

in Bestform

Megatrend 2022

Lieber gesund als reich –
Gesundheit ist Lebensstil

E-Bike-Mobilität

Mehr Lust auf Bewegung?

Jugend

Kochtipps und -tricks



Post für uns?

Nutzen Sie unser Postfach
energie-BKK, 30134 Hannover

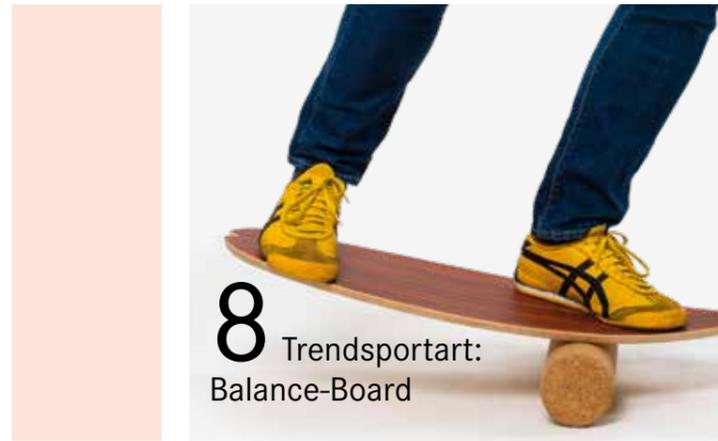
energie·BKK



4 Neue Leistungen 2022



6 Gesundheit ist Lebensstil



8 Trendsportart: Balance-Board



10 Wie gute Vorsätze doch noch gelingen!



12 Frühlingserwachen mit neuer Energie



14 E-Bike-Mobilität



16 Mit Kindern stressfrei Zähne putzen



19 Die neue Motion-App



20 Kochtipps und -tricks

„in Bestform“ online lesen
 Sie möchten unser Mitgliedermagazin künftig umweltfreundlich online lesen? Einfach unter www.energie-bkk.de/magazin anmelden. Fünf Tage vor dem offiziellen Erscheinen erhalten Sie eine Benachrichtigung, dass die neue Ausgabe für Sie bereitsteht.




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 – @ulkas
Redaktionskontakt: Gesundheitskommunikation Arne Vesper, Tel.: 0511 911 10 255

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.



23 Kinderseite

Liebe Leserinnen und Leser,

in der letzten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins hatten wir den Zusammenschluss mit der BKK RWE noch angekündigt. Die gute Nachricht: Die Vereinigung der BKK RWE und der energie-BKK wurde zwischenzeitlich erfolgreich vollzogen. Wir freuen uns, dass wir nunmehr als größere Einheit die künftigen Herausforderungen der gesetzlichen Krankenversicherung zu Ihrem Wohle stemmen können.

Die rund 250 Mitarbeitenden der neuen energie-BKK sind mit viel Engagement dabei, für Sie einen guten Service zu leisten. Da der Prozess der vollständigen Kassenvereinigung in einigen Bereichen noch nicht endgültig abgeschlossen worden ist, meine persönliche Bitte: Falls Sie den sonst gewohnten Service einmal vermissen, sehen Sie uns dies bitte nach. Wir arbeiten mit Hochdruck daran, die Unebenheiten umgehend zu beheben.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal besonders die bisherigen BKK RWE-Versicherten herzlich in der energie-BKK-Gemeinschaft willkommen heißen. Wir freuen uns über Ihr Vertrauen.

Die energie-BKK ist weiter auf einem guten Kurs. Aufgrund unseres guten Leistungs- und Serviceangebotes konnten wir unsere Wettbewerbsposition gegenüber einer Vielzahl von gesetzlichen Krankenkassen weiter ausbauen. Dies wurde uns auch in weiteren externen Ratings bestätigt. So wurden wir beispielsweise von Focus Money (07/2022) als „Top Krankenkasse“, vom Handelsblatt als „beste kundenorientierte Krankenkasse“ (August 2021) ausgezeichnet sowie von finanztip (01/2022) empfohlen.

Da dieser Erfolg nur im Rahmen einer Teamleistung möglich ist, möchte ich mich sehr herzlich bei allen Mitarbeitenden der energie-BKK für ihren täglichen Einsatz bedanken.

Auch im Jahr 2022 haben wir vor, uns weiter zu verbessern. Wir wollen noch digitaler werden und erfolgreich an unserem erstklassigen Service- und Leistungsportfolio arbeiten.

Arthur Schopenhauer sagte einst: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Getreu dieser Weisheit ist die energie-BKK Ihr starker Partner in Sachen Gesundheit. In diesem Sinne wünschen mein Team und ich Ihnen einen guten Start in den Frühling und ein frohes Osterfest.

Ihr

Frank Heine, Vorstand





BESSER GEHT'S NICHT? ABER KLAR!

Nichts ist so gut, dass es nicht noch besser geht, heißt es. Klingt ganz schön ehrgeizig. Das sind wir auch im Hinblick auf Ihren Versicherungsschutz. Mit einem exzellenten Angebot an Vorsorgeuntersuchungen und Präventionskursen unterstützen wir Sie, gesund zu bleiben. Auch unser Service mit kompetenter Beratung kann sich sehen lassen. Das Wirtschaftsmagazin „Handelsblatt“ hat uns gerade als eine der besten kundenorientierten Krankenkassen in Deutschland ausgezeichnet. Im Bewertungsportal „Proven Expert“ schneiden unsere Beratungsleistungen ebenfalls mit „sehr gut“ ab.

Unsere Energie für Ihre Gesundheit: Pünktlich zu Jahresbeginn haben wir unsere Serviceleistungen noch weiter verbessert, denn uns ist ein persönlicher und direkter Kontakt zu Ihnen, unseren Versicherten, wichtig. Hier unsere wichtigsten neuen Services. Zur Nutzung benötigen Sie dazu lediglich Ihr Geburtsdatum und Ihre Versichertennummer.

Medizinische Gesundheitsberatung – stark erweitert

Die Experten der medizinischen Gesundheitsberatung sind für Sie unkompliziert und persönlich rund um die Uhr erreichbar über die Servicehotline 0511 911 10 900. Sie können aber auch online über energie-BKK.de mit uns einen Termin oder einen Rückrufwunsch vereinbaren, um sich schnell und ohne Wartezeiten beraten zu lassen. Examiniertes Pflegepersonal, Ärzte und medizinisches Fachpersonal helfen Ihnen dabei, Angebote und Leistungen von Krankenhäusern, Ärzten und anderen Gesundheitsanbietern besser zu nutzen. Unter dieser Bezeichnung bieten wir die folgenden vier Leistungen an:

24/7 Arzt hotline

24 Stunden, 7 Tage die Woche erhalten Sie kompetenten Rat von unabhängigen Ärzten und medizinischem Fachpersonal zu allen gesundheitlichen Fragen wie Impfschutz, Krank-

heitsbildern, tropenmedizinischen Themen, Behandlungsmöglichkeiten, alternativen Heilmethoden, Wirkungen und Nebenwirkungen von Arznei- und Heilmitteln, Reha-Einrichtungen, Selbsthilfegruppen und mehr. Sie erhalten Tipps zur Prävention zu den Themen Ernährung, Bewegung, Raucherentwöhnung, bei psychosozialen Krisen oder auch zahnärztliche Beratung. Wir helfen Ihnen auch dabei, eine Hebamme zu finden oder einen Anbieter haushaltsnaher Dienstleistungen in Ihrer Nähe.

Ärzte-Videochat

Über den medizinischen Service erhalten Sie auch eine visuelle, persönliche Beratung zu Gesundheitsfragen. Dabei können Sie Ihren Gesprächspartner live sehen und nicht nur hören. Das erleichtert die Kommunikation und erweitert das Beratungsspektrum. Die Termine (Mo. bis Fr. von 8 bis 20 Uhr, außer an Feiertagen) vereinbaren Sie am einfachsten online über www.energie-bkk.de, Suchwort: Gesundheitsberatung. Bitte berücksichtigen Sie, dass über den Ärztevideochat keine direkte Untersuchung vor Ort oder Diagnose gestellt werden kann. Sie bekommen aber durch einen Facharzt kompetente Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen, und das hilft oft schon viel weiter.

Medizinische Zweitmeinung

Ist eine Operation wirklich notwendig oder gibt es Behandlungsalternativen? Wir lassen Sie mit dieser Frage nicht allein! Eine lebensverändernde Diagnose oder eine vom Arzt empfo-



lene Therapie kann von einem zweiten Arzt, einem unabhängigen Spezialisten, geprüft werden. Eine medizinische Zweitmeinung kann Orientierung und Gewissheit geben. Sie ist eine gute Entscheidungsgrundlage.

Arztterminservice

Keine Lust auf lange Wartezeiten, bis Sie einen Termin bekommen? Wir helfen Ihnen auch bei der Suche nach einem neuen Haus- oder Facharzt. Nennen Sie telefonisch oder online die gewünschte Fachrichtung, Ihr Anliegen, in welchem Umkreis die Praxis liegen soll und an welchen Tagen Termine für Sie passen würden. Wir kümmern uns um den Rest.

Medizinische Gesundheitsberatung

Servicehotline 0511 911 10 900
www.energie-bkk.de
Suchwort: Gesundheitsberatung



energie-BKK

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.

Onlineantrag: Jetzt Mitglied werden

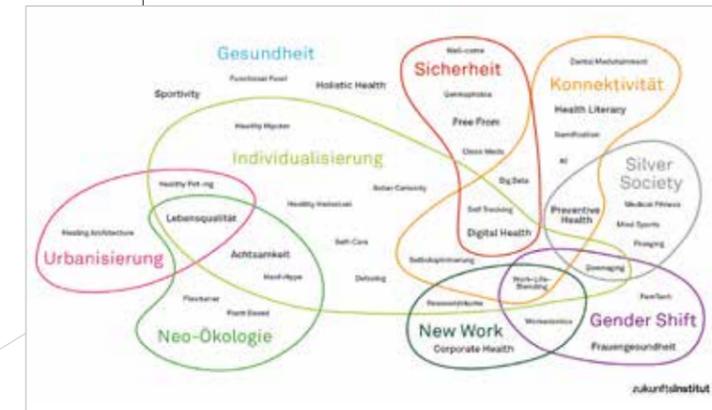


DER MEGATREND 2022

LIEBER GESUND ALS REICH – GESUNDHEIT IST LEBENSSTIL

©unplash.com Simon Migli

Gesundheit ist Ihnen wichtig? Dann zählen Sie zu den 87 Prozent in Deutschland, denen das im Leben am wichtigsten ist: Noch bedeutender als Erfolg im Beruf, laut einer Studie der Konrad-Adenauer-Stiftung von 2017. Das Zukunftsinstitut in Frankfurt hat Gesundheit gerade als den Megatrend 2022 definiert, denn sie prägt fast alle unsere Lebensbereiche. Auch uns liegt Ihre Gesundheit am Herzen. In den vier Ausgaben unseres Mitgliedermagazins nehmen wir Sie deshalb mit auf Entdeckungsreise. Die Trend-Map des Instituts zeigt Aktionsfelder und Trendbegriffe. Auf einige, die aus Nutzer- und Krankenkassensicht interessant wirken, gehen wir hier und in den kommenden Ausgaben näher ein.



Quelle: www.zukunftsinstitut.de

Die WHO bezeichnet Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ und als „menschliches Grundrecht“.

Wie ist Gesundheit allgemein definiert? Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Die WHO bezeichnet Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ und als „menschliches Grundrecht“. Gesundheit steht für hohe Lebensqualität. Körperliche Unversehrtheit ist mittlerweile ein Statussymbol.

Gesundheit bedeutet, sich im Einklang zu fühlen mit sich selbst (psychisch und physisch), der Umwelt und dem Planeten. Alles ist miteinander verbunden. Krankheitssymptome können demnach nicht länger isoliert betrachtet werden, sondern in Wechselwirkung mit allen anderen Organismen. Daraus erwächst ein neues Gefühl der Zugehörigkeit, eine Wir-Kultur. Das Zukunftsinstitut spricht von einer Resonanzgesellschaft „als neue Stufe gesellschaftlicher Verfasstheit“. Als Krankenkasse sind wir uns der gesellschaftlichen Verantwortung bewusst und gestalten schon heute an verschiedenen Stellen das öffentliche Leben mit. Wir unterstützen Selbsthilfegruppen, gestalten betriebliche Gesundheitsmaßnahmen,

unterstützen Initiativen zum Beispiel zum sinnvollen Umgang von Jugendlichen mit digitalen Medien. Wir – also Sie, unsere Versicherten – sind Teil einer großen Solidargemeinschaft. Wenn das kein Resonanzkörper ist.

Bezeichnend für den neuen Megatrend ist auch, dass die meisten Menschen besser informiert sind als jemals zuvor. Sie begegnen dem Gesundheitssystem quasi auf Augenhöhe und stellen neue Anforderungen. Sie wollen nicht länger als Verwaltungsobjekt, als Zahlungsmedium, als Konkurrenzmasse, als Kostenfaktor, als statistische Größe betrachtet werden. Das durchdringt Unternehmen und Branchen, auch Krankenkassen spüren es: Die allgemeine Gesundheitskompetenz steigt. Wir beobachten aber auch eine gesellschaftliche Spaltung in diejenigen, die auf ihre Gesundheit achten, Vorsorge betreiben und jene, die das nicht tun. Gesundheitspolitik wird durch die Dreiecksbeziehung aus Marktwirtschaft, Demokratie und der subjektiven Freiheit und Selbstbestimmung der Menschen für Ihre Gesundheit bestimmt. Das Gesundheitssystem ist ein Gradmesser für den gesellschaftlichen Entwicklungsstand – das zeigt sich gerade jetzt deutlich.

Sicherheit, Verbundenheit, Individualisierung, Arbeitswelten, Gender Shift, Urbanisierung, Ökologie, Silver Society sind alles Trends, welche den Megatrend Gesundheit streifen und beeinflussen (siehe Trendmap). Gesundheit ist Ernährung, Vorsorge, Selbstoptimierung, weiblich (Femtech), Digitalisierung und Mitarbeitermotivation. Gesundheit beeinflusst also viele Bereiche und Faktoren. Hier stellen wir die ersten Trendbegriffe dazu vor:

Holistic Health

Holistic Health bezeichnet den oben erwähnten ganzheitlichen Blick auf Gesundheit und umfasst alles, was auf den einzelnen Menschen einwirkt bis hin zur ganzen Bevölkerung. Daraus

ergeben sich gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Handlungsfelder. Sie können Bildung, Arbeitsumgebung, Architektur, Stadtentwicklung, Gesetzgebung und mehr betreffen.

Sportivity

„Besser fit sein, als nur fit auszusehen“, setzt sich gerade als Lebensgefühl durch. Die Menschen trainieren mit Bedacht ihre körperliche Fitness – eher, um möglichst lange gesund und leistungsfähig zu bleiben und weniger, um nur gut auszusehen. Wer gesund ist, kann die gewünschte Sportart ungetrübt ausüben, ohne sich zu schädigen. Sport wirkt ausgleichend, steigert das Wohlbefinden, ist sinnstiftend, unterhaltend, hilft Kontakte und Freundschaften zu pflegen. Es stärkt das „Wir-Gefühl“. Den Gedanken, aktiv Vorsorge zu betreiben, unterstützen wir zum Beispiel mit unserem energie-Aktiv Bonus.

zu Stressbewältigungsstrategien oder gutem Ernährungsverhalten. Wir sind mitten im Trendgeschehen und punkten mit sinnvollen Vorsorgeleistungen wie Gesundheits- und Aktivleistungen oder auch Schutzimpfungen. Sie helfen dabei, einen gesunden Lebensstil zu führen. In unserer Präventionsdatenbank finden Sie darüberhinaus interessante Kurse in Ihrer Nähe. Unsere Bonusprogramme unterstützen Ihre Aktivitäten. Hand in Hand – wir teilen also mit Ihnen gemeinsam diesen tollen Trend.

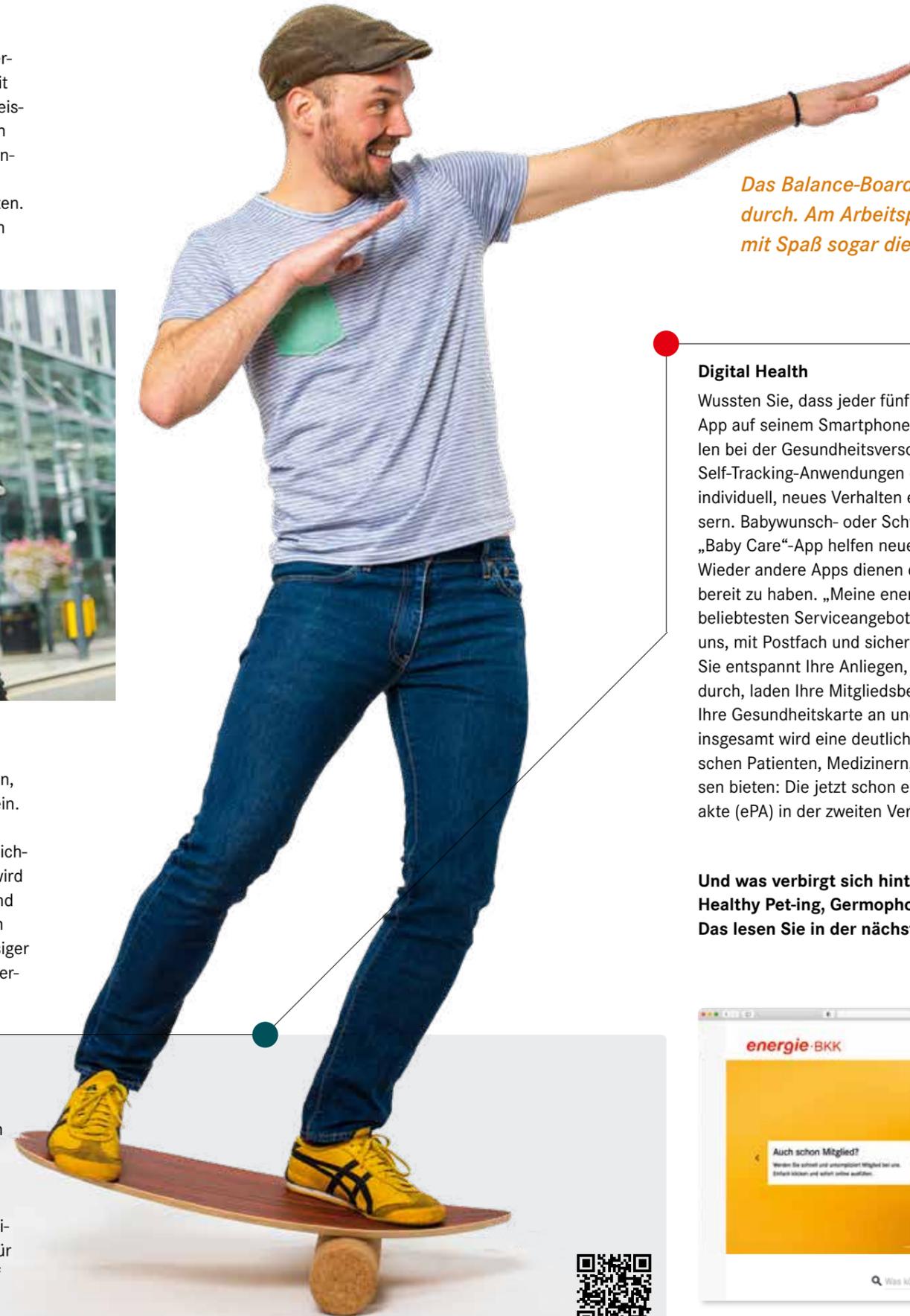


Bike Boom

Das Leben ist wie Fahrradfahren – um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben, wusste schon Albert Einstein. Das Fahrrad mausert sich zum Verkehrsmittel erster Wahl gerade in der Stadt. Hier ist es oftmals die schnellste Möglichkeit, um von A nach B zu kommen. Die Stadtinfrastruktur wird das zukünftig noch stärker berücksichtigen mit weiteren und sicheren Fahrradstraßen, Bike-Sharing Stationen oder auch Abstellplätzen. E-Bikes helfen schnell umzusatteln und lässtiger in die Pedale zu treten. Lesen Sie dazu auf Seite 14 das Interview mit Patrick Schneider (Sons of Battery).

Neue Spiel- und Sportarten 2022

Das sind mal die ersten Trendbegriffe zur Einstimmung. Welche Sportarten und Spiele werden wir 2022 zu sehen bekommen oder besser noch selbst erfahren können? **Arne Vesper** ist leidenschaftlicher Fahrradfahrer und auch sonst sportlich unterwegs. Er ist Mitarbeiter der energie-BKK, leitet den Bereich Gesundheitskommunikation und testet pro Ausgabe eine Sportart oder ein Spiel für Sie. Er legt mit dem Balance-Board los. Verfolgen Sie auf Instagram **energie_bkk**, wie es mit seinem Test weitergeht und was er in zweieinhalb Wochen geschafft hat.

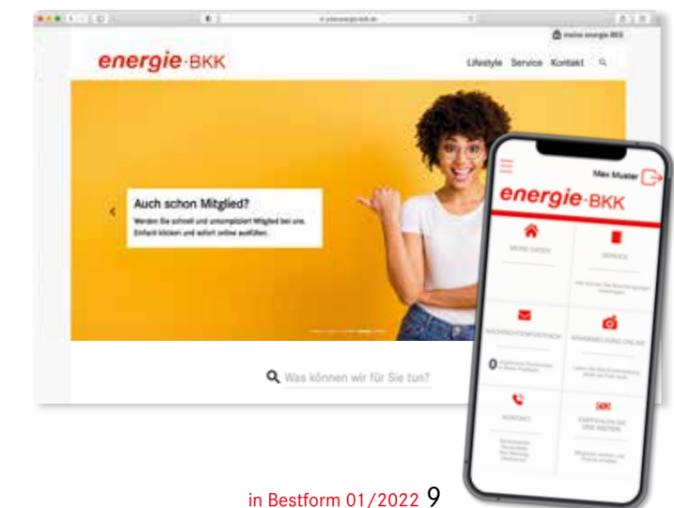


Das Balance-Board ist top für zwischendurch. Am Arbeitsplatz genutzt, stärkt es mit Spaß sogar die Tiefenmuskulatur ...

Digital Health

Wussten Sie, dass jeder fünfte Deutsche eine Gesundheits-App auf seinem Smartphone hat? Digitale Technologien spielen bei der Gesundheitsversorgung eine immer größere Rolle. Self-Tracking-Anwendungen oder Ernährungs-Apps helfen individuell, neues Verhalten einzuüben und sich zu verbessern. Babywunsch- oder Schwangerschafts-Apps wie unsere „Baby Care“-App helfen neue Lebensabschnitte zu meistern. Wieder andere Apps dienen dazu, Gesundheitsdaten griffbereit zu haben. „Meine energie-BKK“-App ist eines unserer beliebtesten Serviceangebote – sie ist Ihr digitaler Zugang zu uns, mit Postfach und sicherer Kommunikation. Damit regeln Sie entspannt Ihre Anliegen, führen Uploads von Dokumenten durch, laden Ihre Mitgliedsbescheinigung herunter, fordern Ihre Gesundheitskarte an und vieles mehr. Digital Health insgesamt wird eine deutlich verbesserte Kommunikation zwischen Patienten, Medizinern, Dienstleistern und Krankenkassen bieten: Die jetzt schon erhältliche elektronische Patientenakte (ePA) in der zweiten Version ist ein großer Schritt dorthin.

Und was verbirgt sich hinter den Begriffen: Healthy Pet-ing, Germophobia, Gamification? Das lesen Sie in der nächsten Ausgabe.



Self Care und Achtsamkeit

Sorge für dich selbst, als wärest du die Liebe deines Lebens – das ist Trend. Menschen wollen das Risiko zu erkranken, vermeiden. Auch wir legen Wert darauf, dass Sie gesund bleiben. Wir begrüßen in diesem Zusammenhang „Self Care“, „Achtsamkeit“ oder auch „Corporate Health“ als Trendbegriffe. „Self Care“ bedeutet, das Gespür für den eigenen Körper und Geist zu entwickeln, eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen. Der achtsame Umgang mit sich selbst, etabliert sich immer weiter. Wussten Sie, dass sich der beliebteste Beitrag auf unserer Website in der Rubrik „Lifestyle“ genau darum dreht? „Ich atme aus, ich atme ein“ – es geht um das Erfahren richtiger Atemtechniken und Entspannung. Über unser Gesundheitsportal „VION“ bekommen Sie weitere nützliche Tipps



Gute Vorsätze wirklich umsetzen!

JETZT ÄNDERE ICH MEIN LEBEN

Die ersten Monate des Jahres 2022 sind vorbei und damit auch die guten Vorsätze? Dabei wollten Sie sich doch etwas Gutes tun, sich gesünder ernähren, mehr Zeit mit der Familie verbringen, mit dem Rauchen aufhören oder mehr Sport treiben? Das sind die Top-Vorsätze hierzulande. Kommt Ihnen das bekannt vor? Willkommen im Club! Nur etwa die Hälfte verwirklicht gefasste Vorsätze. Wie gelingt es dennoch eingefahrene Gewohnheiten zu ändern?

„Der Mensch hat zwei große Antriebsfedern: Leidensdruck oder Eitelkeit“, sagt Trainingswissenschaftler Enzo Materia.

Warum scheitern viele überhaupt so schnell? Neurowissenschaftler machen einen Mangel an Verbindungen im Gehirn dafür verantwortlich. Kein Scherz! Die Insula im Großhirn ist daran beteiligt. Sie ist das Bindeglied zu anderen Gehirnregionen. Diese Verbindungen spielen eine große Rolle für das menschliche Verhalten, zum Beispiel beim typischen Verlangen nach Zucker, Nikotin, Sex und mehr. Für eine erfolgreiche Kontrolle kommt es genau auf diesen Austausch an. Studien zeigen: Ist die Insula besonders gut mit den Bewegungsregionen verdrahtet, gelingt es gut, auch schlechten Gewohnheiten zu widerstehen. Ist die Insula hingegen von anderen Hirnregionen entkoppelt, klappt dies deutlich weniger.

Das kann jedoch keine Entschuldigung sein, legen Sie einfach los! Trainingswissenschaftler Enzo Materia meint, dass der Mensch zwei große Antriebsfedern hat: Leidensdruck oder Eitelkeit. Mindestens eine von beiden muss angesprochen werden, damit die Motivation stimmt. Je höher der Leidensdruck, desto größer ist die Chance, dass man sich zum Beispiel beim Rückentraining reinhängt und die nötige Disziplin aufbringt, um gesundheitliche Nachteile auszugleichen. Schwinden die Schmerzen, nimmt meist auch die Motivation wieder ab.

Machen Sie sich eine Zielcollage, einen richtigen Lageplan“, empfiehlt Sportler und Gesundheitsberater Peter Gerfen ...

Vorsätze wie „Ich ändere was in meinem Leben“ gehören zum sozialen Mindset unserer Gesellschaft dazu – zum Jahresanfang, Geburtstag oder zur Fastenzeit. So allgemein gefasst, ändert sich wenig. Je konkreter Sie Ihr Ziel formulieren, desto erfolgreicher sind Sie. „Ich will meinen Körper fit machen“, ist schwammig, es fehlt der Zweck. Wozu wollen Sie das machen, wie, wann und wo? „Ich stärke meine Rückenmuskulatur, um schmerzfrei jede Bewegung und Sportart ausführen zu können, die ich will“, klingt schon motivierender. „Machen Sie sich dafür eine Zielcollage, einen richtigen Lageplan“, empfiehlt Sportler und Gesundheitsberater Peter Gerfen. Damit erkennen Sie auch viel besser Ihre Tagesform und Fortschritte.

Mit dem einmal gefassten Vorsatz ist natürlich auch Selbstüberwindung verbunden. Sie brauchen Disziplin, um über Jahre eingeschliffene Gewohnheiten zu ändern. Schließlich geben diese dem Leben irgendwie auch Halt, oder? Unser Tipp: Belohnen Sie sich, wenn Sie es schaffen, eine alte Gewohnheit abzulegen. Machen Sie es auch gleich öffentlich, um sich von anderen Menschen bestärken zu lassen.



Checkliste

- **Setzen Sie Ziele weder zu hoch noch zu niedrig – realistisch, nachvollziehbar und umsetzbar:** Gehen Sie über das hinaus, was Sie sowieso schon tun. Finden Sie heraus, ob Sie es für sich tun. Schaffen Sie die Umsetzung auch im Alltag? Können Sie diese Fragen mit „Ja“ beantworten, sind Sie auf einem guten Weg. Sie finden heraus, was persönlich wirklich wichtig ist, um Ihren eigenen Weg zu gehen.
- **Schreiben Sie Ihr definiertes Ziel auf einen Post-It.** Gut sichtbar am Spiegel oder auf der Kühlschranktür, springt es Ihnen zur Motivation entgegen. Das ist der Motor, der Sie immer wieder antreibt, dranzubleiben.
- **So überwinden Sie den inneren Schweinehund.** Nutzen Sie dazu die eigene Trägheit: Ihr Gehirn wählt immer den energiesparendsten Weg. Clever, aber faul – halten Sie deshalb die Hemmschwelle am Anfang klein. So überstehen Sie die Eingewöhnungsphase und üben das neue Verhalten ein. Rollen Sie z. B. die Trainingsmatte im Wohnzimmer, statt im Fitnessstudio aus. So sparen Sie sich den Weg. Planen Sie machbare Zeitfenster, wärmen Sie sich vorher auf, und trainieren Sie lieber kurz und intensiv. Schalten Sie dabei Ihren Kopf frei. Mit einem Trainingspartner können Sie sich gegenseitig motivieren.
- **Feiern Sie Ihre Erfolge:** Das pusht die Willenskraft. So bleiben Sie dran!
- **Checken Sie Ihre sozialen Einflüsse.** Verkleinern Sie zu denen, die bei Ihnen negativen Druck aufbauen, den Kontakt. Dazu zählen auch Influencer in sozialen Netzwerken, die sagen wollen, wo es langgeht im Leben, und zu grenzenloser Selbstoptimierung aufrufen.
- **Nutzen Sie Ihre Zeit und Energie,** für die Dinge, mit denen Sie ein Glücksgefühl aufbauen können. Ist es eine gute Gesundheit, die Familie, der Beruf, der Sport, die Liebe? Hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen und es auszukosten. Wer seinem Herzen folgt, lebt glücklicher.

Praktische Tipps gibt Peter Gerfen in unserem Format **Gesundheit**® zum Thema. Er zeigt auch, wie seine eigene Zielcollage ihn auf seinem Weg zum Torschützenkönig der Handballbundesliga unterstützt hat.



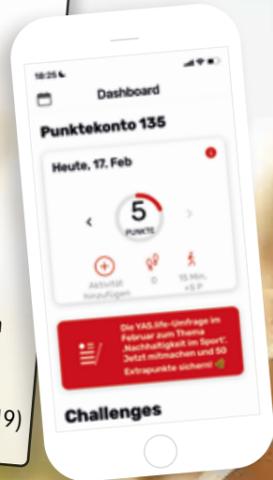
Mehr von **Gesundheit**®
www.energie-bkk.de/-8424.html

Frühlingserwachen mit neuer Energie

Wie es Ihnen noch besser gelingt, den bunten Frühling mit guter Laune und positiven Gedanken zu genießen. Diese Tipps sorgen für den alternativen Energie-Kick, mehr Wohlbefinden und Motivation.

FRÜHLINGS-TO-DO-LISTE:

- Fensterbank mit Frühblühern schmücken
- Balkon/Garten frühlingfit machen
- Winterjacken und -schuhe verstauen
- Sonnenbrille bereit legen
- Wolken beim Vorbeiziehen beobachten
- Ein Picknick im Park
- Angrillen mit Freunden
- Beim Frühlingsspaziergang die Natur genießen
- Auf den ersten Spargel und Bärlauch freuen
- Mit der **energie-BKK Motion-App** starten (S. 19)



Pflanzen, die glücklich und gesund machen

Zimmerpflanzen verbessern das Raumklima – sie können sogar Stress reduzieren und versprühen positive Energie. Unsere Favoriten sind

Aloe vera – die immergrüne Pflanze braucht viel Sonne, dafür aber wenig Wasser und ist sehr pflegeleicht. Das größte Plus ist ihr entzündungshemmendes Gel – perfekt für Sonnenbrand oder gegen trockene Haut.

Jasmin – der besondere Duft, wirkt beruhigend. Er mag hohe Luftfeuchtigkeit und wäre somit doch ein schöner Hingucker im Badezimmer.

Kakteen – für alle ohne grünen Daumen ist der Kaktus perfekt. Das sorgt für Urlaubsfeeling. Das Beste: Die Pflege ist sehr anspruchslos.



Gesunde Wachmacher als Kaffee-Alternativen

Auch wenn die Tage wieder heller werden, ein Morgen ohne Kaffee ist unvorstellbar? So ein Extra-Energie-Kick ist schon verlockend. Kaffee ist nicht generell ungesund – doch dauerhafter, hoher Kaffeekonsum bringt nicht nur Energie. Schlafstörungen, Verdauungsprobleme und negative Auswirkungen auf Blutdruck und Cholesterinspiegel sind möglich. Dabei gibt es leckere Alternativen. Goldene Milch zum Beispiel ist ein koffeinfreier Latte aus Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer und Pflanzenmilch. Matcha ist fein gemahlener Grüntee – eine Tasse davon hat genauso viel Koffein wie ein Espresso. Allerdings ist das enthaltene Koffein an sekundäre Pflanzenstoffe gebunden und wird erst im Darm freigesetzt. Der Wachmachereffekt wirkt daher etwas langsamer, hält jedoch länger an. Klassischem Kaffee am ähnlichsten ist Lupinenkaffee. Die Samen werden auch getrocknet, geröstet, gemahlen und schließlich mit heißem Wasser aufgebriht. Auch das Aroma erinnert an Kaffee.

Auf Instagram **@energie_bkk** finden Sie alle Rezepte für die Kaffee-Alternativen.

Frühlingsputz lohnt sich doppelt

Wer regelmäßig zum Putzlappen greift, lässt gleichzeitig Kalorien schmelzen. Lohnt es sich, das Workout mit dem Frühlingsputz zu kombinieren? Unser Kalorienverbrauch ist sehr individuell – je nach Tätigkeit, Alter, Größe und Gewicht. Durchschnittlich kann man aber sagen, bei 30 Minuten verbraucht man:

- 90 Kalorien** Aufräumen
- 110 Kalorien** Staubsaugen
- 95 Kalorien** Boden wischen
- 100 Kalorien** Fensterputzen

Tipps für den sicheren Schulweg

Zu jeder Zeit ein wichtiges Thema: Der Schulweg ist für Kinder eine gute Möglichkeit, den Orientierungssinn zu trainieren und zu lernen, auf sich selbst aufzupassen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein. Der Straßenverkehr bringt jedoch so seine Tücken mit sich. Unsere Tipps geben Ihnen und Ihrem Kind mehr Sicherheit.

1. Mit Zeit, Geduld und Einfühlungsvermögen gemeinsam den Schulweg schon vor der Einschulung üben.
2. Gefahrenstellen auf dem Weg ausführlich besprechen.
3. Mit Mitschülern, die ebenfalls geschult sind, eine Gruppe bilden – das ist sicherer und fördert soziale Kompetenzen.
4. Auch in der hellen Jahreszeit sind Reflektoren und helle Kleidung wichtige Helfer für eine gute Sichtbarkeit.
5. Alleine mit dem Fahrrad sollten Kinder erst ab der 3. oder 4. Klasse fahren.
6. Dabei ist ein Helm unverzichtbar.
7. Seien Sie ein gutes Vorbild im Straßenverkehr.



Aus Alt mach Neu

Ein Gefühl von Neubeginn liegt in der Luft. Auch im Kleiderschrank wird es wieder bunt, und die Shoppinglust blüht auf. Wie wäre es mit einem Besuch in einem Repair Café, statt auf die Jagd nach neuen Sachen zu gehen? Das ist Café und Selbsthilfwerkstatt in einem. Hier findet man zum Beispiel einen leckeren Kaffee, Kuchen und dazu eine Nähmaschine und allerlei Werkzeug. So kann das kaputte Lieblingskleid oder auch der Rasenmäher wieder frühlingfit gemacht werden ... und man lernt nette Hobbytütler kennen, spart Geld und schont die Umwelt.





E-Bike-Mobilität

LUST AUF MEHR BEWEGUNG

Wer sich für das E-Bike-Fahren entscheidet, merkt schnell, wie praktisch die Unterstützung des E-Motors ist. Plötzlich ist das Einkaufen mit dem Fahrrad oder der doch etwas längere Weg zur Arbeit gar kein Problem mehr. Studien haben ergeben, dass Menschen das Auto eher stehen lassen, wenn sie alternativ das E-Bike nutzen können, statt des herkömmlichen Fahrrads ohne E-Motor als Unterstützung. Kein Wunder, dass es mittlerweile schon viele E-Bike-Fans gibt.

Einer davon ist Patrick Schneider, der Gründer von „Sons of Battery“, einer E-Mountainbike-Community mit inzwischen 40.000 Mitgliedern. Der passionierte E-Bike Fahrer macht im Kurzinterview Lust darauf, es auch mal zu probieren. Zum Einstieg einfach mal das E-Bike nehmen, so die Begeisterung entfachen und in Bewegung kommen.

Was genau ist „Sons of Battery“?

Patrick: Die „Sons of Battery“ ist eine große Community von E-Bike-Fans, aber vor allem ein Gefühl – ein Gemeinschaftsgefühl. Ich fahre jetzt seit September 2019 E-Mountainbike (E-MTB).

Welches E-Bike Image willst du transportieren?

Patrick: Das Image von E-Bikern ist oftmals immer noch etwas negativ. Viel Unwissenheit schwingt dort mit. Es bewirkt so viel im Körper, gibt unglaublich viel Selbstbewusstsein und bringt die Menschen vor die Tür. Ich will den Leuten beweisen, dass es Sport ist! Ich selber habe mit einem E-MTB 20 Kilo abgenommen, einfach weil ich nach 15 Jahren endlich den Hintern wieder hochgekriegt habe und hungrig nach Kilometern

E-Bikes sind vor allem für Menschen, die vorher nicht Rad gefahren sind, eine echte Alternative zu Auto & Co.

wurde. Süchtig nach Challenges, wie: „Schaffe ich den Berg rauf im ECO-Modus? Schaffe ich den gleichen Weg eine Woche später sogar mit Off/Eco oder ganz ohne Unterstützung vom Motor?“

Die Community „Sons of Battery“ ist richtig groß – viele wollen sich deinen Aufkleber überall hinkleben? Was ist das Geheimnis?

Patrick: Ich glaube, das ist so, weil es sich echt anfühlt. Das klingt immer so plump, aber da steckt so viel Herz drin, dass auch viel Herz zurückkommt! Von Anfang an verfolge ich das Ziel, eine positive, offene Community zu bauen, die Platz für jeden bietet, egal ob Gravel, Tour, E-MTB, Downhill oder was auch immer. Sobald du elektrifiziert bist, spürst du die Magie und bist, egal ob Mann oder Frau, ein SoB (Abkürzung Son of Battery/ Sister of Battery). Ich bin auch offen allen anderen Gruppen gegenüber, um gemeinsam das Bild des E-Bikes weiter positiv zu stärken!

Anfang 2020 habe ich nur ein paar Sticker produziert, nach 3 Tagen waren alle weg. Ich produzierte mehr und die waren auch sofort wieder vergriffen. Ich bin so dankbar, was da gerade passiert, dass sich so viele Interessierte dafür begeistern. Das ist einfach immer noch unglaublich für mich und nicht selbstverständlich. Wir erkennen uns untereinander „Hey, bist du auch bei SoB?“ rief mir einer zu. In diesem Moment musste ich unter meinem Fullface-Helm grinsen und war gleichzeitig

total aufgelöst, weil ich verstand, was ich hier „aus Versehen“ geschaffen habe. In diesem Sommer sind wir sogar auf der E-Bike WM 2022 in Ischgl mit einem riesigem Treffen dabei.

Was wünschst du dir, für die E-Bike Community?

Patrick: Ich wünsche mir einfach mehr Akzeptanz, aber ich denke, die kommt auch von allein. Die E-Mobilität wird immer mehr angenommen und ist auch nicht mehr wegzudenken. Ich wünsche mir auch, dass noch mehr Menschen die Möglichkeit bekommen, auf ein solches Bike zu steigen, Vorurteile abzulegen und dem E-Bike eine Chance zu geben. Außerdem wünsche ich mir fairere Preise, um eben mehr Menschen den Zugang zu ermöglichen. Gleichzeitig sollten auch Fahrkurse gefördert werden, um aus Anfängern gute Anfänger zu machen. Da geht es nicht mal nur ums Biken, vielmehr um den Umgang mit der Natur, den gemeinsamen Umgang untereinander und mehr Respekt vor dem Gegenüber.

Danke für das Gespräch.



Infothek

Sie würden gerne mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, aber der Weg ist zu weit für Ihr aktuelles Fitnesslevel? Mit dem E-Bike ist es vielleicht doch möglich.

Bewegung ist ein wichtiger Faktor für körperliche und geistige Gesundheit. Manchmal ist es nicht leicht, sich zu mehr Bewegung zu motivieren – der innere Schweinehund ist einfach größer. E-Bikes sind ein guter Einstieg für Menschen mit (noch) geringer Fitness. Denn der Motor erleichtert das Fahren enorm und kann individuell das Fahrradfahren unterstützen – wobei Sie trotzdem noch selbst in die Pedale treten müssen. Fahrradfahren allgemein kräftigt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und hat eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Außerdem stärkt die Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem. Viele Pluspunkte, die sowohl auf das normale Fahrrad als auch auf das E-Bike zutreffen. Mit dem E-Bike ist es deutlich einfacher lange Strecken zurückzulegen – das motiviert. So können Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag integrieren, ohne dass Sie dafür extra Zeit einplanen müssen. Auch die Fahrradtour mit Freunden, die alle ein unterschiedliches Fitnesslevel haben, ist kein Problem. Niemand muss sich abhetzen oder hängt weit zurück – so ergeben sich durch das E-Bike neue Möglichkeiten der Bewegung.

Mehr Informationen: www.sons-of-battery.de



Patrick Schneider
Gründer von „Sons of Battery“



Tinas und Marcells Zahnputzmarathon

STRESSFREI ZÄHNE PUTZEN MIT KINDERN

Endlich der erste Milchzahn – wie spannend. Ganz aufgeregt haben wir, Tina und Marcel, uns sofort schlau gemacht. Wie beginnen wir am besten mit der Zahnpflege bei unserem Sohn Elias? Der Start lief gut, auch für unser Kind war erst mal alles interessant und spannend. Nach der ersten Euphorie allerdings kam der Alltag, und die Odyssee des Zähneputzens begann. Hier teilen wir unsere Ideen, Erfahrungen und Rückschläge – in Verbundenheit mit vielen Eltern, die wahrscheinlich alle ähnliche Erfahrungen gemacht haben und machen werden.

Sie sind nicht allein: Fast alle Kinder haben Probleme mit dem Zähneputzen. Es ist unangenehm und läutet das ungeliebte Schlafen ein – also ein echter Lustkiller.

Wieso der ganze Wirbel, wenn die Milchzähne doch sowieso nicht für immer bleiben? Das haben wir uns schon öfter gefragt – ist es den täglichen Stress wert? Ja! Milchzähne bilden die Grundlage für eine gesunde Entwicklung der bleibenden Zähne. Die ersten Zähne sind Platzhalter, sind diese krank oder müssen gezogen werden, entstehen Lücken und die bleibenden Zähne könnten krumm und schief werden. Weitere wichtige Aspekte sind die Sprachentwicklung und die Ernährung – Essen mit kaputten Zähnen kann ganz schön wehtun. Damit die Zähne unserer Kinder gesund bleiben, ist die richtige Pflege von Anfang an die beste Voraussetzung.

Zahnärzte empfehlen, vom ersten Milchzahn an das Zähneputzen in den Alltag einfließen zu lassen. Dafür gibt es extra Kinderzahnbürsten und Kinderzahnpaste. Ein Freund hat uns letztes vom katastrophalen Zahnarztbesuch mit seinem 4-jährigen Sohn erzählt. Der Tipp vom Zahnarzt: „Lassen Sie Ihr Kind auch mal in Ihren Mund fassen. Dann tauschen Sie und tasten einfach nur mit dem Finger die Zähne ab. So bekommt das Kind ein Gefühl dafür, was beim Zahnarzt passiert.“ Gestartet haben wir schon früh mit regelmäßigen Trockenübungen: „Schau mal Papas große Zähne, zeig uns doch auch mal deine Zähne.“

Zur Grundausstattung gehören ein eigener Zahnputzbecher, eine Kinderzahnbürste und eine Kinderzahnpaste. Eine Kinderzahnpaste sorgt für ausreichend Fluorid – das stärkt und schützt den Zahnschmelz. Unser Tipp: ein linsengroßer Klecks reicht aus. Wenn dieser etwas in die Borsten gedrückt wird, kann er nicht gleich weggelutscht werden. Und los geht's!

Das Kuscheltier hilft, ein bisschen Spiel und Spaß ins Zähneputzen zu bekommen, und irgendwie zieht das Kuscheltier echt oft – wer kennt das nicht? Wir haben uns für eine Handpuppe entschieden, die sogar selbst die Zahnbürste halten kann. Das lief erstaunlich gut! Erst werden dem auserwählten Kuscheltier die Zähne geputzt, dann dem Kind. Und plötzlich kam Tag X. Die Handpuppe darf vom Badezimmer mit ins Puppenhaus einziehen, aber der Trick mit dem Zähneputzen funktioniert nicht mehr.

Spieglein, Spieglein an der Wand ... im Spiegel können Kinder ganz genau beobachten, was da passiert, wenn die Zahnbürste in den Mund gesteckt werden soll. So empfand Elias das Prozedere nicht mehr ganz so seltsam – so unser Gefühl. Der Spiegel ist super, um Kindern die Angst zu nehmen, was da passiert. Allerdings lauern im Spiegel einige Ablenkungen.



Zahnpaste und -bürste mit der Lieblingscomicfigur können eine kleine Putzmotivation sein. Am besten das Kind selbst aussuchen lassen.

Bücher, die sich um das Zähneputzen, Karies und Zahnarzt drehen, kommen besonders gut an.

Spiegel anfassen, Grimasse schneiden und beobachten, was sich im Flur abspielt, wird schnell interessanter. Für uns ging der Marathon jetzt erst richtig los.

Vor dem Spiegel verfliegt schnell die Konzentration, okay ein neues Plätzchen musste also her. Befreit von dem Zwang „Das macht man nicht“ haben wir einige Orte durchprobiert. Elias auf dem Arm, auf seinem Badezimmerhocker, im Bett – das war immer ein paar Tage ganz nett, aber hielt nicht lange an.

Sich gegenseitig die Zähne zu putzen – das war lange unser Favorit und funktioniert immer mal wieder, aber eben nicht dauerhaft. Manchmal wurden voller Leidenschaft unsere Zähne von Elias geputzt, aber an seine durften wir dann doch nicht.

Umgekehrte Psychologie! „Ich zuerst“ – so tricksen wir immer noch ab und zu Elias aus. Faszinierend, dass es manchmal wirklich gut funktioniert. Ein kleiner Wettkampf entsteht, wer als Erstes im Badezimmer ankommt und schnell Zähne putzen darf.

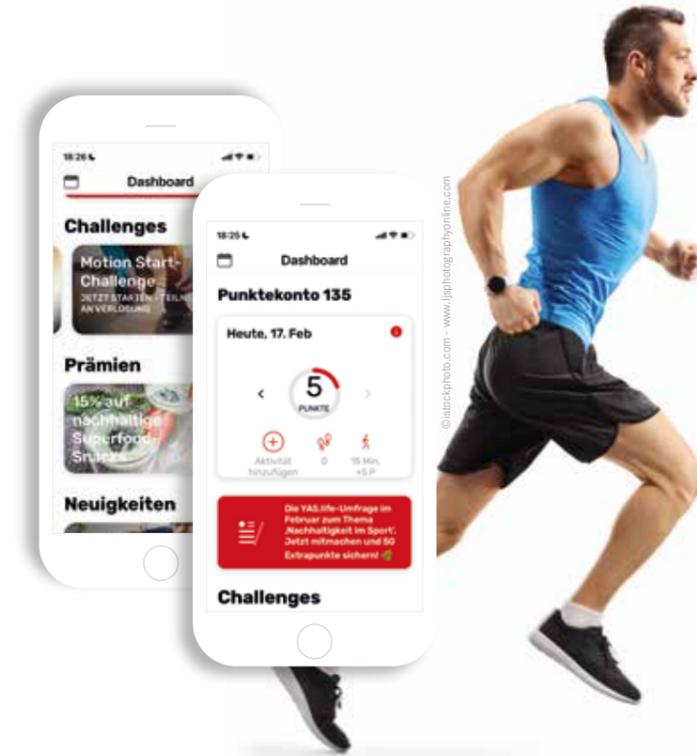
Kinder lieben es zu spielen – wieso nicht auch beim Zähneputzen? Entweder ist die Zahnbürste ein Flugzeug, fliegt durch das Badezimmer und landet im Mund. Oder wir haben einen Besuch beim Zahnarzt nachgespielt. Wir Eltern sind dann die Zahnärzte und Elias der Patient. Mit der Taschenlampe muss dann noch mal alles kontrolliert werden. Das kommt besonders gut an. Damit haben wir echt gute Erfahrungen gemacht, auch wenn es kein Dauerbrenner ist.



Viele Freunde und Bekannte rieten, es mit Ablenkung zu probieren. Na gut, einen Versuch ist es uns wert. Unsere erste Idee: Lieder über das Zähneputzen singen – ganz nett, aber wir konnten die Lieder schnell einfach nicht mehr hören. Die zweite Idee hat uns bis jetzt viele entspannte Abendende beschert und ist somit einer unserer Lieblingstipps: Bücher – so ist unser Kind abgelenkt vom Zähneputzen, trotzdem fokussiert und ruhig. Besonders Bücher, die sich um das Zähneputzen, Karies und Zahnarzt drehen, kommen gut an.

Viele Wege führen zum Zähneputzen, oder wie war das noch mal? Unser Fazit: Das Thema Zahnpflege scheint bei allen jungen Eltern eine große Rolle zu spielen. Tränen und Diskussionen lassen sich kaum vermeiden. Mittlerweile wechseln wir zwischen unseren Taktiken hin und her – Abwechslung scheint für uns die beste Lösung zu sein. Wie läuft es bei Ihnen ab? Was ist Ihr Ass im Ärmel? Wir würden uns freuen, wenn Sie Ihre Erfahrungen auf Instagram mit uns teilen. Vielleicht konnten wir Sie sogar mit unseren Erlebnissen inspirieren. Wir wünschen viel Erfolg beim Zähneputzen mit Ihren Kleinen.

Dass wir direkt den Königsweg finden, hatten wir auch nicht erwartet, aber dass Zähneputzen so ein großes Thema wird – das ehrlich gesagt auch nicht.



energie-BKK Motion-App

SO STARTEN SIE APP-SOFORT DURCH

e motion Sportlich Aktive können 20 Euro über die neue energie-BKK Motion Plus-Challenge kassieren.

Lust darauf, mit mehr Bewegung Punkte zu sammeln und Prämien zu erhalten? Dann nutzen Sie die neue energie-BKK Motion-App. Sie macht Lust auf Fitness, und Ihren persönlichen Trainer haben Sie auch gleich zur Hand. Das Beste daran: Ihre Fitness-erfolge werden belohnt, egal auf welchem Level Sie starten.

Was machen Sie gerade? Radeln Sie zur Arbeit oder mähen den Rasen, skaten, laufen mit Freunden, gehen mit dem Hund Gassi, trainieren im Fitnessstudio? Dann können Sie sofort damit starten, Punkte für jede Ihrer Aktivitäten in Ihrer App zu sammeln. Diese können Sie in attraktive Gesundheitsprämien umwandeln. Sie bekommen Prozente auf gesunde Snacks, Yoga-Zubehör, Fitnessraum-Mitgliedschaften, Gesundheitsgutscheine und vieles mehr. Jeder ab 16 Jahren kann mitmachen!

So geht es: Per App registrieren, Ihren Tracker einbinden, Punkte sammeln und gegen Prämien eintauschen.

Exklusiv für Versicherte der energie-BKK gibt es außerdem die Motion-Plus-Challenge, als Teil unseres Aktivbonus 2022. Damit belohnen wir sportlich Aktive zusätzlich mit 20 Euro. Sobald Sie die jeweilige „Challenge“ gemeistert haben, erhalten Sie ein Zertifikat per E-Mail, das Sie einfach bei uns einreichen.

Auf einen Blick

- Mit Ihrer energie-BKK Motion-App sammeln Sie Ihre sportlichen Aktivitäten an einer Stelle. Verknüpfen Sie dazu die App einfach mit Google Fit, Garmin, Fitbit, Apple Health oder Polar Flow. Und schon bekommen Sie fürs Joggen und jede andere Bewegung Punkte.
- Aktivitäten, die nicht automatisch über Ihre Apps oder Tracker synchronisiert werden, fügen Sie manuell hinzu. So sammeln Sie weitere Punkte.
- Fordern Sie sich heraus und entdecken Sie, was Sie in einer bestimmten Zeit alles erreichen können. Dafür bekommen Sie attraktive sportliche Prämien.
- Profitieren Sie von attraktiven Prämienpartnern, bei denen Sie Ihre gesammelten Punkte in Wertgutscheine einlösen können.
- Keine Datennutzung durch die energie-BKK: Die App wird von unserem Partner YAS.life betreut und weiterentwickelt. Von YAS.life werden keine Daten, weder personenbezogene Daten noch Gesundheitsdaten noch Daten über ihre Aktivitäten, an uns übermittelt. Wir freuen uns, wenn Sie durch die energie-BKK Motion-App (noch) mehr Motivation und Freude am Sport entwickeln.



1 GRANATAPFEL ENTKERNEN

Du schneidest den Granatapfel um den Strunk herum auf, sodass du die Haut hochklappen kannst. Mit vier weiteren Schnitten entfernst du ihn. Als nächstes schneide entlang der „Kammern“ und zerbreche den Granatapfel in einzelne Teile. Wenn es zu sehr spritzt, tauchst du die Kammern in eine mit Wasser gefüllte Schüssel und pulst die Kerne raus. Das Wasser verhindert rote Saftspritzer.



2 WIE HALTEN BANANEN LÄNGER?

Kennst du das? Du kaufst ein Bund Bananen, im Supermarkt sind sie schön gelb, doch kaum liegen sie einen Tag zu Hause, bekommen sie braune Stellen und sind schnell überreif. Das kannst du verhindern, indem du das Ende – wo alle Bananen miteinander verbunden sind – mit Alufolie (bitte mehrfach verwenden) umwickelst. Durch den Strunk wird das Gas Ethylen ausgestoßen, das den Reifeprozess fördert. Durch die Folie wird das verhindert.



3 KNOBLAUCH ZERDRÜCKEN

Damit deine Finger nicht noch tagelang nach Knoblauch duften oder um dir die Arbeit zu erleichtern, kannst du die Knoblauchzehe auch ganz einfach mit dem Messer zerdrücken und erst danach schneiden, ohne dass deine Finger Kontakt mit dem Knoblauch haben.



4 RICHTIG SCHNEIDEN

Wichtig ist, dass du eine rutschfeste Unterlage unter deinem Schneidebrett platzierst, um Verletzungen vorzubeugen. Jetzt klappst du die Fingerspitzen beim Schneiden nach innen, sodass die flachen Mittelpartien deiner Finger vom Messer gestreift werden. So bekommt das Messer Halt und du kannst es richtig führen. Nun bewegst du es in einer Wiegeschnittbewegung, Hackbewegung oder Ziehbewegung. Probiere doch aus, welche Bewegung du am effektivsten findest. Wenn du deine Zutaten geschnitten hast und diese zusammen schieben willst, benutze die Oberseite des Messers, dann wird es nicht stumpf.



5 CHILISCHOTEN SCHÄRFE KONTROLLIEREN

Du stehst auf scharfes Essen, aber hast entweder kaum Schärfe im Essen oder es ist viel zu scharf? Jede Chilischote hat im Inneren Kerne, die für die Schärfe verantwortlich sind. Die Menge an Kernen macht die Schärfe aus. Je mehr Kerne, desto schärfer wird auch dein Essen.



6 PAPRIKA RICHTIG AUFSCHNEIDEN

Kerne bekommst du einfach heraus, wenn du zuerst einen „Deckel“ in die Paprika schneidest (der obere Teil, an dem der Strunk wächst). Ist die Paprika offen, trennst du die Verbindungen zwischen Außenwand und Kerngehäuse, dann klopfst du dieses aus. Falls noch Kerne drin sind, wäscht du die Paprika einmal kurz aus. Den Strunk aus dem „Deckel“ ausdrücken, damit du kein Fruchtfleisch verschwendest.



7 ALTES BRÖTCHEN WIE NEU

Nicht schon wieder! Du hast vor ein paar Tagen Brötchen gegessen und einige sind übrig geblieben. Jetzt greifst du in die Tüte und sie sind hart. Du überlegst schon sie wegzuschmeißen? Du kannst die Brötchen einfach retten: Halte das Brötchen einmal kurz unter Wasser oder bestreibe es mit einem Pinsel mit Wasser. Danach in den Ofen geben. Nach 5-8 Minuten ist das Brötchen innen wieder fluffig und außen knusprig.



KOCHTIPPS UND TRICKS

8 KEINE ANGST VOR FLEISCH

Auch unser Chef lässt nichts anbrennen!

Wenn du Fleisch bewusst isst, und gutes Fleisch von lokalen Händlern kaufst, hast du schnell so viel ausgegeben wie für den restlichen Einkauf. Daher ist es umso wichtiger, dein Steak richtig zu braten, aber wie?

- Das Stück Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit es beim Braten die richtige Temperatur hat. Faustregel: 2 Stunden vorher.
- Nach Möglichkeit eine Pfanne mit dickem Boden und dazu ein hitzebeständiges Öl oder Fett verwenden (keine Butter oder natives Olivenöl, das verbrennt).
- Je dicker das Steak ist, umso stärker muss die Hitze nach dem Anbraten reduziert werden, damit sich keine harte Kruste bildet.
- Das Steak wenden, sobald sich Saft auf der Oberseite bildet. Dann die Hitze stark zurückschalten und das Steak bei niedriger Temperatur, unter mehrmaligem Wenden (ca. alle 2 Minuten) bis zum gewünschten Garungspunkt fertig braten.
- Falls das Steak zu durch ist, Zeit merken und beim nächsten Mal kürzer braten.



Torsten Dette, Stellvertreter des Vorstands der energie-BKK kocht als Ausgleich zum Arbeitsalltag

Veröffentlichung der Vorstandsvergütung nach § 35a Absatz 6 SGB IV – Kalenderjahr 2021

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung (Summe aller Vergütungsbestandteile)
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend steuerrechtl. 1 %-Regel	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
GKV-Spitzenverband Vorstandsvorsitzende	262.000 €	nein	49.260 €	nein	nein	nein	nein	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.260 €
GKV-Spitzenverband Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	nein	71.952 €	nein	nein	nein	nein	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.952 €
GKV-Spitzenverband Vorstandsmitglied	250.000 €	nein	29.763 €	nein	nein	nein	nein	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	279.763 €
BKK Landesverband Mitte Vorstand	161.200 €	nein	35.058,84 Tarif 6 / tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK zzgl. 6.000 € (Tarif R 7 /zusätzliche Altersversorgung nach § 7 Abs. 2 des Vorstandsvertrages)	nein	nein	nein	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11	202.258,84 €
energie-BKK Vorstand	135.000 €	30.476 €	9.031,50 €	nein	7.141 €	263 €	nein	Amtsenthebung: Keine Regelung Amtsentbindung und Fusion: Einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	181.911,50 €
BKK RWE Vorstand	135.961 €	15.000 €	nein	20.394,13 €	8.943,20 €	321,30 €	nein	Amtsenthebung: Keine Amtsentbindung/Fusion Einvernehmliche Lösung oder 2 Jahresvergütungen	180.619,53 €

LEO MUSS ZÄHNE PUTZEN!

Male den kleinen Löwen Leo bunt aus.



Liebe Eltern, schneidet diese Seite aus dem Heft heraus. In einer Klarsichtfolie, könnt ihr die Zähne mit schwarzem Filzstift anmalen. Nun sind die Kinder an der Reihe und können Leo vom Karies befreien. Mit einer alten Zahnbürste lässt sich die Farbe wegschrubben.



BABYGALERIE

So viel Babyglück

Schön, dass du da bist. Wir freuen uns und wünschen alles Gute. Herzlich willkommen bei der energie-BKK!



Charlotte



Smart@net-App

Wir beteiligen uns als Betriebskrankenkasse an der bundesweiten Studie SCAVIS (Stepped Care Ansatz zur Versorgung internetbezogener Störungen). Laden sie sich bis Ende Mai 2022 die kostenfreie App (im Google Play Store oder Apple App Store) herunter und prüfen Sie Ihr Mediennutzungsverhalten.



GOGREEN

Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post

©istockphoto.com - esvelfishaya



Sagen Sie uns die Meinung!

Nutzen Sie die Feedback-Option auf unserer Website oder telefonisch unter 0511 911 10 988. Uns ist wichtig, wie zufrieden Sie mit uns sind. So werden wir ständig besser in unserem Anspruch: **Unsere Energie für Ihre Gesundheit!**



energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit

24/7 Servicehotlines

Privatkunden
0511 911 10 911

Medizinische Gesundheitsberatung
0511 911 10 900

Lob & Kritik
0511 911 10 988



Postanschrift
Online-Servicecenter
Internet

energie-BKK · 30134 Hannover
osc.energie-bkk.de
www.energie-bkk.de
info@energie-bkk.de

