzten damit die Möglichkeit, Krankheitsverläufe zu sichten und einzuschätzen. Die ePA sorgt darüber hinaus für eine bessere Arzt-Arzt-Kommunikation, wichtig für Diagnose, wirksame Behandlung sowie schnelle Genesung.

Die energie-BKK hat keinen Zugriff auf die hier abgelegten Unterlagen. Wir stellen die ePA lediglich bereit und finanzieren sie. Die Sicherheit Ihrer Daten hat dabei zu jeder Zeit Vorrang für uns. Die Zulassung und der Betrieb der ePA unterliegt strengsten Datenschutzerfordernissen für Hersteller und Betreiber. Die Server, auf denen die Daten liegen, stehen in Deutschland.

Die ePA-App laden Sie mit dem QR-Code einfach aus dem jeweiligen App-Store auf Ihr Smartphone. Zuerst legen Sie eine eigene kostenfreie digitale Identität (bitIAM) an, die auch Ihr Schlüssel zu weiteren künftigen digitalen Anwendungen der energie-BKK wird.



Wir sind Warmblüter: Unser Körper ist auf konstant warme Temperaturen angewiesen, damit wir gesund bleiben. Da wir Menschen zehnmal so viele Kälte- (250.000) wie Wärmerezeptoren (25.000) auf der Oberfläche unserer Haut haben, fühlen wir Kälte um ein Vielfaches stärker und unangenehmer als Wärme. Deshalb ist es gut zu wissen, wie man jetzt sein inneres Feuer entfacht und es sich auch draußen warm macht. Hier gibt es Winter-Weihnachts-Tipps.



Scharfer Curry gegen kalte Füße

Scharfes Essen wärmt von innen. Warme Gerichte mit Chili, schwarzem Pfeffer, Curry, Ingwer oder auch Zimt helfen gegen kalte Füße, spenden Wärme und Energie. Die Gewürze wirken durchblutungsfördernd und positiv auf die Verdauung. So wird die Vermehrung von Viren gehemmt. Wenn Sie dann auch noch zwei Liter pro Tag (am besten Wasser) trinken, ist ihr Flüssigkeitshaushalt gut aufgefüllt und die Blutzirkulation funktioniert.

Inneres Feuer entfachen



Warme Gedanken und dir wird gleich viel wärmer? Kein Scherz. Es gibt tatsächlich eine spezielle Meditationstechnik, mit der sich die Körpertemperatur regulieren lässt und die sich positiv aufs Immunsystem auswirkt: Die Tummo-Meditation (Tummo bedeutet „inneres Feuer“) praktizierten tibetische Mönche im 11. Jahrhundert. Sie konnten so stundenlang körperfrei im Schnee verweilen ohne kalte Füße zu bekommen. Tummo soll sich positiv auf Blutdruck und Herzrhythmusstörungen auswirken, die Konzentrationsfähigkeit steigern und Angstzustände lindern sowie das Selbstbewusstsein stärken durch bewusste Atmung und Fokussierung der Vorstellungskraft. Wie wäre ein Gutschein zum Testen zu Weihnachten?



Ab in den Urlaub

... aber nicht ohne Auslandsversicherungsschutz, der in fast allen europäischen Ländern gilt. Auf Ihrer Gesundheitskarte befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). In den meisten europäischen Ländern können Sie dann ohne Auslandskrankenschein zum Arzt oder ins Krankenhaus gehen. In jedem Fall ist der Abschluss einer privaten Auslandskrankenversicherung ratsam. Wir wünschen Ihnen gesunde, entspannte Winterferien mit ganz viel Energie.

WIE SIE IHR INNERES FEUER ENTFACHEN

Lachen heizt ein

Das wärmt von innen: Auch herzlich zu lachen hilft und ist gut für die Seele. Man vergisst beim Lachen sogar – laut einer Studie – dass man friert. Ein lebhafter Spielabend mit Freunden und Familie ist ein idealer Gute-Laune-Garant.

Mit unserem Weihnachtskalender auf **Instagram** möchten unsere energie-BKK Mitarbeiter Sie täglich noch bis 24.12.2022 inspirieren.



In Schichten kleiden

Die passende Kleidung bei Frost: mehrere Schichten mäßig warmer Kleidung tragen, das hält besser warm als eine dicke. Zwischen den einzelnen Lagen der Kleidung entstehen Luftpolster, die zusätzlich isolieren. Fäustlinge eignen sich besser als enganliegende Fingerhandschuhe. Thermoeinlagen in den Schuhen halten die Füße warm. Feuchte Pullis und Shirts sollten gegen trockene Wäsche getauscht werden, sonst kühlt man durch die Feuchtigkeit auf der Haut sehr schnell aus.



Nicht unter 18 Grad

Wer dauerhaft friert, schwächt sein Immunsystem und ist anfälliger für Krankheiten. Besonders nasse Kälte und Zugluft setzen zu. Eine Raumtemperatur von 20 Grad ist angemessen, wärmer braucht es nicht zu sein. Auch 19 Grad sind ausreichend, wenn man einen warmen Pulli und dicke Socken anzieht. Kälter als 18 Grad sollten die Räume jedoch nicht sein, um gesund zu bleiben.

Weihnachtsbraten „ohne“

Zutaten (4 P.): 600 g Butternut-Kürbis, 2 EL Olivenöl, 300 g Champignons, Salz, Pfeffer, 1 EL Sojasoße, 1 EL Limettensaft, 1 gr. rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, ½ Bund Estragon, 60 g Walnüsse, 250 g frischer veganer Blätterteig (1 Rolle), 1 EL Hafermilch

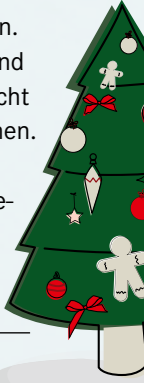
Zubereitung: Kürbisfruchtfleisch in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel anbraten, hin und wieder schwenken (ca. 10 Min.). Inzwischen Champignons putzen, vierteln, zum Kürbis dazugeben und für 10 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Limettensaft würzen.



Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Zur Kürbismischung geben. Estragon waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Dazugeben, vorsichtig vermengen. Walnusskerne hacken und unter die Kürbismischung heben. Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten, Mischung in die Mitte geben. Blätterteig zu einer länglichen Rolle zusammenfallen und umdrehen, sodass die Falte unten liegt. Oberfläche leicht einschneiden, und den Braten mit Haferdrink bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen, bis der Braten braun und aufgegangen ist.

Bewegung tut gut

Hört sich banal an, macht aber richtig warm: Regelmäßiger Sport an der frischen Luft, auch wenn es draußen kalt ist. Das stärkt Kreislauf und Immunsystem. Atmen Sie dabei lieber durch die Nase ein als über den Mund, dann ist der Weg zur Lunge länger. Der Körper erwärmt nämlich die kalte Luft auf dem Weg.





WIE WIR UNS „ENT“WICKELN

Psychische Widerstandskraft (Resilienz) ist gefragt wie nie. Die Welt ist unsicher geworden, Politik und Wirtschaft kommen aus dem Krisenmodus nicht heraus. Angst breitet sich aus, viele wissen immer weniger, wem sie trauen können. Andere versuchen verloren gegangene Kontrolle zurückzugewinnen. Angesichts der Flut bedrohlicher Informationen laufen wir Gefahr, die Orientierung zu verlieren.

Das verursacht Stress und macht krank. Angstbedingte Erkrankungen nehmen zu, sogar schon im Kindesalter. Die WHO schätzt, dass global ca. 14 % der Jugendlichen zwischen 10 und 19 Jahren unter mentalen Problemen leiden. Dabei will doch jeder eigentlich nur glücklich sein, gesehen werden und sich entfalten können. Wir sprachen mit dem Hirnforscher und Sachbuchautor Gerald Hüther darüber und wie es gelingt, sich aus diesen krankmachenden Verwicklungen zu befreien.

Herr Hüther, was ist Resilienz?

Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Das ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Je stärker die drei Säulen der Resilienz in mir ausgeprägt sind, desto tragfähiger ist das Fundament, auf dem ich aufrecht stehen und mich auch in stressigen Situationen bewegen kann.

Wie definieren Sie die drei Resilienz-Säulen?

Es geht dabei immer um die Stärkung oder das Wiederfinden von Vertrauen und zwar auf drei Ebenen:

- Vertrauen in die eigenen Kompetenzen: Auf welche Weise ist es Dir gelungen, Probleme auch schon bisher in Deinem Leben erfolgreich zu lösen? Wie kannst Du diese Erfahrungen zur Bewältigung der nun aufgetretenen Schwierigkeiten nutzen?
- Vertrauen, dass jemand da ist, der dir hilft, wenn es allein nicht mehr weitergeht: Dazu braucht man wirklich gute und



Dr. Gerald Hüther
Vorstand der Akademie für
Potentialentfaltung Göttingen,
Wien und Zürich

www.gerald-huetter.de

verlässliche Freunde statt Tausende Likes in den sozialen Medien. Es lohnt sich deshalb, nach Menschen in Deinem Umfeld zu suchen, denen Du vertraust, die Du um Hilfe bitten kannst und die dann auch kommen, wenn Du sie brauchst.

- Vertrauen, dass es wieder gut wird: Wer sich als Teil eines großen Ganzen erlebt, fühlt sich auch darin gehalten und davon getragen. Dann fällt es leicht, das Leben in seiner ganzen Vielfalt anzunehmen, es als ein Geschenk zu begreifen und sich vielleicht sogar in dieses Leben zu verlieben.

Wer diese drei Vertrauensressourcen in sich trägt, erlebt sich als Gestalter seines Lebens und nicht als Opfer der jeweiligen Verhältnisse.

Wenn wir versuchen, unterschiedlichen Problemen immer wieder mit den selben Lösungsmustern zu begegnen, dann haben wir uns quasi verwickelt.

Kann man Resilienz trainieren?

Resilienz kann man aus meiner Sicht nicht trainieren, die bringen wir auch alle schon mit auf die Welt. Wir sollten vielmehr aufpassen, dass sie uns nicht verloren geht. Damit das nicht geschieht, müsste ein Mensch von Geburt an bis ins hohe Alter immer wieder die Erfahrung machen, dass es ihm gelingt, zu verstehen, was um ihn herum und in ihm geschieht.

Welche Rolle spielen dabei persönliche Bedürfnisse?

Die körperlichen Bedürfnisse wie Hunger und Durst spürt ja jeder Mensch normalerweise recht gut und stillt sie auch, wenn er Gelegenheit dazu hat. Die beiden seelischen Grundbedürfnisse, das nach Verbundenheit und Geborgenheit einerseits und das nach Autonomie und freien Gestaltungsmöglichkeiten, lassen sich nur in sehr günstigen Bedingungen des Zusammenlebens gleichzeitig stillen.

Um in eine Gemeinschaft aufgenommen zu werden und dazugehören zu dürfen, müssen Menschen diese seelischen Grundbedürfnisse weitgehend unterdrücken. Sonst können sie die Erwartungen der Anderen nicht optimal erfüllen, nicht gut genug funktionieren. Die Unterdrückung dieser lebendigen Bedürfnisse macht Menschen jedoch auf Dauer unzufrieden. Dieses Problem lösen dann viele, indem sie irgendwelchen Ersatzbefriedigungen nachgehen. Angebote gibt es dafür ja genug: Chatten, Shoppen, Ablenken, Verreisen, im Internet surfen, sich selbst optimieren und darstellen ... schon als Kinder und Jugendliche beginnen viele, sich darin zu verwickeln.

... was müssten wir dann eigentlich eher lernen?

Wir müssen lernen, uns selbst etwas besser zu verstehen. Früher ging man davon aus, dass es genetisch vorgegeben sei, wie sich unser Gehirn herausformt. Mittlerweile ist klar, dass die genetischen Vorgaben nur Möglichkeiten darstellen und dass es die konkreten Erfahrungen sind, die dazu führen, dass bestimmte Nervenzellverschaltungen im Gehirn stabilisiert werden. Wir „programmieren“ uns und unser Gehirn also im Laufe unseres Lebens selbst. Das, was sich das Gehirn merkt und was dort in Form von Vernetzungen verankert wird, sind allerdings nicht die Probleme, die wir haben, sondern die Lösungen, die wir zu deren Überwindung finden. Wenn wir versuchen, unterschiedlichen Problemen immer wieder mit den selben Lösungsmustern zu begegnen, dann haben wir uns quasi verwickelt. Wer beispielsweise versucht, immer alles ordentlich zu strukturieren oder alles zu kontrollieren, verpasst alle Chancen, welche die Unvorhersehbarkeit des Lebens bietet.

Hilfe bei psychischen Erkrankungen mit unserem Versorgungsangebot „KOMPASS“:

- Schneller Zugang zu psychologischer Versorgung
- Individuell zugeschnittenes Unterstützungsprogramm
- Volle Kostenübernahme durch die energie-BKK
- Krisenhotline 24/7 erreichbar

Ein Team aus Fachärzten, Psychologen und Psychotherapeuten begleitet Sie und empfiehlt Ihnen eine auf Sie zugeschnittene Versorgung. KOMPASS sorgt auch für einen zeitnahen Termin für den Behandlungsstart. Mehr Informationen finden Sie über den QR-Code:



Sich zu entwickeln heißt also, sich aus festverankerten Haltungen zu befreien?

Ja genau, Verwicklungen sind quasi festverankerte Vorstellungen, Einstellungen und Haltungen, die sich mehr oder weniger bewährt haben. Sie verstellen jedoch den Blick für die Chancen, die alles Abweichende, Unerwartete bieten. Die Summe der gemachten Erfahrungen bei der Lösung von Problemen im Leben eines Menschen bilden gewissermaßen die innere Landschaft, innerhalb derer er sich bewegt. Diese Erfahrungen sind in Form entsprechender neuronaler Netzwerke und Verschaltungsmuster im Gehirn verankert. Sie sind ausschlaggebend dafür, was eine Person denkt, fühlt und macht. Kinder, deren Eltern es gelingt, sie in ihrer Überzeugung zu stärken, dass sie, so wie sie sind, gut sind und die das Gefühl haben bedingungslos geliebt zu werden, öffnen sich für alles, was es in der Welt für sie zu entdecken und zu gestalten gibt. So erwerben sie vielfältige Kompetenzen und suchen ständig nach neuen Herausforderungen, an denen sie wachsen können. Im

Prinzip müssten wir den Kindern möglichst viele und möglichst unterschiedliche Herausforderungen anbieten, also ständig neue Probleme bereiten, die sie lösen können. Das würde ihre Resilienz stärken. Aber es gibt leider sehr viele Eltern, die Ihren Kindern alle Probleme aus dem Weg zu räumen versuchen oder sie mit ihren eigenen Problemen belasten, die die Kinder freilich nicht für sie lösen können.



Es ist schwer, einmal entstandene Muster wieder aufzulösen oder umzubauen. Aber nicht deshalb, weil das Gehirn nicht hinreichend plastisch und veränderbar wäre, sondern weil es den meisten Menschen später im Leben nicht mehr gelingt, ihre bis dahin geformten Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen oder in Frage zu stellen. Sie sind dann schon zu einem Teil der eigenen Persönlichkeit, ihres Selbstbildes, geworden. Dann muss meist etwas sehr Einschneidendes passieren. Entweder, weil man mit den alten Verwicklungen völlig scheitert oder weil man das Glück hat und so etwas wie eine Sternstunde erlebt, bei der einem die Augen wieder aufgehen, für das, was im Leben wirklich wichtig ist. Bisweilen kann dann jemand seine verloren gegangene Entdeckerfreude und Gestaltungslust – und damit seine Lebendigkeit – wiederentdecken.

Resilienzfähigkeit, Entwicklung, Potentialentfaltung – welche Rolle kommt dabei Eltern und Schule zu?

Gute Frage, wenn wir klein sind, sind wir ja voller Tatendrang und Lernfreude. Irgendwann kommt jedoch der Moment, wo unsere eigene Gestaltungslust nicht mehr so viel Begeisterung bei Eltern und Erziehern auslöst. Als Konsequenz sind wir stark frustriert, haben ein Problem und finden eine Lösung, indem wir unsere Freude am spielerischen Ausprobieren und am Lernen unterdrücken. Wenn wir es schaffen würden, die Lernfreude unserer Kinder zu erhalten, sähe das natürlich ganz anders aus. Dazu müßte sich aber auch unser Schulsystem und die dort Verantwortlichen aus ihren „Verwicklungen“ befreien, sich also entwickeln. Ich habe in letzter Zeit mit vielen Erwachsenen gesprochen, und viele haben mir gesagt, dass das wichtigste Bedürfnis, das sie nicht mehr befriedigen kön-

nen, ihre Gestaltungsfreiheit ist. Viele erleben sich in einem Hamsterrad an Verpflichtungen und Aufgaben gefangen. Auf die Frage, wann sie diese eigene Gestaltungslust zum ersten Mal bewusst zu unterdrücken gelernt haben, lautete die Antwort nicht „in der Schule“, sondern „im Elternhaus“. Das heißt, die Kinder kommen schon verwickelt in der Schule an, und deswegen kann die Schule auch so weitermachen. Wer nichts mehr selbst entdecken und gestalten will, kann dann auch mehr oder weniger brav den Anleitungen folgen, und das lernen, was ihm in der Schule vorgegeben und aufgegeben wird. Dass dabei die Entdeckerfreude und Gestaltungslust unserer Kinder und Jugendlichen verloren geht – und damit auch ihr Unternehmergeist und ihre Widerstandskraft – scheint niemanden so recht zu interessieren. Hauptsache, die Schule funktioniert (noch einigermaßen).

Sie sind auch Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung. Wie entdecke ich denn mein eigenes Potenzial?

Sie können Ihr Potenzial gar nicht entdecken. Das Potenzial ist etwas, das in Ihnen zunächst ja nur als Möglichkeit angelegt ist. Sie sehen es erst dann, wenn es „rauskommt“, sich also zu entfalten beginnt. Dann nennen wir es Begabung oder Talent, und wenn es dann voll entfaltet ist, erleben wir es als Kompetenz oder Meisterschaft.

Entfalten kann aber niemand die in ihm angelegten Potentiale, solange sie oder er noch in all diesen Ersatzbefriedigungen, sonderbaren Vorstellungen oder der Unterdrückung seiner lebendigen Bedürfnisse verwickelt ist. Sie oder er müsste sich also zunächst erst einmal aus diesen Verwicklungen befreien, sich also „entwickeln“.

Sehen Sie Krisen auch als Chance, Potentiale zu entfalten?

Eine Krise wird dann zu einer Chance, wenn sie zu einer tiefgreifenden Erschütterung und Destabilisierung einmal entstandener und bis dahin erfolgreich eingesetzter Denk- und Verhaltensmuster führt. Ohne eine solche „Aufweichung“ alter Muster ist kein Umbau der dieses Verhalten steuernden neuronalen Verschaltungsmuster möglich. Die meisten Menschen hoffen allerdings auf die Wiederherstellung der alten Ordnung und sind bereit, alles dafür zu tun, dass es wieder so wird wie zuvor. Wenn das gelingt, ist die Chance zu einer eigenen Verwandlung vertan. Dann geht es genauso weiter wie bisher.

Manche finden aber auch einen Ausweg, aber nicht, indem sie die Anderen verändern, sondern indem sie mit dieser Veränderung bei sich selbst beginnen. Wir müssten wohl alle endlich lernen, etwas liebevoller mit uns selbst umzugehen. Dann würden wir uns auch selbst wieder mögen, und dann wären wir auch liebevoller in der Begegnung mit anderen Menschen, auch in der Art und Weise, wie wir uns gegenüber anderen Lebewesen und der Natur verhalten.



Darauf haben wir uns gefreut: Endlich wieder im Unternehmen unterwegs - nach langer Corona-Pause freut sich Ronald Schultz (Vertrieb) über regen Besuch.



Vertrauen aufbauen und halten, das bedeutet auch vor Ort persönlich ansprechbar zu sein. Frank Bruns ist seit mehr als 21 Jahren Ihr Ansprechpartner bei Aktionen und Veranstaltungen in unseren Partnerunternehmen.

Exklusive Aktionen für Partnerunternehmen

UNTERWEGS FÜR DIE GESUNDHEIT

Die energie-BKK ist an den Gesundheitstagen wieder in den Partnerunternehmen unterwegs. Wir besuchen unsere Kunden mit wechselnden Kampagnen und Aktionen zum Mitmachen, führen Gesundheitsscreenings durch und mehr. An unserem Infostand mit kleinen Aufmerksamkeiten und Medien freut sich unser Vertriebsteam über fachliche Fragen oder auch einfach nur über ein kurzes Gespräch unter Kollegen. Achten Sie auf die Ankündigung über Ihre BGM-Koordinatoren, Ihren Betriebsrat oder Ihre Vertrauenspersonen! Schauen Sie gerne vorbei, wenn wir vor Ort sind.



„Ich mach mich stark!“ ist die Kampagne 2022. Das Ziel: Verlängerten Ausfallzeiten bei Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems oder psychischen Erkrankungen entgegenwirken.

Der Cardioscan® dient zur Stressanalyse aus der Messung der Herzratenvariabilität (HRV) und zeigt, wie flexibel sich der eigene Körper auf Stresssituationen einstellen kann.



Fühlt sich fast wie fliegen an: Das ICAROS® Flightdeck sorgt nicht nur bei den Teilnehmern für Spaß. Hier können Sie schnell und einfach herausfinden, auf welchem Niveau Sie sich derzeit hinsichtlich Koordination und Rumpfstabilität befinden.

2023 – Digitalisierung bei Anträgen auf Zahnersatz

Seit Mitte 2022 gibt es das elektronische Antrags- und Genehmigungsverfahren (EBZ). Ab dem 1. Januar wird es auch in Zahnarztpraxen verpflichtend eingeführt. Dann wird Ihr Heil- und Kostenplan, Ihre Kieferschiene, Ihr Antrag auf kieferorthopädische Behandlung Kieferbruch/Kiefergelenkerkrankungen, Kieferorthopädie, die bislang per Papier genehmigt wurden, vollständig digital von Ihrem Arzt an uns übertragen (später werden auch Anträge für Parodontalerkrankungen hinzukommen).

Somit entfällt für Sie das lästige Einsenden Ihres Planes an uns. Wir teilen Ihrem Zahnarzt dann – meist innerhalb eines Tages – unsere Entscheidung zur Kostenübernahme mit. Ihr Zahnarzt ist damit der direkte Ansprechpartner bei der Planung und Behandlung.

energie-BKK		2023											
	Januar	Februar	März	April	Mai	Jun							
Mo	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26							
Di	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27							
Mi	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28							
Do	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29							
Fr	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30							
Sa	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24							
So	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25							
KW	52 1 2 3 4 5	6 7 8 9	10 11 12 13	14 15 16 17	18 19 20 21 22	23 24 25 26							
	Jul	August	September	Oktober	November	Dezember							
Mo	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25							
Di	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26							
Mi	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28							
Do	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	1 8 15 22 29							
Fr	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29							
Sa	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30							
So	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31							
KW	26 27 28 29 30 31	31 1 2 3 4 5	6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20 21 22	23 24 25 26 27 28 29 30 31							

Geschäftsbericht 2021

Der neue Geschäftsbericht steht online zur Verfügung. Mit dem nebenstehenden QR-Code laden Sie die PDF-Datei.

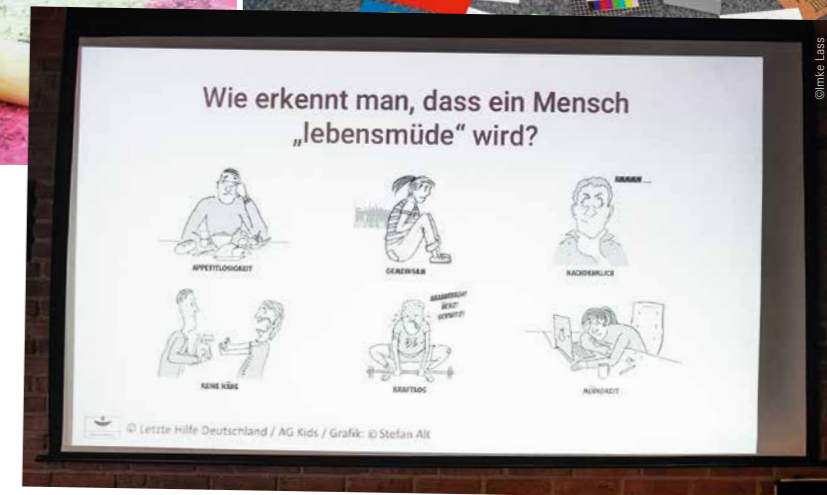


Sozialversicherung – wichtige Neuerungen zu beitragsfreier Familienversicherung und geringfügigen Beschäftigungen

Die Anspruchsvoraussetzungen für die beitragsfreie Familienversicherung sehen unter anderem eine Einkommensgrenze bei Familienversicherten vor. Bisher galt hier eine monatliche Einkommensgrenze von 470 Euro. Dieser Grenzwert lag oberhalb des für geringfügige Beschäftigungen geltenden monatlichen Grenzwerts von 450 Euro und ermöglichte es, dass geringfügig Beschäftigte grundsätzlich beitragsfrei familienversichert werden konnten. Durch die Erhöhung des gesetzlichen Mindeststundenlohns zum 1.10.2022 auf 12 Euro wurde auch der monatliche Grenzwert für geringfügige Beschäftigungen auf 520 Euro angehoben.

Um geringfügig Beschäftigten auch weiterhin eine beitragsfreie Familienversicherung zu ermöglichen, gelten nun zwei Einkommensgrenzen. Für geringfügige Beschäftigung gilt die Grenze von 520 Euro. Für anderweitige Einkünfte (alle Einkünfte im Sinne des Einkommensteuerrechts, also bspw. Kapitalerträge, steuerpflichtige Stipendien, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung etc.) gilt weiterhin eine monatliche Einkommensgrenze von 470 Euro (Wert für 2022). Sollten beide Einkommensarten zutreffen, werden sie addiert, dürfen aber monatlich insgesamt 520 Euro nicht übersteigen.

Bei Fragen rund um das Thema geringfügige Beschäftigungen oder beitragsfreie Familienversicherung steht Ihnen unser Fachteam gern zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder telefonisch unter 0511 91110 971.



KINDER LERNEN, ÜBERS STERBEN ZU REDEN

In unserer Sommer-Ausgabe 2022 haben wir mit Dr. med. Georg Bollig offen übers Sterben gesprochen. Von ihm stammt die Idee, analog zur ersten Hilfe auch Letzte-Hilfe-Kurse anzubieten und zwar für jeden, auch für pflegende Angehörige.



Tatkräftige Unterstützung bekommt er für dieses Vorhaben von der energie-BKK, so dass sich die Letzte-Hilfe-Kurse mittlerweile für Erwachsene etabliert haben: Als Versicherte der energie-BKK und Angehörige können Sie diese über nebenstehenden **QR-Code** buchen.

Die Pflegekasse der energie-BKK trägt die Kosten des Kurses komplett. Am Ende wissen wie es geht, bedeutet gelebte und praktische Mitmenschlichkeit. Mehr Infos erhalten Sie unter www.kids.letztehilfe.info oder telefonisch 04621 9327161.

Ein Super Projekt, hier kommt Teil II, „Letzte-Hilfe-Kurse für Kids und Teens“

Neu: Die energie-BKK hat das Angebot erweitert für Kids und Teens

„Auch sie begegnen Krankheit und Sterben im Alltag und möchten darüber sprechen. Im Kurs bekommen sie die Gelegenheit dazu. Das befreit, bereitet vor und gibt Sicherheit“, erklärt Torsten Dette, Stellvertreter des Vorstandes energie-BKK. Insbesondere Kinder haben eine Antenne dafür und trösten gerne andere. „Unsere Letzte-Hilfe-Kurse für Kinder und Jugendliche bieten altersgerechte Informationen und Austausch, um Ängste zu reduzieren und gesellschaftliches Engagement zu fördern“, ergänzt Marina Schmidt, Geschäftsführerin bei Letzte Hilfe Deutschland.

Die vier Module des Kurses sind interaktiv, spielerisch und praktisch angelegt. Sie eignen sich für Kinder und Jugendliche im Alter von 8-16 Jahren. Die Kurse sind individuell an die Altersstufen angepasst.

„Mir hat besonders gut gefallen, dass man gelernt hat, dass der Tod nichts Schlimmes ist,“ und „Ich durfte alles sagen, was ich dachte“, so zwei O-Töne von Kindern. „Junge Menschen lernen, Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen – gut fürs Leben“, meint Marina Schmidt.



Post für uns?

Nutzen Sie unser Postfach energie-BKK, 30134 Hannover

BABYGALERIE

Herzlich willkommen

„Kinder erfrischen das Leben und erfreuen das Herz.“
Friedrich Schleiermacher

Wir freuen uns, dich in unserer energie-BKK-Welt begrüßen zu können und wünschen dir einen guten Start ins Leben.



Aradhana

DIE CHALLENGE

Hey du! Ich heiße Lukas und bin 19 Jahre alt. Vor 3 Monaten fühlte ich mich unausgeglichen und füllte meine Freizeit mit den immer gleichen, eintönigen Gewohnheiten. Nach Hause kommen, Serie anschmeißen und nebenbei Instagram checken. Nach einiger Zeit habe ich gemerkt, dass mich meine Freizeit so nicht erfüllt und glücklich macht. Also wollte ich etwas ändern, und habe die 30-90 Tage Challenge ins Leben gerufen. In der Challenge geht es darum, dass du bewusster lebst, aus deiner eigenen Komfortzone ausbrichst und dich weiterentwickelst. Kurz gesagt, du bringst Kontinuität in dein Leben. Du fragst dich bestimmt was das bringen soll? Auf Dauer wird es sich nicht nur auf

deinen Körper positiv auswirken, sondern auch auf deinen Geist. Statt deine Zeit auf Social Media zu verbringen, kannst du sie erfüllend nutzen und dir neue, produktive Herausforderungen suchen, dich körperlich betätigen oder dich weiterbilden. Es geht nicht darum, dass du von heute auf morgen dein Leben auf den Kopf stellst, sondern deine Zeit bewusster und überlegter erlebst. Du wirst merken, wie deine alten Gewohnheiten gegen neue ausgetauscht werden können und sich deine Mentalität ändert. Setze dir realistische Ziele, starte gleich jetzt und überzeuge dich selbst!

Lukas, 19 Jahre alt



WAS KOMMT AUF DEN TELLER?

Die richtige Ernährung ist eine wichtige Sache im Leben und gut für deine Gesundheit. Alles was du zu dir nimmst, muss von deinem Körper verarbeitet werden. Es ist somit durchaus sinnvoll, dass du bewusst isst und verstehst, welche Inhaltsstoffe du zu dir nimmst. Wie diese dann von deinem Körper verarbeitet und umgesetzt werden, ist auch interessant. Setz dich also mit deiner Ernährung auseinander und probiere diese zu verstehen. Bei deiner nächsten Mahlzeit kannst du gleich damit anfangen, herauszufinden, welche Mineralstoffe du zu dir nimmst und welche dir fehlen, um eine gesunde Ernährung zu gewährleisten. Je mehr du dich damit beschäftigst, desto besser kannst du selbst einschätzen, wie gut deine Ernährung ist.



Deine Gesundheit

Sportlich aktiv zu sein und sich körperlich zu betätigen wirkt sich positiv auf deinen Körper aus. Das bedeutet nicht, dass du einen Marathon laufen sollst. Du kannst klein anfangen, indem du deine Schritte zu tracken beginnst und versuchst bis zu 10.000 Schritte am Tag zu gehen. Andere Aktivitäten, auf die du zurückgreifen kannst, sind zum Beispiel Joggen, Kraftübungen mit richtiger Ausführung, Yoga oder Meditation. Dabei solltest du darauf achten, dass du sie 3-5 Mal in der Woche ausübst. Meditation sogar täglich. Behalte dabei den Spaß im Blick! Hör auf dein Bauchgefühl, und probiere einfach ein bisschen aus. Und das Beste: Mit deinen Aktivitäten erhältst du über unser Aktivbonusprogramm sogar Geld zurück!



30-90 TAGE CHALLENGE

DEIN PROJEKT

Versuche dich in ein ganz eigenes Projekt reinzuhängen. Nimm dir Zeit für eine Leidenschaft und für das, wofür du brennst. Setze deine Ideen um und lebe dich aus. So schaffst du dir einen Ausgleich zu deinem Alltag.

Ein Projekt kann alles sein, das so wichtig ist, dass du es mit Hingabe machst und nicht der Selbstoptimierung wegen. Ob du dich kreativ auslebst, beim Malen oder Fotografieren, gerne Nachhilfe gibst, einen üblichen Nebenjob starten möchtest oder eine ganz eigene Geschäftsidee entwickelst. Es ist alles ganz dir überlassen. Fühl dich frei, und pack es an!

ENTWICKLE DICH WEITER

Ebenso wichtig wie deinen Körper fit zu halten, ist es, deinen Geist zu entwickeln. Das wird wahrscheinlich eine der herausforderndsten Challenges. Nimm dir Themen vor, mit denen du dich bisher noch nie beschäftigt hast. Du kannst natürlich damit starten, während der Fahrt zur Schule/Ausbildung etc. die Zeit damit zu verbringen, Informationen herauszufiltern und zu verstehen. So überbrückst du diese „Wartezeit“ effizient. Hierfür eignen sich Podcasts, die du zu deinem Thema hören kannst. Alternativ kannst du natürlich auch Bücher lesen oder eine Dokumentation schauen.



ACHTE AUF DEIN WOHLBEFINDEN

Stundenlang in Social Media untertauchen und immer weiter scrollen ist auf Dauer sehr anstrengend für den Körper und unterbewusst auch für den Kopf. Jeder kennt es, aus einer kleinen Langeweilebeschäftigung wird ein ewiges Scrollen durch Instagram oder TikTok. Am Ende fragst du dich, wo ist die Zeit geblieben und was habe ich da eigentlich gemacht?

Das kannst du verhindern, indem du dir ein Zeitlimit setzt und vorher schon planst, welcher Beschäftigung oder Aufgabe du dich danach widmen möchtest. So hast **du selbst** die Kontrolle und behältst deine kostbare Zeit im Blick.

FAZIT

Behalt im Kopf, dass du an der Challenge für dich selbst und deine Gesundheit teilnimmst. Die Motivation wird nicht jeden Tag gleich hoch sein, aber das ist okay, denn du solltest dir zwischendurch eine Auszeit gönnen. Es ist wichtig, dass du dich fragst: Wie viel Zeit verwende ich wofür, und was möchte ich **wirklich** mit meiner Zeit anfangen – **was macht mich glücklich?** Du kannst dir natürlich auch andere Challenges setzen oder in andere Themenbereiche einsteigen wie zum Beispiel, dein Immunsystem zu stärken, indem du jeden Tag für 30-60 Sekunden kalt duschst. Probiere es einfach mal aus, viel Spaß bei deiner Challenge!



Der energie-BKK Telefon- und Onlineservice stellt sich vor

UNSERE FREUNDLICHEN STIMMEN AM TELEFON

Kontaktieren Sie uns per Telefon, Chat oder App – der Telefon- und Onlineservice ist für Sie da. Wir beantworten gerne Ihre Fragen, kümmern uns um Ihre Anliegen und versorgen Sie auf schnellstem Wege mit den gewünschten Anträgen und Formularen.

Alexander Prohaska: Mich motiviert die persönliche Kommunikation mit unseren Kunden, um gemeinsam unkomplizierte Lösungen zu finden und in allen Fragen der Sozialversicherung weiterhelfen zu können.

Heike Röper: Ich arbeite sehr gern hier, da ich direkten Kontakt mit unseren Kunden habe. Es ist ein tolles Gefühl, wenn ich helfen kann. Da ich selbst sehr krank war, weiß ich, wie wichtig es ist, in schweren Zeiten einen verständnisvollen, verlässlichen Ansprechpartner zu haben. Aber auch gesunden Versicherten beantworte ich gerne Fragen zum Beispiel rund um Versicherungsschutz oder unsere wirklich tollen Zusatzleistungen. Ich schätze die Vielfalt und freue mich immer wieder, wenn ich mit einem „Dankeschön“ belohnt werde!

Benjamin Behlke: Hier habe ich direkten Austausch mit Versicherten. Ich kann, indem ich auf das Anliegen jedes Versicherten eingehe, eine vertrauensvolle Basis schaffen und lösungsorientiert handeln. Meinem Gegenüber das Gefühl zu vermitteln, bei uns gut aufgehoben zu sein, ist mir sehr wichtig.

Ines Jansen: Mich freut, dass ich mit so vielen unterschiedlichen Menschen in Berührung komme. Ich berate gerne in allen Lebenslagen und habe Spaß, wenn ich helfen kann. Wir sind ein tolles Team und sind immer bemüht, für jeden Kunden eine optimale Lösung zu finden.

Ob es um Anfragen zu Leistungen der energie-BKK, Ihrer Mitgliedschaft, Beitragszahlungen oder der Pflegeversicherung geht, wir sind Allrounder und können Ihnen bei fast jedem Thema weiterhelfen. Wir hören Ihnen zu – versprochen!

Haben Sie bereits einen Zugang zu unserer Service-App? Auch hier sind wir für Sie da und sorgen dafür, dass Ihre Anfragen schnellstmöglich beantwortet und Ihre eingereichten Unterlagen bearbeitet werden.

... und kennen Sie schon „eny“ ?

„eny“ ist unser Chatbot auf der Homepage und sozusagen unser kleiner virtueller Mitarbeiter. Bei ihm können Sie alle Fragen rund um die energie-BKK loswerden. Wenn „eny“ einmal nicht weiter weiß, verbindet er Sie auf direktem Wege zum Livechat mit einem echten Mitarbeiter – nämlich uns.



Winterzeit

Die magische Winterzeit fängt wieder an, und alles ist schön dekoriert. Hast du schon mal die eine oder andere Schneekugel gesehen und dir vorgestellt, dort zu leben? Hier kannst du deinen Wintertraum verwirklichen und dich in die Schneekugel malen.



Mein Wintertraum

GOGREEN

Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post

Werben Sie Ihre Lieben

... und gönnen Sie auch ihnen einen Tapetenwechsel zu uns.
Nichts überzeugt mehr als Ihre persönliche Empfehlung.
Wir bedanken uns mit 25 Euro für jedes neue Mitglied.

(Im Antrag geben Sie zusätzlich einfach Ihren Namen und Ihre KV-Nummer an.)

Onlineantrag: Jetzt
Mitglied werden



energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



24/7 Servicehotlines

Kundenservice 0511 91110 911

Arbeitgeberservice 0511 91110 970

Lob & Kritik 0511 91110 988

Online-Service osc.energie-bkk.de



info@energie-bkk.de