

03/2025

in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK

Serie Liebe III

KI Liebe – geht's noch?

Im Herbst mobil halten

Gar nicht erst ins Sofa hängen

Kundenzufriedenheit

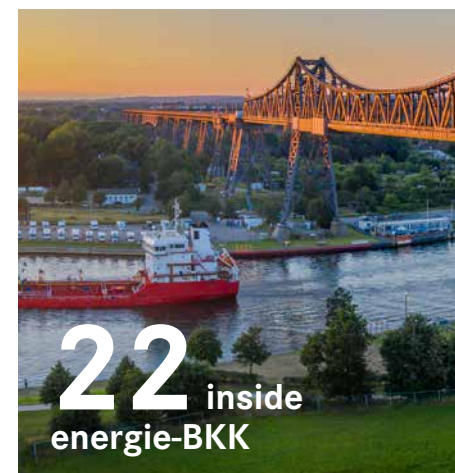
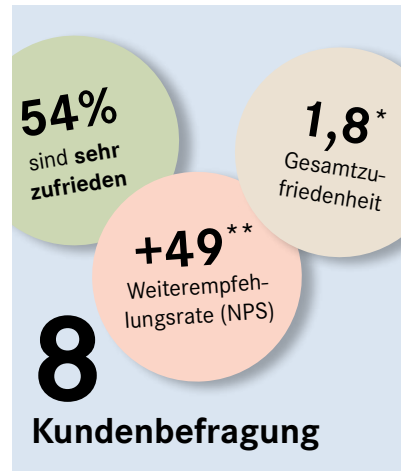
Nah an unseren Kunden

**Ihr OK für
mehr Service**

Erteilen Sie uns
Ihre Zustimmung –
siehe Rückseite



energie·BKK



Impressum

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

Redaktion: Torsten Dette (V.i.S.d.P.), Team Marketing & Kommunikation, WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh

Konzept & Gestaltung: WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh,
Druck: Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf
Titelfoto: istockphoto.com adventtr

Redaktionskontakt: Marketing & Kommunikation
Benjamin Brinkmann, Tel. 0511 911 10 265

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.

Abgabe 04/2025 erscheint im Dezember 2025



Liebe Leserinnen und Leser,

der kommende Herbst verspricht spannend zu werden, denn die Finanzierungslücke im Gesundheitssystem bleibt eine große Herausforderung. Manche Medien sprechen von der „Beitragsbombe“ – bis 2027 fehlen fast 12 Mrd. € in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Die Ausgaben der GKV wuchsen 2024 um knapp 8 % – die Einnahmen stiegen „nur“ um 5,6 % – und für 2025 wird ein Anstieg der Ausgaben um rund 7 % prognostiziert.* Wie soll das ohne Beitragssatzerhöhungen oder tiefgreifende Reformen funktionieren? Schon lange haben wir Krankenkassen das immer wieder angemahnt. Angesichts der prekären Lage darf Abwarten nicht länger das Motto der Politik sein – den Beitragszahler für politische Entscheidungen die Zeche zahlen zu lassen, kann auf Dauer keine Lösung sein.

Sie fragen zu Recht, wo das Tempo bei den Reformen bleibt – wir auch. Trotz schwieriger Rahmenbedingungen sichern wir für über 90 % der Bevölkerung eine hochwertige Versorgung. Sie und die Arbeitgeber finanzieren allein für die Krankenversicherung der Bürgergeldempfänger jährlich mehr als 10 Mrd. € – Mittel, die eigentlich ins Ressort des Finanzministeriums fallen und aus Steuern gezahlt werden müssten. Würden wir diese Gelder erhalten, ließe sich ein Beitragsanstieg fast vollständig vermeiden – Zeit für echte Strukturreformen. Worauf wartet die Bundesregierung?

Bewährte Instrumente wie ein temporäres Ausgabenmoratorium sind dringend notwendig. Klar ist: Unsere Service- und Leistungsangebote überzeugen. Das bestätigen aktuelle Gütesiegel und unsere Versichertenbefragung (Seite 8). Auch der GKV-Check-up 2025 von McKinsey stützt diese Erkenntnis. Wir bleiben Vorreiter, weil wir die Chancen der Digitalisierung nutzen und Kundenerlebnisse konsequent verbessern.

Ein ungewöhnlicher Aspekt der Digitalisierung: Wie ist es, sich in einen Chatbot zu verlieben? Kann diese „KI-Liebe“ die Gesundheit beeinflussen? Sozialpsychologin Lisa Mühl gibt spannende Antworten (Seite 4).

Menschliche Beziehungen können auch tragisch verlaufen. Alle acht Minuten muss ein Kind wegen Misshandlung aus seiner Familie genommen werden. Professor Dr. Spie vom Kinderschutzbund Essen erläutert im Interview auf Seite 14, welche Hilfen es gibt. Die energie-BKK unterstützt diese Arbeit von ganzem Herzen – soziale Verantwortung gehört zu unserem Selbstverständnis. Lesen Sie, wie auch Sie helfen können.

Zum Schluss ein Selbstvertrauens-Booster auf Seite 22: Zuversicht als Jugendthema – und wertvolle Tipps, wie sich Selbstwertgefühl stärken und Stresshormone senken lassen.

Ich wünsche Ihnen leuchtend bunte Herbsttage mit klarer Luft zum Durchatmen.

Ihr

Torsten Dette, Vorstand



* Aktuelle Zahlen: BMG-Finanzergebnis 2024, vorläufig; GKV-Schätzerkreis Juni 2025



Serie 2025 / Liebe und Beziehungen

KI LIEBE – GEHT'S NOCH?

Immer mehr Menschen chatten nicht nur mit Künstlicher Intelligenz (KI), sondern führen mit ihr auch persönliche Gespräche, entwickeln emotionale Bindungen oder sogar romantische Gefühle. Warum tun Menschen das? Welche Chancen und Risiken liegen in solchen „Beziehungen“? Und was weiß die Wissenschaft bislang darüber? Wir sprachen mit Sozialpsychologin Lisa Mühl, sie ist Doktorandin und verantwortet die psychologische Forschung im Projekt „SENTIMENT“ an der Universität Duisburg-Essen.

Was genau ist das Projekt „SENTIMENT“, an dem Sie arbeiten?

Lisa Mühl: Das Projekt wird von Dr. Jessica Szczuka geleitet. Ich bin ihre wissenschaftliche Mitarbeiterin und promoviere im Thema. Wir sind ein interdisziplinäres Team aus der Informatik der Ruhr-Universität Bochum, der Rechtswissenschaft der Universität Kassel, der Kunsthochschule Kassel und uns. Gefördert wird das Ganze vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt. Das Projekt dreht sich um den sogenannten AI Act, das erste Gesetz auf EU-Ebene, das regeln soll, wie KI-Anwendungen genutzt werden dürfen. Besonders spannend für uns: Laut Gesetz müssen Nutzende informiert werden, wenn sie mit einer KI interagieren, statt mit einem Menschen. Aber das Gesetz lässt viele Fragen offen: Wann muss der Hinweis erfolgen? Wie konkret muss er sein? Gilt er dauerhaft? Und was passiert in sehr persönlichen oder intimen Gesprächen?

Genau darum geht es: die intimen Gespräche mit KI. Uns interessieren besonders die gesundheitlichen Auswirkungen.

Mein Fokus liegt auf dem psychologischen Aspekt. Wir wollen verstehen, wie Menschen in solchen Kontexten mit KI interagieren. Also: Was teilen sie mit der KI? Wie intim werden die Themen? Und sind sie sich immer bewusst, dass sie mit einer Maschine sprechen? Das ist relevant, weil hier oft sehr persönliche Informationen preisgegeben werden, die auch juristisch als besonders sensibel gelten. Wir wollen außerdem herausfinden, ob und wie emotionale Bindungen zu KI entstehen können. Kann sich ein Mensch wirklich in eine KI „verlieben“ und welche Auswirkungen hat das.



Lisa Mühl, M.Sc.
Doktorandin am Lehrstuhl
Sozialpsychologie: Medien &
Kommunikation, Universität Duis-
burg-Essen, Projekt Sentiment

Gibt es dazu schon Antworten aus der Forschung?

Es gibt erste Hinweise. Eine Kollegin hat gezielt Menschen interviewt, die sich in einer romantischen Beziehung mit einem Chatbot befinden. Die Ergebnisse zeigen, dass diese Menschen oft eine ausgeprägte Tendenz zu romantischem Fantasieren haben. Dies hilft ihnen zum Beispiel dabei, sich den Chatbot als reale oder ideale Beziehungsperson vorzustellen. Auch der individuelle Bindungsstil und die Zuschreibung menschlicher Eigenschaften – sogenannter Anthropomorphismus – spielt eine wichtige Rolle.

Übertragung menschlicher Eigenschaften auf Nicht-menschliches, spielt Einsamkeit dabei eine Rolle?

Interessanterweise zeigt sich in der Studie meiner Kollegin, dass Einsamkeit nur eine untergeordnete Rolle gespielt hat. Auch wenn häufig angenommen wird, dass nur einsame Menschen solche Systeme nutzen, deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Einsamkeit nicht der einzige oder wichtigste Grund zu sein scheint. Dies hängt jedoch stark vom Nutzungskontext ab.

Wir wollen verstehen, wie Menschen in solchen Kontexten mit KI interagieren. Also: Was teilen sie mit der KI?

Überraschend, wir hätten vermutet, dass gerade Einsamkeit der größte Treiber ist.

Das wird oft implizit unterstellt. Es gibt Studien, die zeigen, dass KI kurzfristig gegen Einsamkeit helfen kann. Aber ob das auch langfristig wirkt, ist noch unklar. Unsere Ergebnisse sprechen eher dafür, sich vom verbreiteten Klischee zu lösen, dass solche Systeme nur von Menschen ohne soziale Kontakte genutzt werden. Viele Menschen nutzen die Beziehung zum Chatbot, um sich einen idealen oder real wirkenden Partner



In meiner Studie lasse ich Menschen vier Wochen lang mit ChatGPT intime Gespräche führen.

vorzustellen. Es geht vielmehr um die Möglichkeit, romantische Wünsche oder Vorstellungen in der eigenen Fantasie auszuleben. Hinzu kommt, dass auch Aspekte wie die ständige Verfügbarkeit und der Wunsch nach unkomplizierter Interaktion für viele Nutzer attraktiv ist.

Also kann eine KI so etwas wie ein Ersatzpartner werden?

In gewissem Maße ja. Es gibt psychologische Modelle, die beschreiben, wie Beziehungen wachsen. Eines davon ist die Theorie der sozialen Durchdringung (Social Penetration Theory). Sie sagt, dass Beziehungen in Stufen entstehen: Anfangs spricht man über viele, eher oberflächliche Themen. Später werden die Gespräche weniger breit, dafür aber tiefer und persönlicher. Gegenseitigkeit ist dabei wichtig: Wenn mein Gegenüber Persönliches erzählt, teile ich selbst auch mehr mit.

Eine norwegische Forscherin hat dieses Modell auf Mensch-KI-Beziehungen übertragen und es fiel auf, dass Menschen bei KIs oft schneller in tiefere Gespräche einsteigen. Die erste, eher oberflächliche Phase fällt oft weg. Das untersuche ich auch in meiner aktuellen Studie: Ob sich intime Gespräche mit einer KI ähnlich entwickeln wie mit einem Menschen.

Wie sieht so eine intime Beziehung aus? Was erzählen Menschen einer KI?

Das ist bisher noch offen, weil wir noch mitten in der Datenerhebung stecken, aber es kann alles sein: Flirts, sexuelle Fantasien, Beziehungsprobleme, Sorgen aus dem Job oder Studium. Eben alles, was in irgendeiner Form mit Beziehung, Intimität oder Sexualität zu tun hat.

Ist das grundsätzlich gut oder schlecht, mit einer KI solchen Kontakt zu pflegen?

Das lässt sich noch nicht eindeutig sagen. Es gibt Vorteile: Viele Menschen fühlen sich sicherer, mit einer KI über heikle Themen zu sprechen, weil sie dort keine Bewertung oder Verurteilung fürchten. Das kann gerade bei schambesetzten Themen entlastend sein.

Aber es gibt auch Risiken. KIs widersprechen nicht, stellen keine kritischen Nachfragen. Menschen könnten sich in einer Art Echokammer bewegen, wo sie nur Zustimmung erhalten. Und wir wissen noch nicht, welche langfristigen Folgen das für das Sozialverhalten oder die psychische Gesundheit hat.

Eine große Studie des MIT (Massachusetts Institute of Technology) hat gezeigt, dass langfristige KI-Nutzung negative Effekte auf das Sozialverhalten im echten Leben haben könnte. Andererseits: Nicht jede menschliche Beziehung ist positiv. Vielleicht kann KI für manche Menschen daher eine hilfreiche Zwischenlösung sein.

Gibt es Geschlechterunterschiede bei der Nutzung solcher Systeme?

Bisher gibt es kaum belastbare Daten. Generell waren Technologien für sexuelle Zwecke oft von Männern dominiert. Bei Chatbots scheint es aber, dass zunehmend auch Frauen Interesse zeigen. Auf TikTok und Instagram gibt es viele Videos, in denen Frauen zeigen, wie sie sich ihren „AI Boyfriend“ programmieren. Spannend ist dabei die Stimme der KI: Eine attraktive Stimme scheint besonders bei Frauen eine Rolle zu spielen. Aber das sind bisher eher Beobachtungen als wissenschaftlich belegte Fakten.

Es könnte auch für queere* Menschen spannend sein. Gerade, wenn sie in Gegenden leben, wo es wenig Community gibt. Da können KIs vielleicht eine wichtige Anlaufstelle sein – zum Austausch, zum Ausprobieren, für erste Erfahrungen.

Sie sehen also Licht und Schatten zugleich?

Absolut, es gibt Chancen und Risiken. Wichtig ist, die Nutzerinnen und Nutzer ernst zu nehmen. Emotionale Bindungen zu KI können real sein – mit allen Konsequenzen. Deshalb müssen wir darüber sprechen, wie man diese Systeme sicher und transparent gestaltet. Genau das versuchen wir in unserem Projekt.

Sie sprachen vorhin von Echokammern. Was meinen Sie damit?

KIs können so programmiert werden, dass sie immer zustimmen, nie widersprechen oder Konflikte vermeiden. Manche Menschen empfinden diese als angenehm, weil es keinen Streit oder keine unangenehmen Diskussionen gibt. Aber langfristig kann das problematisch sein. Zwischenmenschliche Beziehungen leben davon, dass man sich mit unterschiedlichen Perspektiven auseinandersetzt und gelegentlich Reibung entsteht. Wenn Interaktionen dauerhaft nur Bestätigung liefern, könnte dies das eigene Sozialverhalten beeinflussen und im Extremfall auch zu einer gewissen emotionalen Abhängigkeit führen.

Ein Beispiel ist die US-amerikanische App Replika, die es Nutzern ermöglicht, sich einen digitalen Begleiter zu erstellen. In der kostenpflichtigen Version sogar eine romantische oder sexuelle Beziehung. Nach einem Update wurden diese Funktionen stark eingeschränkt, erotische Inhalte weitgehend entfernt. Dies führte bei einigen Nutzern zu starken emotionalen Reaktionen – von Liebeskummer bis zu psychischem Stress. Nach starken Protesten wurde den betroffenen Nutzern angeboten, zu einer Version mit den ursprünglichen Funktionen zurückzukehren.

Es zeigt, wie stark Menschen emotional an einen KI-Chatbot gebunden sein können, oder?

Genau. Die emotionale Bindung kann so real sein, dass eine Änderung oder das Verschwinden der KI tatsächlich schmerzhaft erlebt wird. Deshalb ist es so wichtig, sich bewusst zu machen: Das sind letztlich Systeme, die von Firmen betrieben werden, die damit Geld verdienen. Intimität wird teilweise gezielt monetarisiert. Deshalb braucht es dringend klare Regeln und mehr Bewusstsein bei den Nutzerinnen und Nutzern.

Es könnte aber auch ein Schutzraum sein, für Menschen, die schlechte Erfahrungen in echten Beziehungen gemacht haben, sagten Sie eben?

Ja, das ist eine wichtige Perspektive. Nicht alle menschlichen Beziehungen sind gesund oder sicher. Für manche kann eine KI eine Art Schutzraum bieten, gerade für Menschen, die Gewalt erlebt haben oder traumatische Erfahrungen gemacht haben. Dort können Sie Kontrolle, Verlässlichkeit und emotionale Sicherheit erleben, ohne die Risiken menschlicher Beziehungen. Aber gleichzeitig darf man nicht übersehen: KI kann keine echte körperliche Nähe ersetzen, was für viele Menschen zu einer Beziehung dazugehört.

Können KIs wirklich technisch so „menschlich“ werden?

Technisch geht schon viel. Systeme wie ChatGPT können inzwischen sehr menschenähnlich kommu-

Nicht jede menschliche Beziehung ist positiv. Vielleicht kann KI für manche Menschen daher eine hilfreiche Zwischenlösung sein.



nizieren. Vor allem, wenn man sie personalisiert. In meiner Studie lasse ich Menschen vier Wochen lang mit ChatGPT intime Gespräche führen. Eine Gruppe nutzt eine Version, die so programmiert ist, dass sie eine Art Beziehungspartner darstellt: mit Spitznamen, persönlichen Infos, Hobbys. Wir wollen herausfinden, ob das die Gespräche verändert, wie viel die Menschen von sich preisgeben und ob eine Bindung entsteht.

Glauben Sie, dass irgendwann alle eine KI-Partnerin oder einen KI-Partner haben?

Nein, das glaube ich nicht. Menschen sind soziale Wesen. Viele brauchen den direkten Kontakt, die physische Nähe. Wir sehen auch schon Gegenbewegungen, etwa Menschen die bewusst Social Media reduzieren, weil sie mehr im echten Leben stattfinden wollen. Ich denke, KI-Partner werden ihren Platz finden, vor allem bei bestimmten Personen, die solche Technologien aus unterschiedlichen Gründen intensiver nutzen. Aber für die breite Bevölkerung werden sie eher eine Ergänzung bleiben, kein Ersatz für zwischenmenschliche Beziehungen.

Wann wird es erste Ergebnisse von Ihrem Projekt geben?

Unser Projekt läuft noch bis März 2027. Meine erste Studie wird hoffentlich diesen Herbst erste Ergebnisse liefern. Und nächstes Jahr möchten wir unsere Forschung in einer Ausstellung zeigen – voraussichtlich in Kassel und im Raum Köln/Düsseldorf. Wir wollen den interdisziplinären Ansatz sichtbar machen und die Öffentlichkeit einbinden. Es ist wichtig, darüber zu sprechen und aufzuklären wie hier in Ihrem Magazin. Gerade weil wir alle irgendwann in Berührung mit solchen Systemen kommen könnten, ist es wichtig, sachlich und offen darüber zu sprechen.

Vielen Dank für das spannende Gespräch.

* Queer bezeichnet eine Vielfalt an sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten von Menschen.

Kundenzufriedenheit und Testrankings 2025

NAH AN UNSEREN VERSICHERTEN MIT TOP-BEWERTUNGEN

Nichts ist so gut, dass es nicht noch besser geht. Um unseren Service kontinuierlich zu verbessern, interessiert uns als energie-BKK besonders, was unsere Versicherten über uns sagen. In welchen Bereichen sind wir schon gut unterwegs? Und in welchem Bereich gibt es noch Verbesserungspotenzial? Wir hören unseren Versicherten genau zu, um daraus zu lernen.

54%
sind **sehr**
zufrieden

1,8*
Gesamtzu-
friedenheit

+49**
Weiterempfeh-
lungsrate (NPS)

Zwischenstand After-Sales-
Befragung vom Juli 2025

* Skala von 1-5

** NPS: -100 – +100

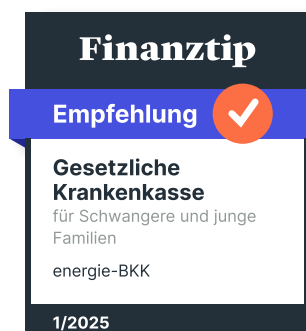
Neben dem direkten Feedback setzen wir regelmäßig auf professionelle Marktforschung, um die Wünsche, Bedürfnisse und Meinungen unserer Kunden systematisch zu erfassen. Zum Beispiel befragen wir seit Anfang des Jahres Versicherte, die bestimmte Leistungen von uns erhalten haben, wie zufrieden sie mit uns sind. Im Fokus stehen dabei die Abläufe und Prozesse, aber auch die Servicequalität unserer Mitarbeitenden. Die Rückmeldungen sind erfreulich – die hohe Rücklaufquote zeugt von der Verbundenheit unserer Versicherten mit uns als Krankenkasse. Die Bereitschaft uns weiterzuempfehlen – genannt Net Promoter Score (NPS) – ist sehr hoch. Die Freundlichkeit und Zuvorkommenheit unserer Mitarbeitenden wird sehr positiv bewertet – das freut uns. Die Befragungsergebnisse zeigen aber auch, wo wir uns noch verbessern können. Und genau das ist unser Antrieb.

„Alle Anträge wurden sehr schnell und reibungslos bearbeitet. Auch der telefonische Kontakt war stets toll.“ Versicherte zum Mutterschaftsgeld

Aktuell beteiligen wir uns außerdem an der **bundesweiten Befragung „BKK Echo“** des BKK-Dachverbands. Noch bis Oktober kontaktiert dafür das Marktforschungsinstitut IMK im Auftrag ausgewählte Versicherte telefonisch. Die Anrufe erfolgen ausschließlich aus dem IMK-eigenen Telefonstudio in Erfurt – mit der Rufnummer 0361 66390251. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich ein paar Minuten Zeit für dieses Gespräch nehmen. Denn Ihr Feedback hilft uns, noch besser auf Ihre Vorstellungen und Bedürfnisse einzugehen.

TOP Rankings bestätigen erneut Leistungs- und Servicequalität

Wichtig ist natürlich auch die Sicht von außen: Inzwischen erreichen wir in diesen von diversen Instituten durchgeführten Tests, Siegeln und Checkups zuverlässig sehr gute bis ausgezeichnete Positionen. Deutschlands größtes Familien-Portal ELTERN.de stuft uns beim Test erneut als eine der besten Krankenkassen für Familien im Bereich „Eltern & Kind“ ein. Zudem bestätigt uns finanztip.de erneut die **Empfehlung für Schwangere und junge Familien**. Es ist toll, dass wir in beiden Tests an die Ergebnisse aus dem Vorjahr anknüpfen konnten.



Handelsblatt-Ranking 2025: energie-BKK erobert Platz 3 unter 50 Krankenkassen



Gerade wurde die energie-BKK als einer der besten Versicherungsdienstleister in der Kategorie Krankenkassen vom Handelsblatt ausgezeichnet. In der Kundenzufriedenheits-Studie, die von ServiceValue im Auftrag vom Handelsblatt durchgeführt wurde, konnten wir sogar **Platz 3 unter 50 getesteten Krankenkassen** erobern. Damit haben wir sogar echte Branchenriesen hinter uns gelassen. Gefragt wurde in der Studie nach Er-

fahrungen, Erwartungen und Informationen der letzten 24 Monate und einem Urteil über die Dienstleister im Vergleich zu anderen Anbietern aus der gleichen Kategorie. Die energie-BKK holte mit einem Wert von 2,70 das Gütesiegel „Beste Versicherungsdienstleister“ und landete damit auf Rang 3. Der Durchschnitt aller 50 bewerteten Krankenkassen lag bei 2,86. Dabei handelt es sich übrigens um ein ausgeklügeltes Bewertungsverfahren, keine bloße Schulnotenbewertung.

Für Sie als Versicherte ist dies ein weiteres unabhängiges Qualitätsversprechen – und für uns Ansporn, Ihren Erwartungen auch künftig voraus zu sein, und Sie und auch Ihre Freunde und Verwandten zu begeistern.

„Wir nehmen die Anliegen unserer Versicherten aktiv in unsere Strategie auf: So bleibt die energie-BKK eine Kasse, die wirklich aus der Perspektive ihrer Versicherten denkt und handelt.“

Torsten Dette, Vorstand

Herzlichen Dank fürs Mitmachen

Danke an alle, die uns bewertet haben! Ihre Rückmeldungen fließen direkt in die Weiterentwicklung unserer Angebote ein. So bleibt die energie-BKK Ihr starker Partner für Gesundheit und Service auf höchstem Niveau.

Machen Sie mit! Ihr OK für mehr Service

Damit wir auch weiterhin mit Ihnen im Kontakt bleiben und Sie nach Ihrer Zufriedenheit befragen können, bitten wir Sie um Unterstützung. **Erteilen Sie uns bitte Ihre Zustimmung.** Wie? Ganz einfach – scannen Sie den QR Code rechts →



Weitersagen zahlt sich aus

Jetzt 30 € Prämie sichern!

Sie wissen, warum Sie der energie-BKK vertrauen? Geben Sie diese Erfahrung weiter – an Freunde, Verwandte oder Kollegen – und erhalten Sie 30 € für jedes neu gewonnene Mitglied.*

Was überzeugt?

- 24/7-Gesundheitsberatung & Online-Sprechstunde per TeleClinic,
- Zuschüsse zu Präventions- und Fitnesskursen,
- attraktive Bonusprogramme,
- alternative Medizin (Homöopathie, Osteopathie),
- digitale Vorsorgechecks (Haut-Check, Arterien-Screening, Check-up 35)
- und persönliche Betreuung – per App, Mail, Telefon oder im Service-Center.

So einfach geht's: Beitrittsformular online ausfüllen → Ich wurde geworben, ja ankreuzen → Name und KV-Nummer eintragen → Prämie kassieren.

*Prämie pro Neumitglied



Ihr OK für mehr Service





Zentraler Faktor für Lernerfolg in der Schule

ICH KANN DAS!

Die Schule startet gerade. Das ist eine aufregende Zeit voller neuer Erfahrungen für Kinder und Eltern. Viele Eindrücke, schöne, erfolgreiche Momente aber auch Debatten und Sorgen. Damit das Schulleben von Anfang an funktioniert, haben wir einige Faktoren für gutes Gelingen identifiziert. Damit steigen die Chancen, dass Ihr Kind und Sie selbst eine gute, erfolgreiche Schulzeit erleben.

„Das Wichtigste, was Eltern beachten müssen, ist, eigene negative Schulerfahrungen nicht auf den Nachwuchs zu übertragen und sie im neuen Lebensabschnitt zu bestärken...“

Kurz gesagt an alle Eltern: Loslassen!

Sie können nicht die ganze Zeit für Ihr Kind da sein, auch wenn Probleme auftreten, also lassen Sie los und akzeptieren Sie die Lage. Wir haben die sehr erfahrene Lehrerin Viola aus Hamburg gefragt, was Sie Eltern rät: „Eltern müssen sich keine Sorgen machen, wegen des Schulstarts ihrer Kinder, sei es an der Grund- oder weiterführenden Schule. Als Lehrerin habe ich alle Schüler im Blick und unterstütze sie da, wo es geht. Das Wichtigste, was Eltern beachten müssen, ist, die eigenen

negativen Schulerfahrungen nicht auf den Nachwuchs zu übertragen und sie im neuen Lebensabschnitt zu bestärken. Vertrauen Sie auf die Fähigkeiten Ihrer Kinder, sie machen ihren Weg!“

Hier setzt auch Bildungsforscher John Hattie an, der sagt: „Schule ist nicht für die Eltern da, sondern für die Kinder. Unsere Aufgabe als Lehrerin oder Lehrer ist, herauszufinden, wo das Talent steckt“. Gute Lehrkräfte erkennt er daran, dass sie hohe Wirkung erzielen. Bei ihnen lernen Kinder nicht nur Rechnen, Schreiben, Lesen (Faktenwissen), sondern entwickeln Selbstvertrauen und merken: Ich kann das. Denn das ist Lernen: Das zu tun, was man noch nicht kann, gefördert von Lehrkräften, die Fähigkeiten erwarten, die Schüler sich selbst nicht zugetraut hätten. Das kann gerne die Neugierde für Handwerk und Technik sein oder auch die Fähigkeit, gute Fragen zu stellen – also Dinge, die jenseits von sturem Auswendiglernen und Zusammenfassen liegen.

Am besten lassen sich Eltern gar nicht erst von der Schule in die Pflicht nehmen, sich zu Hause als Hilfslehrer zu engagieren.

Das erzielt Wirkung fürs Leben, bedeutet aber auch: Kinder sollten sich alleine, ohne Elternhilfe, um ihren Schulkram kümmern können. Am besten lassen sich Eltern gar nicht erst von

der Schule in die Pflicht nehmen, sich zu Hause als Hilfslehrer zu engagieren. Überlassen Sie das Feld gleich von Anfang an Lehrkräften oder falls notwendig Nachhilfelehrern.

Wenn man Kinder fragt, ob sie in die Schule gehen wollen, um dort etwas zu lernen, sagen 95 Prozent der Fünfjährigen „Ja“. Also sorgen wir am besten dafür, dass das so bleibt. Kinder lieben es zu lernen, das ist ihre Natur. Aufgabe der Schule ist, das Beste aus jedem Kind herauszuholen.

Wenn man Kinder fragt, ob sie in die Schule gehen wollen, um dort etwas zu lernen, sagen 95 Prozent der Fünfjährigen „Ja“.

Loszulassen als Erwachsene, bezieht sich auch darauf, Beobachtungen und Bedenken nicht alleine in sich hineinzufressen. Ein Austausch mit Partner, Familie oder anderen Eltern hilft, mit diesem neuen Lebensabschnitt umzugehen.

Den Kopf frei zubekommen, funktioniert auch, indem sich Erwachsene selbst Zeit nehmen für Sport, Spaziergänge oder ein Hobby. Gelassener zu werden, klappt auch durch mentales Training, zum Beispiel mit unserer kostenlosen **7MindApp**. Schon ausprobiert?

Nicht immer an Schule zu denken, ist ebenso für Kinder wichtig: Planen Sie Familienzeit ein, damit sich auch Ihr Kind entspannen und geborgen fühlen kann. Dazu gehören schulfreie Wochenenden mit viel Aktivität und manchmal auch Langeweile, die kreativ beflügeln kann. Wir wünschen allen einen erfolgreichen Start ins neue Schuljahr!

Anregungen und Tipps für junge Eltern findet ihr hier:
[@energie_bkk](#) oder [TikTok](#) unter **energieKrew**.



Neue Azubis starten

Anfang August sind vier neue Auszubildende in den Beruf der Sozialversicherungsfachangestellten gestartet. Prima, dass Ihr dabei seid, wir freuen uns auf unsere neuen Kolleginnen.

Foto: Felina Reinhard (Personal), Nurcan Dogru (Stellvertreterin des Vorstandes), Ceren, Claudio Tammen (Ausbildungskoordination), Vivian-Sophie, Marie, Giulia (v.l.n.r., o.n.u.)

Jetzt Newsletter abonnieren
 und monatsaktuell informiert sein.



Im Herbst aktiv bleiben

GAR NICHT ERST INS SOFA HÄNGEN

Wechselhafter Herbst, klar! Wenn draußen so richtiges Schietwetter ist, kann das ordentlich die Stimmung drücken. Aber wissen Sie, was gegen trübe Gedanken hilft? Bewegen, bewegen, bewegen – drinnen und draußen. Im Homeoffice und in der Freizeit. Also gar nicht erst zur Couchpotato mutieren: Bewegung ist ein sehr gutes Ventil, um angestaute Spannungen, Frust, Ärger, Angst und Aggressionen abzubauen. Zusätzlich werden durch sportliche Aktivitäten „Glückshormone“, sogenannte Endorphine, ausgeschüttet, die zu einem regelrechten Stimmungshoch führen können. Also, los geht es.

Tanz bewegt Körper & Geist

Wussten Sie, dass Tanzen nicht nur Spaß macht, sondern ganz besonders auch räumliches Denken fördert? Step...Step...Cha Cha Cha, ganz genau! Bewegung beschleunigt das Gehirn zu maximaler Leistung, und beim Tanzen, also in Zusammenhang mit Musik und Rhythmus, kommt es besonders in Schwung. Studien weisen nach, dass Kinder, die gut tanzen, auch besser schreiben, weil sich ihre Feinmotorik verbessert. Das Tolle am Tanzen ist, dass man es überall machen kann. In der Tanzschule, Zuhause vor dem Spiegel oder draußen im Park... alles ist möglich. Und seitdem es Youtube gibt, kann man sich Schritte auch ganz leicht selber beibringen. Hinzu kommt, dass es für jeden Geschmack mannigfache Tanzarten gibt, so das jeder etwas findet. Wer tanzt, reduziert Stress und erzielt Effekte wie beim Intervalltraining. Tanzen ist gelebtes Multitasking und hilft – besser als andere Sportarten – auch gegen altersbedingte Demenz.

Entspannen durch Anspannung

Muskeln, die kurz angespannt und dann bewusst gelöst werden, sind anschließend viel entspannter. Spannen Sie jeweils eine bestimmte Muskelgruppe bewusst für fünf bis

Sie jeweils eine bestimmte Muskelgruppe bewusst für fünf bis acht Sekunden an und lassen dann wieder

locker. Genießen Sie es 30 Sek. lang die Lockerheit und Entspannung der Muskelgruppe zu spüren. Dann nehmen Sie sich die nächste Einheit vor. So zum Beispiel: Die Kniekehlen beugen, die Füße nahe am Gesäß aufstellen, mit den Fußsohlen gegen den Boden drücken und die Spannung in der Oberschenkelmuskulatur fühlen. Danach die Beine wieder ausstrecken und entspannen. Anschließend nacheinander mit den Händen (fest zur Faust machen), Armen (im Ellbogengelenk anspannen), Gesicht, Hals/Nacken, Schultern/ Rumpf und Beinen ebenso verfahren. Das fördert die Durchblutung und macht warm.



Stufen in den Weg legen

Es muss nicht immer das Fitnessstudio oder Fußballtraining sein. Schon ein 10-minütiger Spaziergang nach jeder Mahlzeit ist super für den Körper. Zusätzlich

können Sie versuchen, mehr Erledigungen zu Fuß zu machen. Wenn sie es schaffen, 7.000 Schritte am Tag zu gehen, ist das spitze für die Gesundheit! Gerade im Herbst kann Spazieren gehen sehr erholsam sein, wenn die vielen bunten Blätter draußen alles in eine malerische Kulisse verwandeln. Abgesehen davon ist Treppensteigen ein idealer Weg, um den Körper zu fordern. Verzichteten sie, wann immer sie können auf den Aufzug, und wählen Sie stattdessen lieber die Treppe nach oben und unten. Das trainiert Beine, Po und Kreislauf. Auf treppenfinder.com finden Sie Gelegenheiten, um damit richtig aktiv zu werden.



Auf Mobilitäts-Routinen achten

Gerade wer auch bei der Arbeit viel sitzt, sollte regelmäßig Nacken, Schultern und Rücken dehnen und mobilisieren:

Für den Rücken: Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Führen Sie die Ellbogen langsam nach hinten, während das Brustbein aufrecht bleibt. Das Ganze für einige Sekunden halten.

Für den Nacken: Führen Sie den rechten Arm an den linken Hinterkopf und ziehe den Kopf schräg nach vorne zu rechten Seite. Wiederholen Sie das Ganze analog für den linken Arm. Achten Sie darauf, dass der unbenutzte Arm hingelassen wird und der Rücken gerade ist.

Für die Schultern: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl ohne sich anzulehnen. Ziehen Sie die Schultern langsam in Richtung Ohren und halte sie kurz an Ort und Stelle. Führen Sie dann die Schultern langsam wieder nach unten ohne sie einfach fallen zu lassen. 10 mal wiederholen

Für die Hüften: Gehen Sie in den Ausfallschritt, das hintere Bein bleibt gestreckt und der Oberkörper aufrecht. Schieben Sie nun langsam die Hüfte nach vorne bis Sie ein leichtes Ziehen in der vorderen Hüfte spüren. Spannung halten und für die andere Seite wiederholen. Bei Problemen mit dem Gleichgewicht zum Beispiel an einem Stuhl festhalten.

Der HIIT: In 5 Minuten fit

Kennen Sie das HIIT-Training des britischen Mediziners und Fernseh- arztes Michael Mosby? Es steht für High Intensity Intervall Training, also kurz und intensiv. Mit wenig Aufwand können Sie damit die Funktionalität des Gehirns und Körpers verbessern. Ein 5-minütiger HIIT-Zyklus besteht aus:

1 min **Sprinten** auf der Stelle, 1 min **Kniebeugen** (Squats), 1 min **Hampelmann**, 1 min **Kniebeugen** (Squats), 1 min **Hampelmann**.

Mosby-Probanden führten das HIIT-Training 6 Monate lang 3 Tage die Woche á ca. 30 min (4 Zyklen pro Trainingseinheit, bestehend aus 5 min Training und 3 min Pause) durch. Noch einige Jahre später konnten die positiven Effekte nachgewiesen werden, selbst wenn in der Zwischenzeit mit dem Training wieder aufgehört wurde.



Hyrox fordert die Fitness heraus

Wer eine richtige Herausforderung sucht, kann bei Hyrox teilnehmen. Das ist eine standardisierte Fitness- challenge aus Deutschland. Sie verbindet 8 km Laufen mit 8 funktionellen Übungen. Dabei folgt auf einen Kilometer Laufen immer eine Übung wie zum Beispiel 1000 m Ski- Ergometer. Die Challenge kann alleine oder im Duo absolviert werden.



Aktiv in den Herbst – unsere Online-Infos nutzen

Weitere nützliche Tipps zu Radfahren, Wandern, Joggen, Gymnastik, Fitnessclubs, Hallenbadsaison und mehr bekommen Sie in unserer Broschüre „Aktiv im Herbst und Winter“.

EIN SICHERER ORT FÜR KINDER IN NOT

Im Gespräch mit Prof. Dr. Ulrich Spie, Vorstandsvorsitzender des Kinderschutzbundes Essen.



Prof. Dr. Ulrich Spie engagiert sich seit über 40 Jahren im Kinderschutz und ist ehrenamtlicher Vorsitzender des Kinderschutzbundes Essen.

Der Ortsverband setzt sich seit 1968 dafür ein, dass Kinder gesund aufwachsen und ihr Potenzial entfalten können. In 24 Einrichtungen und Projekten arbeiten rund 350 Fachkräfte mit 500 Ehrenamtlichen zusammen – unterstützt von 600 Mitgliedern, Förderern und Kooperationspartnern. Gemeinsam bilden sie ein starkes Netzwerk für den Kinderschutz in Essen.



liegt sicher auch daran, dass unsere Gesellschaft aufmerksamer geworden ist – worüber ich sehr glücklich bin. Doch das ist nur ein Teil der Wahrheit. Wir werden zunehmend häufiger mit besonders schrecklichen Fällen konfrontiert und die betroffenen Kinder werden immer jünger. Diese Feststellungen betreffen ganz Deutschland – nicht Essen oder das Ruhrgebiet allein. Das Ausmaß der Gewalt ist oft unbegreiflich. Formal nehmen wir in Essen Kinder ab zwei Jahren in Obhut, die in ihrem Zuhause geschlagen oder vernachlässigt werden, deren Eltern überfordert, krank oder drogenabhängig sind. Insbesondere erhalten bei uns Kinder Sicherheit und Stabilität, die sexualisierte Gewalt in ihren Familien erleben. Den Horror, den viele dieser Kinder durchgemacht haben, kann man sich kaum vorstellen. In der Regel sind sie schwer traumatisiert, brauchen nicht nur ein sicheres Zuhause, sondern auch Therapie und Förderung. Dies alles bekommen sie in den Kindernotaufnahmen.

Bei uns ist der Name Programm: Wir leben Kinderschutz und stehen ein für alle Kinder in Not. Das jüngste jemals von uns aufgenommene Baby ist von der Polizei nachts bei einer Drogenrazzia im völlig verwahrlosten Haushalt seiner Eltern aufgefunden worden. Es war 18 Tage alt.

Mit welchen Anliegen kann man sich außerdem an Sie wenden als Kind, Jugendlicher oder Erwachsener?

Die Inobhutnahme ist unsere vornehmste Aufgabe, wie ich das gerne nenne. Daneben sind wir Träger von zehn KiTas in Essen, allesamt als Familienzentren zertifiziert. In unseren vier lernHÄUSERn findet weit mehr statt als Hausaufgabenbetreuung für benachteiligte Schulkinder und Jugendliche. Unser „Zentrum für Kindesentwicklung und Frühförderung“ bietet Heilpädagogik, Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie an, um Entwicklungsrisiken frühstmöglich zu mindern, drohenden Behinderungen vorzubeugen oder den Verlauf einer Behinderung zu verlangsamen. Seit über 30 Jahren berät

unser Kinderschutz-Zentrum Familien und schult Fachkräfte im Umgang mit Verdachtsfällen sexualisierter Gewalt. Unsere Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche hilft bei akuten Erziehungsproblemen. Sie sehen: Alle Kinder und jeder Erwachsene, der sich um ein Kind sorgt, können sich an uns wenden. Innovativer Kinderschutz heißt für uns: Wir stellen eine lückenlose Kette von Angeboten für die Prävention, aber auch für die effiziente Intervention in Krisensituationen bereit; dabei blicken wir auf Kinder bereits vor der Geburt und begleiten Jugendliche bis zum Schulabschluss.

Wenn nachts um 3:00 Uhr das Jugendamt akut gefährdete Kinder unter Polizeischutz aus ihren Familien holt ... dann sind wir da.

Vor welchen Herausforderungen stehen Sie bezüglich des Anstiegs der hohen Anzahl der Kindesmisshandlungen? Wie gehen Sie in Zukunft damit um?

Wir sind durchaus stolz darauf, dass wir der größte von 420 Ortsverbänden im Deutschen Kinderschutzbund sind. Vor allem die enge Verzahnung von hauptamtlichen und ehrenamtlich engagierten Kräften ist unser Erfolgsgeheimnis. Auch ein so großer Ortsverband wie wir ist jedoch auf Spenden angewiesen.

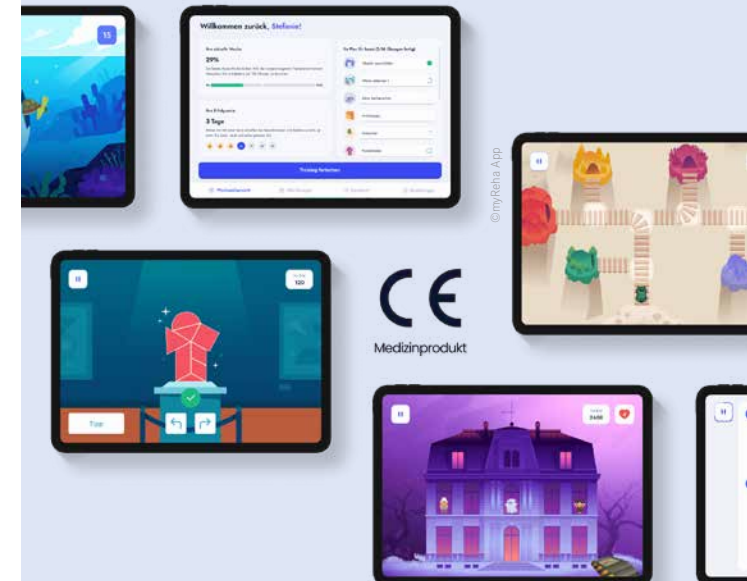
Seit vielen Jahren beklage ich wie viele andere Kinderschützer in Deutschland, dass immer mehr staatliche Pflichtaufgaben in private Hände übergehen. Länder und Kommunen ziehen sich seit vielen Jahren immer weiter zurück aus der Finanzierung unserer Anliegen. Ich werde häufig gefragt: „Wie kann das sein?“ Deshalb bin ich als Kinderschützer auch politisch unterwegs. Zugleich bereiten wir uns darauf vor, dass der Anteil unserer Arbeit, der durch Spenden ermöglicht wird, zukünftig größer sein wird.

Wie kann man mithelfen oder Sie unterstützen?

Wir bauen ein neues Kinderschutzhaus für Essen – unser wichtigstes Zukunftsprojekt zurzeit. Weil wir in Essen dringend ein weiteres Schutzhaus brauchen, das ab Spätsommer 2026 zum einen die beiden Notaufnahmen entlasten und zum anderen durch besonders intensive Betreuung den speziellen Bedürfnissen der Kinder gerecht werden wird: durch eine von vornherein langfristig angelegte Unterbringung und durch die systematische traumapädagogische Begleitung der Kinder.

Das Investitionsvolumen für den Neubau beträgt 4,5 Millionen Euro. Und wir müssen die Kosten für Bau, Einrichtung und Gestaltung des Außengeländes vollständig aus Eigenmitteln finanzieren. Es gibt keine staatliche Förderung. Deshalb freuen wir uns über jede Spende.

Spendenkonto: Kinderschutzbund Essen, Sparkasse Essen | BIC: SPESDE3E, IBAN: **DE70 3605 0105 0000 2907 00** Stichwort: Neubau Kinderschutzhaus



myReha: digitale Therapie für Sprache und Gedächtnis

Bestimmte Lebenssituationen erfordern gezieltes Sprach- und Gedächtnistraining – etwa nach einem Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma, aber auch bei Parkinson oder Demenz. Genau hier setzt myReha an: Die speziell für neurologische Erkrankungen entwickelte App für Tablet und Smartphone bietet persönliche Therapiebegleitung **jederzeit und überall**.

Drei Therapiebausteine in einer App

- **Logopädie:** vom Leseverständnis bis zum fließenden Sprechen
- **Neuropsychologie:** Übungen für Aufmerksamkeit, Gedächtnis u. a.
- **Ergotherapie:** Alltagskompetenzen und Feinmotorik

myReha erstellt individuelle Therapiepläne, die sich Ihrem Bedarf und Fortschritt anpassen. Über 65.000 interaktive Übungen sorgen für eine umfassende Rehabilitation, während eine intelligente Sprachanalyse detailliertes Feedback für eine effektive Sprachtherapie liefert. Sämtliche Inhalte orientieren sich an den Leitlinien der **Deutschen-Gesellschaft für Neurorehabilitation**.

Die intuitive App erfordert keinerlei Vorerfahrung mit digitalen Medien. Als **CE-zertifiziertes Medizinprodukt** erfüllt myReha höchste Datenschutz- und Qualitätsstandards.

Entdecken Sie, wie myReha Ihr Leben verändern kann: einfach im App Store/Google Play Store „myReha“ suchen oder QR-Code mit Tablet oder Smartphone scannen und sofort loslegen! **energie-BKK-Versicherte nutzen myReha sechs Monate kostenfrei.**





Energiegeladen ins Training

RICHTIG ESSEN VOR DEM SPORT

Wann ist der beste Zeitpunkt für die Mahlzeit vor dem Training? Was gehört auf den Teller – und was nicht? Und was ist eigentlich dran an den vielen Eiweißpulvern? Wir erklären, wie Sie mit der richtigen Ernährung mehr aus Ihrem Training herausholen – ganz ohne Wundermittel.

Wenn Sie trainieren möchten, sollten Sie Ihren Körper rechtzeitig mit Energie versorgen. Ideal ist eine ausgewogene Mahlzeit etwa drei Stunden vor dem Training. Diese sollte bestehen aus:

- Komplexen Kohlenhydraten wie Vollkornbrot, Haferflocken, Reis oder Gemüse. Sie liefern langfristige Energie, die langsam freigesetzt wird.
- Proteinen, etwa aus Hülsenfrüchten, magerem Fleisch, Fisch, Milchprodukten oder pflanzlichen Alternativen wie Tofu.
- Gesunden Fetten, z. B. aus Nüssen, Olivenöl oder Avocados – in Maßen.

Solche Lebensmittel sorgen für eine gleichmäßige Energiebereitstellung, machen satt und stärken Muskeln und Immunsystem.

Wenn der kleine Hunger kommt, darf rund 30 Minuten vor dem Training noch ein kleiner Snack folgen. Dieser sollte leicht verdaulich sein und den Körper nicht belasten.

Ideale Pre-Workout-Snacks

Snack-Idee	Vorteile
Banane mit 1 Löffel Joghurt	Schnell verdauliche Energie + Eiweiß
1 Handvoll Datteln	Natürliche Kohlenhydrate
Reiswaffel mit Hüttenkäse	Leicht, eiweißreich
Kleine Schüssel Haferflocken	Kohlenhydrate + Mineralstoffe
Smoothie mit Beeren & Skyr	Fruchtig, leicht & proteinreich

Vermeiden Sie fettige oder ballaststoffreiche Lebensmittel – sie liegen schwer im Magen. Kombinieren Sie stattdessen schnelle Kohlenhydrate mit etwas Eiweiß: Das unterstützt die Muskeln und verhindert deren Abbau.

So viel Eiweiß brauchen Sie wirklich

Protein ist für den Muskelaufbau unerlässlich – aber: Mehr ist nicht automatisch besser.

Für Freizeitsportler reichen (laut DGE) in der Regel 0,8 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Wer ambitioniert und regelmäßig trainiert, darf etwas höher greifen –

maximal bis zu 1,7 Gramm pro Kilogramm, so die Empfehlungen von Sportwissenschaftlern wie Prof. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln.

Zum Vergleich

Nahrungsmittel	Eiweißanteil
100 g Hähnchenbrust	ca. 32 g Eiweiß
100 g Tofu	ca. 16 g
100 g Haferflocken	etwa 13 g

Beispiel

Eine 70 kg schwere Person, die regelmäßig Sport treibt, braucht etwa 70–120 g Eiweiß am Tag – das lässt sich gut über die normale Ernährung decken. Ein zusätzliches Proteinpulver ist daher in der Regel nicht nötig.

Proteinpulver, was steckt wirklich drin?

Eiweißprodukte gibt es heute in allen Formen: Pulver, Riegel, Shakes. Viele wirken verlockend, besonders im Fitnessstudio – aber oft steckt mehr Marketing als Nutzen dahinter.

Das sollten Sie wissen

- Viele Produkte enthalten Zucker – teils bis zu 23 Gramm pro Portion.
- Manche Shakes liefern über 1.000 Kalorien – nicht ideal, wenn Sie abnehmen oder Ihr Gewicht halten möchten.
- In minderwertigen Produkten können nicht deklarierte Substanzen enthalten sein, die sogar schädlich wirken können.



Falls Sie dennoch zu einem Proteinpräparat greifen möchten: Achten Sie auf geprüfte Qualität, z. B. durch Siegel wie „Informed Choice“ oder „Kölner Liste“ und nutzen Sie sie gezielt, nicht täglich.

Ein Sonderfall sind sogenannte Whey-Proteine (Milchprotein). Sie sind gut verdaulich und enthalten wenig Fett – werden aber vor allem im Leistungssport gezielt eingesetzt.

Achtung: Über 2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht täglich kann auf Dauer schädlich sein – z. B. für Nieren und Leber. Halten Sie Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie intensiv trainieren.

Trinken nicht vergessen!

Auch Flüssigkeit gehört zur Trainingsvorbereitung:

- 2 Stunden vorher: 500–600 ml Wasser
- Während des Sports: ca. 0,5 l Wasser pro Stunde
- Tipp: Trinken Sie in kleinen Schlucken, nicht auf einmal.

Elektrolytgetränke sind im Freizeitsport meist nicht nötig – normales Wasser reicht!

Weitergehende Infos

Zum richtigen Trinkverhalten: <https://www.energie-bkk.de/trinken-aber-richtig-10858.html>

Mit Genuss essen und gesund bleiben: So starten Sie mit Energie ins Training und tun gleichzeitig Ihrer Gesundheit etwas Gutes (siehe QR-Code im Bild).



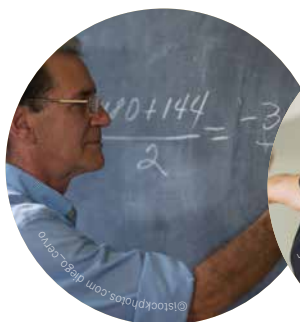
Ob im Gewächshaus oder auf dem Wochenmarkt – das Gärtnern ist mein Lebenselixier. Ich liebe es, mein Wissen über Obst und Gemüse zu teilen. Das ist mein Beitrag – gesund, regional, herzlich. Willi (67), leidenschaftlicher Gärtner

Mitten im Leben

AKTIV BLEIBEN STATT RUHESTAND

Mehr Zeit, neue Freiheit: Für viele der heute über 60-Jährigen fühlt sich der Ruhestand nicht wie ein Ende, sondern wie ein Anfang an. Plötzlich sind da freie Vormittage, offene Nachmittage, Abende ohne Termindruck. Die Frage lautet nicht mehr: „Womit muss ich mich befassen?“, sondern: „Womit will ich mich befassen?“ Wer diese Chance ergreift, erlebt häufig, wie Selbstbestimmung und Lebensfreude wachsen.

„Ich unterrichte wieder einmal die Woche – das hält mich fit. Der Austausch mit jungen Leuten bringt Schwung in mein Leben. Wir lachen viel, das ist für mich echte Lebensfreude“, sagt **Max (71), pensionierter Berufsschullehrer**. Sein Beispiel zeigt: Aktiv zu bleiben heißt nicht, den alten Job endlos zu verlängern. Es heißt, neue Rollen zu finden, die zum eigenen Tempo, den Interessen und der gesundheitlichen Verfassung passen.



Ein neuer Alltag – vom Freiraum zum eigenen Rhythmus

Der Übergang aus dem Berufsleben ist eine große Umstellung: kein Team-Meeting mehr am Montagmorgen, keine Projekt-Fristen, keine Routine, die den Tag strukturiert. Viele entdecken nach wenigen Wochen, dass die neu gewonnene Zeit zwar befreiend, aber auch herausfordernd sein kann. Womit beginne ich? Wie bleibe ich körperlich, geistig und emotional in Balance?

Ich bin wieder mittendrin im Leben – und das fühlt sich gut an.

Die gute Nachricht: Aktivität wirkt in alle Richtungen. Wer sich engagiert – ob ehrenamtlich, beruflich auf kleiner Flamme, kreativ oder sozial – stärkt die eigene Gesundheit, pflegt Kontakte und erlebt Sinn. Studien zeigen seit Jahren, dass Menschen, die sich über Aufgaben und Begegnungen als wirksam erleben, seltener einsam sind, sich mehr zutrauen und insgesamt zufriedener leben.



Solveig (67) hat ihren Weg über die Leidenschaft gefunden: „Ich gebe heute kreative Tanzkurse. Das hält mich beweglich, stärkt mein Selbstbewusstsein und hilft mir, mein Netzwerk zu pflegen. Ich fühle mich gebraucht – das ist unbezahlbar.“

Arbeit nach der Rente – neu gedacht

Arbeiten im Ruhestand ist längst kein Randphänomen mehr. Beliebt sind flexible Arrangements: projektweise Mitarbeit im früheren Beruf, ein Mini-job im Kulturhaus, saisonale Einsätze im Tourismus. Wer mag, verbindet Hobby und Job – so wie **Micha (66)**: „Erst war’s ein Ehrenamt, dann ein Mini-job, jetzt überführe ich Autos. Ich liebe das Fahren – der Job ist wie für mich gemacht.“

Wichtig ist, die eigenen Motive zu klären: Geht es um Kontakt zu Menschen? Um das Weitergeben von Know-how? Um ein Zubrot? Um Struktur? Wer weiß, warum er etwas tut, findet leichter das Wie. Und er findet Angebote, die wirklich passen – in der Nachbarschaft, über lokale Freiwilligenagenturen oder über Jobportale, die gezielt Einsätze für Ruheständler vermitteln.



„Ich arbeite noch in Teilzeit in meiner Kanzlei, aber habe auch mit dem Saxophon angefangen. Jetzt spiele ich in einer kleinen Band – das hält mich jung und lebendig“, **Andreas (69)**, Anwalt und Musiker

Zweiter Schritt: Sprechen Sie mit Menschen, die Sie inspirieren. Vielleicht mit der ehemaligen Kollegin, die inzwischen Schulpatin ist. Oder mit dem Nachbarn, der einen Nachbarschaftstreff organisiert. Oft öffnen sich dadurch Türen, an die Sie gar nicht gedacht hätten.

Drittens: Schützen Sie Ihre Energie. Aktiv bleiben heißt nicht, jeden Kalenderblock zu füllen. Es heißt, das Richtige zu tun – passend zu Ihren Kräften, Interessen und Ihrer Gesundheit.

Ruhestand ist eine Einladung, das eigene Leben neu zu komponieren.

Sinn stiften, Erfahrung teilen

Aktive Ruheständler sind ein Gewinn – nicht nur für sich selbst. Erfahrungswissen beschleunigt Einarbeitungen, gibt Jüngeren Sicherheit und verbessert die Qualität in Teams – Mentorings, Lesepatenschaften, Sprachförderung, Reparatur-Cafés, Senioren in Quartieren, Vereinen und Kultureinrichtungen. Kurz: Wer aktiv bleibt, investiert in die eigene Lebensqualität – und zahlt zugleich in das Gemeinwohl ein.

Körper, Kopf und Kontakt – die „Drei-K-Regel“

Viele finden ihren Kurs, indem sie auf drei einfache Bereiche achten:

- **Körper:** Regelmäßige Bewegung – vom Spaziergang bis zu Tanz, Yoga oder Radfahren – erhält Mobilität und beugt Stürzen vor.
- **Kopf:** Neues lernen – ein Instrument, eine Sprache, digitale Kompetenzen – hält geistig flexibel.
- **Kontakt:** Verbindliche Termine mit anderen – Kurs, Chor, Ehrenamt – geben Struktur und machen Freude.

Schon eine feste Aktivität pro Woche in jedem Bereich verändert das Lebensgefühl spürbar.

So finden Sie Ihren Weg – ohne Listenstress

Beginnen Sie mit einer Mini-Bilanz: Was hat mir im Beruf am meisten Spaß gemacht? Was wollte ich immer ausprobieren? Wobei vergesse ich die Zeit? Notieren Sie drei Ideen, die Sie neugierig machen. Vereinbaren Sie anschließend einen konkreten Termin – eine Schnupperstunde im Chor, ein Besuch in der Freiwilligenagentur, ein Gespräch mit der Leiterin eines Sportkurses. Ausprobieren schlägt Grübeln.

Service & Orientierung

Beratung & Regeln zum Hinzuverdienst: Die Deutsche Rentenversicherung informiert zu aktuellen Hinzuverdienstmöglichkeiten und deren Auswirkungen auf die Rente. Ein kurzer Anruf oder Blick in Online-Informationen verschafft Klarheit, bevor Sie starten.

Ehrenamt & Engagement vor Ort: Kommunale Freiwilligenagenturen, Mehrgenerationenhäuser und Wohlfahrtsverbände (z. B. Caritas, Diakonie, DRK) vermitteln Einsätze – von Lesepatenschaften über Sprachcafés bis Kultur- und Sportprojekte.

Jobs & Projekte für Ruheständler: Neben großen Jobbörsen gibt es spezialisierte Angebote, die flexible, zeitlich begrenzte Tätigkeiten führen. Ein Suchbegriff wie „Job + Ruhestand + Ihre Stadt“ bringt oft schnell passende Treffer.

Weiterbildung & Kurse: Universitäten, VHS, Musik- und Kunstschulen sowie Sportvereine bieten Programme speziell für Ältere – vom Gesundheitskurs über Digital-Workshops bis Ensemble-Proben. Die energie-BKK bezuschusst Präventionskurse vor Ort, Aktivwochen/Kuren und Präventionsangebote in Ihrer Nähe (siehe QR-Code).



Fazit: Aufbruch statt Rückzug

Ruhestand ist kein leiser Abgang, sondern eine Einladung, das eigene Leben neu zu komponieren. Alle Beispiele zeigen, wie vielfältig Aktivsein aussehen kann. Entscheidend ist nicht, wie viel Sie tun, sondern was zu Ihnen passt. Fangen Sie klein an, bleiben Sie neugierig – und gönnen Sie sich das gute Gefühl, mitten im Leben zu sein.

NO FUTURE?

Hast du auch jedes Mal, wenn du die Nachrichten öffnest, das Gefühl, dass die Stimmung auf der Welt immer bedrückender wird? Nachrichten zu Umweltkatastrophen, Kriegen und politischen Themen überschwemmen einen förmlich. Da fällt es schwer, zuversichtlich zu bleiben und nicht im Weltschmerz zu versinken. Dabei ist es total wichtig, positiv zu bleiben, denn Zukunftsangst wird oft von Populisten ausgenutzt. Sie nutzen deine Angst, um Hetze zu verbreiten, was wiederum zu einer schlechten Stimmung im Land führt – ein Teufelskreis also.

Wenn du positiv bleibst und dich nicht von ihnen einschüchtern lässt, nimmst du ihnen also die Grundlage für ihre Hetze. Deshalb dürfen wir die Hoffnung nicht aufgeben und müssen bei uns selbst anfangen, um die Zukunft positiv zu gestalten! In herausfordernden Zeiten sind oft großartige Dinge entstanden, auch wenn es im Moment nicht danach aussieht – trust the process ;-). Zuversicht macht Menschen gut. Und gut gelaunt. Wenn wir die Zuversicht verlieren, verlieren wir uns selbst.

1 Die Spielregeln des Lebens annehmen

Wir müssen akzeptieren, dass das Leben immer wieder überrascht und wir nur bedingt Kontrolle darüber haben. Die Welt befindet sich immer im Wandel, was ja auch etwas Gutes sein kann! Nach schlechten Zeiten geht es also auch wieder bergauf – beruhigend oder?

Gönn dir mehr Leichtigkeit gegen den Weltschmerz! Und zwar so:

2 Es ist wichtig im Hier und Jetzt zu leben

Man weiß nie, was in Zukunft passiert. Oder wie Konfuzius sagte: „Jeder Mensch hat zwei Leben. Das Zweite beginnt, wenn er erkennt, dass er nur eines hat.“ Also nutze die Zeit, die du hast und lade dir nicht den ganzen Weltschmerz auf die Schultern, das Leben ist zu kurz und zu wertvoll, um die Last der ganzen Welt zu tragen.



3 Wir Deutschen sind Weltmeister im Meckern

Dadurch konzentrieren wir uns meist auf die schlechten Dinge. Wenn wir aber nach positiven Dingen suchen und damit den Blickwinkel wechseln, verändert das unseren Blick auf die Welt, in der wir leben. Bspw. ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die sich selbst als „lucky“ bezeichnen, deutlich mehr Chancen im Leben wahrnehmen. Auch über unseren Sprachgebrauch wie z. B. positive Aussagen verwenden wie „Es tut mir gut...“ oder „Ich bin dankbar, dass...“ lässt sich unser Mindset positiv beeinflussen. Probiere es einmal aus: Du darfst glücklich sein und dein Leben genießen!

4 Eine Erfolgsliste kann auch ein gutes Tool sein, um zuversichtlicher zu werden.

Insbesondere bei persönlichen Krisen hilft es, wenn du dir überlegst, was du im Leben bereits alles erreicht hast. Das zeigt dir, dass du bereits unzählige Male Herausforderungen gemeistert hast und es auch in Zukunft schaffen wirst. Sei stolz auf dich!



ZUVERSICHTLICH IN DIE ZUKUNFT

Die meisten News betreffen nicht dich persönlich und liegen oft außerhalb deiner eigenen Kontrolle!

Was du dir immer vor Augen führen musst, ist, dass schlechte Nachrichten häufiger geklickt werden: Also sieht die „News“-Welt immer schlechter aus, als sie tatsächlich ist. Das liegt daran, dass wir auf negative Informationen stärker reagieren und mehr danach suchen. Im Journalismus heißt das: „Only bad news are good news“, was man auch auf Insta und TikTok sehen kann, wo bekanntlich Videos viral gehen, die Wut hervorrufen, weil man diese eher teilt oder kommentiert. Bei einem Zuviel negativer Nachrichten fühlst du dich schnell hoffnungslos, weil du nichts dagegen tun kannst. Das macht es noch schwerer, zuversichtlich zu bleiben. Wenn dir alles zu viel wird, hilft es dir vielleicht, bewusst mal Pause von Social Media und den Nachrichten zu nehmen.

Unser Tipp: Entfolge auf Insta und TikTok Accounts, deren Posts dich belasten, und folge lieber Good-News-Seiten. Versuche auch, dir ins Gedächtnis zu rufen, dass dich die meisten Nachrichten nicht persönlich betreffen und die Geschehnisse oft außerhalb deiner Kontrolle liegen. You got this!



Hier unsere Top 3 Good News, damit du den Glauben an die Welt nicht verlierst!

- 1 Der Regenwald ist ein super wichtiger CO₂-Speicher der Erde und wurde letztes Jahr laut der Initiative »MapBio-mas« **32 % weniger gerodet** als im Jahr zuvor. Damit ist er auf dem niedrigsten Stand seit sechs Jahren. Es geht bergauf mit dem Klimaschutz!
- 2 Und noch 'ne gute Nachricht: Von Januar bis Juli dieses Jahres wurde in Deutschland **über die Hälfte des erzeugten Stroms aus erneuerbaren Energien** gewonnen, die deutlich nachhaltiger als Kohle und Kernenergie sind (BDEW).
- 3 Ende dieses Jahres kannst du über ein einheitliches Ticketsystem ganz easy **Fahrten für Bahnen in Europa** buchen und musst nicht mehr zwischen den Seiten der Länder hin und her wechseln. Zunächst zwar nur für Fahrten nach Österreich und in die Schweiz, aber spätestens Ende 2026 steht dir nichts mehr im Weg, einen Urlaub in Frankreich oder Slowenien mit einem Klick zu buchen. **Happy Travelling!**





Klein, fein – und ganz nah dran:

RENSBURG STELLT SICH VOR

Mitten in Schleswig-Holstein liegt Rendsburg – eine Stadt mit maritimem Charme, viel Natur und einer lebendigen Innenstadt. Bekannt durch den Nord-Ostsee-Kanal und die imposante Eisenbahnbrücke, bietet Rendsburg nicht nur Lebensqualität, sondern auch Nähe: Und genau das zeichnet auch unseren Standort hier aus.

Im Büro der energie-BKK in Rendsburg steht der persönliche Kontakt im Mittelpunkt. Täglich nutzen Versicherte das Angebot, viele von ihnen kommen direkt aus dem benachbarten Standort der Schleswig-Holstein Netz GmbH. „Klein, aber fein“ beschreibt das Büro treffend: familiäre Atmosphäre, kurze Wege, offene Türen – und ein Team, das mit Kompetenz und einem Lächeln für die Anliegen der Versicherten da ist.

Eine, die das besonders lebt, ist Kollegin **Jana**. Sie schätzt an ihrer Arbeit die Vielfalt und die gute Work-Life-Balance: „Kein Tag ist wie der andere – und trotzdem fühlt sich jeder gut an.“ Ihr persönliches Arbeitsmotto: „Lachen ist gesünder als Meckern“ – und das merkt man. Auch wenn es stressig wird, begegnet sie ihren Mitmenschen mit Respekt und Verantwortung. Ihre Freizeit verbringt sie am liebsten tanzend oder schwimmend, beim Musikhören oder mit einem Eis am Kanal – ihrem Lieblingsort in Rendsburg. Ihr Lieblingsurlaubsziel: Kuba. Und wenn's mal ruhiger sein soll? Dann helfen Musik und ein gutes Essen beim Abschalten.

Im Bild: Kolleginnen Sandra und Jana, Julia war zum Zeitpunkt des Fotos nicht anwesend.

Julia bringt nicht nur Erfahrung, sondern auch viel Humor mit: „Ich kann gut über mich selbst lachen.“ Für sie ist ein gutes Miteinander im Team essenziell: „Sich unterstützen, über alles sprechen können, auch mal zusammen lachen – das klappt bei uns hier richtig gut!“ Ein starkes Teamklima macht für sie den Unterschied – nicht nur im Arbeitsalltag, sondern auch im Umgang mit den Versicherten. Nach Feierabend verbringt sie am liebsten Zeit mit ihrer Tochter oder Freundinnen, beim Yoga oder auf der Couch mit einer guten Serie. Ihr Reiseziel-Tipp: Bali und New York – beides unvergesslich. Und übrigens: Ihren Kindheitstraum, Flugbegleiterin zu sein, hatte sie sich vor der energie-BKK für ein paar Jahre erfüllt!

Sandra schätzt das Besondere an ihrem Arbeitsplatz: „In Rendsburg gibt es noch ein Miteinander mit Herz – unter Kolleginnen und mit den Kunden.“ Besonders gut ist der Kontakt zu den Besuchern von nebenan aus dem SH-Netz – der persönliche Austausch bringt ihr viel Freude. Auch sie entspannt nach Feierabend am liebsten mit Yoga oder Spaziergängen in der Natur. Ihr Lieblingsort in Rendsburg? Das Eisstübchen am Kreishafen – eine charmante Gemeinsamkeit mit Kollegin Jana.

Gemeinsam machen die Kolleginnen in Rendsburg halt den Unterschied – nah an den Menschen, kompetent im Service und mit einem offenen Ohr für jedes Anliegen. Kommen Sie doch gern vorbei.

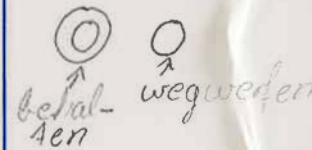
Nah, kompetent und hilfsbereit – diese Drei machen in Rendsburg den Unterschied.

TRAUMFÄNGER

Ich brauche:

Eine Nadel
Einen Pappteller
Eine Nagelschere
Acrylfarben
sehr feiner Faden
dicker Faden
40 Perlen
Tesa
5 Federn
5 besondere Perlen

1. Schneide das mittlere aus dem Pappteller aus. Und behalte das Äußere.



2. Male deinen Pappteller mit den Acrylfarben an. In einem Muster was du dir aussuchst.

3. Steche mit der Nadel Löcher ins Innere des Pappellers.

(Die Punkte sind die Löcher.)

4. Befestige den dünnen Faden an der Nadel und gehen in die Löcher das es ein Gewebe ergibt.



Vielen Dank für die illustrierte Bastelanleitung von Ilayda (9 Jahre). Für alle, die Lust haben, einen tollen Traumfänger zu basteln.

7. Befestige die Federn unten am Traumfänger. Das machst du indem du den Federröhrchen in die letzten 2 Perlen steckst.

6. Befestige die 5 dicken Fäden an der Rückseite des Traumfängers. (mit Tesa)

5. Fädele auf jeden dicken Band 8 Perlen. Und ganz oben kommt die besondere Perle hin.





Jetzt
QR-Code
scannen und
Einverständnis
geben!



So bleiben Sie in Verbindung

Gesundheit aktiv mitgestalten – machen Sie es möglich: Sie möchten über neue Produkte und Services informiert werden oder uns auch Feedback geben? Dann lassen Sie uns bitte in Kontakt bleiben.

Teilen Sie uns mit, wie wir Sie am liebsten erreichen dürfen.

energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



24/7 Servicehotlines

Kundenservice	0511 911 10 911
Arbeitgeberservice	0511 911 10 970
Lob & Kritik	0511 911 10 988

Online-Service



osc.energie-bkk.de

info@energie-bkk.de