

04/2025

in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK

Special Liebe

**Wie wir Nähe finden, ohne uns
zu verlieren**

Mehr Gesundheit, mehr Leistungen

Upgrade 2026

Good News

**Die tollen Dinge,
die passieren**

energie·BKK

4 Upgrade 2026

6 Selbstliebe

10 Twerk Fitness

11 energie-BKK App



12 2026 – mal anders



14 Good News



16 Kluge Entscheidungen



18 Infothek



19 Streiten Ihre Kinder auch?



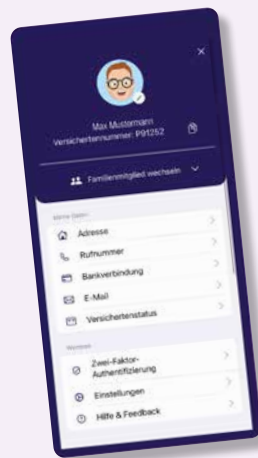
20 Jugend



22 Inside



Unsere App –
Sofortkontakt
jetzt downloaden



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 simonkr

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.

Ausgabe 01/2026 erscheint im März 2026

23 Kinderseite



Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr steht vor der Tür – und wenn ich mir etwas wünschen dürfte, dann dies: „**Anpacken! Jetzt!**“ Ein klarer Appell an die Bundesregierung, endlich die längst diskutierten Lösungen umzusetzen, um die steigenden Kosten in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) in den Griff zu bekommen. Denn das eigentliche Problem liegt nicht im Mangel an Wissen, sondern im Mangel an Tatkraft. Unser Gesundheitssystem leidet an einem Umsetzungsdefizit – und das seit Jahren. Während die Ausgaben immer weiter steigen, hinken die Einnahmen drastisch hinterher. Es wäre leicht, jetzt in die Details zu gehen – aber das würde wohl nur die Weihnachtsstimmung trüben. Nur so viel: Noch nie waren Beitragsätze, Ausgaben und Ressourcen so hoch. Und dennoch: Der Staat finanziert über GKV und Pflegeversicherung weiterhin Leistungen in Milliardenhöhe, für die er eigentlich selbst zuständig wäre. Eine strukturelle Schiefelage, die sich stetig vergrößert.

Der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz für 2026 wurde gemäß der Empfehlung des Schätzerkreises auf 2,9 Prozent festgelegt – deutlich über dem für 2025 geltenden Wert von 2,5 Prozent. Das ist frustrierend – und auch die energie-BKK bleibt davon leider nicht verschont. Wie die meisten gesetzlichen Krankenkassen werden auch wir unseren Zusatzbeitrag im kommenden Jahr anpassen müssen. Keine schöne Nachricht, aber eine ehrliche.

Gute Nachrichten gibt es aber ebenfalls: 2026 investieren wir noch stärker in Leistung, Service und Qualität. Im aktuellen Krankenkassentest von krankenkasseninfo.de zählen wir erneut zu den besten Krankenkassen Deutschlands – ein Ergebnis, auf das wir stolz sind und das wir als Ansporn sehen, für Sie weiterzudenken. Auf Seite 4 erfahren Sie, was wir konkret für Ihre Gesundheitsvorsorge und medizinische Versorgung verbessern.

Wie man gute Entscheidungen trifft – nicht nur bei der Wahl der Krankenkasse – erfahren Sie übrigens auf Seite 16. Eine neue Studie zeigt: Je leichter uns Entscheidungen fallen, desto zufriedener sind wir. Intuitive Entscheidungen liegen dabei oft goldrichtig. Vielleicht sollten wir also doch öfter auf den Bauch hören – der Kopf kann sich dabei einiges abschauen.

Mehr Positives gefällig? Immer mehr Portale berichten über Forschung, Services und Ideen, die Gesundheit, Wohlbefinden und Zusammenhalt fördern (siehe Seite 14). Auch auf unserer neu gestalteten Website www.energie-bkk.de finden Sie viele dieser Impulse – oder besuchen Sie uns einfach persönlich in unseren Service-Centern, zum Beispiel im neuen Standort in Essen bei E.ON. Wir freuen uns auf den direkten Austausch mit Ihnen.

Und zum Schluss noch etwas fürs Herz: Auf Seite 6 lesen Sie im Interview mit Therapeutin und Pädagogin Gundula Schildhauer, wie Selbstliebe Nähe und Nächstenliebe stärkt. Ein inspirierender Abschluss unserer Serie über Liebe und Beziehungspflege.

Jetzt anpacken und Gutes bewirken – das liegt uns am Herzen. Wir wünschen Ihnen ein frohes, entspanntes Fest und einen schwungvollen Start in ein gesundes neues Jahr – mit ganz viel Energie!

Ihr

Torsten Dette (Vorstand)



Upgrade 2026* –

Mehr Gesundheit. Mehr Service. Mehr Energie für Ihr Leben.

Gesundheit – das ist und bleibt der wichtigste Wunsch für uns alle. Damit Sie sich auch in Zukunft rundum gut versorgt fühlen, haben wir unsere Leistungen erneut verbessert. Ein guter Grund uns gleich weiter zu empfehlen.

Ab 2026 profitieren Sie bei der energie-BKK von zahlreichen neuen und erweiterten Zusatzleistungen – mit spürbarer Qualitätssteigerung in allen Lebensphasen. Ob Sie gerade eine Familie gründen, mitten im Berufsleben stehen oder Ihre Best-Ager-Zeit genießen: Wir bleiben Ihr verlässlicher Gesundheitspartner – persönlich, engagiert und auf höchstem Service-Niveau.



Mehr Leistung – Haushaltshilfe bis zum 14. Lebensjahr

Wenn Sie den Haushalt nicht weiterführen können, weil Sie sich z. B. im Krankenhaus befinden oder nach einer Operation, kümmern wir uns darum, dass Ihr Zuhause weiterläuft. Im Bedarfsfall erhalten Sie für die Dauer der Maßnahme bzw. z. B. nach einer Operation für bis zu 26 Wochen eine Haushaltshilfe, soweit eine andere im Haushalt lebende Person den Haushalt nicht weiterführen kann und in Ihrem Haushalt ein Kind lebt, welches das 14. Lebensjahr (bisher das 12. Lebensjahr) noch nicht vollendet hat. **Damit heben wir 2026 die Altersgrenze an.**

*Hinweis: Die Leistungserweiterungen ab 2026 unterliegen dem Vorbehalt der Genehmigung durch unsere Aufsichtsbehörde. Details finden Sie zum Jahresbeginn auf unserer Webseite.

Wir sind eine der besten Krankenkassen für Familien – und das bauen wir weiter aus. Ab 2026 übernehmen wir **bis zu 500 Euro** (statt bisher 300 Euro) für ärztlich empfohlene Zusatzleistungen in der Schwangerschaft. Dazu zählen zusätzliche Untersuchungen, Tests und nicht verschreibungspflichtige Medikamente. Damit Sie sich sicher und bestens begleitet fühlen.

Mehr Sicherheit – erweiterte Schwangerschaftsleistungen



Mehr Nähe – Geburtsvorbereitung für die Begleitperson

Ein Kind zu bekommen ist ein Abenteuer, das man am besten gemeinsam erlebt. Deshalb übernehmen wir künftig die kompletten **Kosten für Geburtsvorbereitungskurse**, die von Hebammen durchgeführt werden auch für Ihre Begleitperson – das kann auch die beste Freundin sein.

Früherkennung ist die beste Medizin. Deshalb erweitern wir 2026 unsere Leistungen in der Prävention – etwa bei Darmspiegelungen und **innovativen Verfahren** wie Discovering Hands zur Brustkrebsvorsorge.

Mehr Vorsorge – Früherkennung, die Leben rettet



Mehr Wohlbefinden – Osteopathie für Babys

Viele Eltern schwören auf Osteopathie bei Babys, um Spannungen und Beschwerden sanft zu lösen. Ab 2026 bezuschussen wir **bis zu 8 Sitzungen à 60 Euro** für osteopathische Behandlungen Ihres Babys im ersten Lebensjahr, danach 3 x 30 € je Kalenderjahr.

Mehr Erholung – Gesundheitsreisen mit Extra-Zuschuss

Tanken Sie neue Energie an den schönsten Orten Deutschlands und Europas! Mit unseren Gesundheits- und Wellnessreisen stärken Sie Körper und Geist – und wir unterstützen Sie dabei ab 2026 mit einem **Zuschuss von bis zu 200 Euro**. Entspannung, die sich doppelt lohnt.



Ob neue Sportart, neue Ziele oder einfach ein Check Ihrer Fitness: **Alle 24 Monate** übernehmen wir ab 2026 die **kompletten Kosten einer sportmedizinischen Leistungsdiagnostik**. So wissen Sie genau, was Ihr Körper braucht – für ein sicheres, gesundes und leistungsstarkes Training.

Mehr Energie – sportmedizinische Untersuchung zum Neustart



Profitieren Sie von unseren neuen und erweiterten Zusatzleistungen

Schenken Sie Gesundheit – wir sagen Danke!

Sind Sie mit unseren Leistungen zufrieden? **Dann empfehlen Sie uns weiter!** Für jede erfolgreiche Empfehlung erhalten Sie **30 Euro** Prämie, und Ihre Freunde oder Familienmitglieder profitieren von einer der besten Krankenkassen Deutschlands – mit starkem Service, fairen Beiträgen und umfassender Prävention.

energie-BKK – Ihre Gesundheit. Unsere Energie.



Wie wir Nähe finden, ohne uns zu verlieren

Um wirklich Beziehungen eingehen zu können und nicht einsam zu bleiben, braucht es Selbstoffenbarung und Selbstliebe. Doch wie funktioniert das, wenn man sich gerade gar nicht so toll findet? Ein Gespräch mit der Sexualtherapeutin und Pädagogin Gundula Schildhauer über Selbstzweifel, Narzissmus und die Kunst, sich selbst freundlich zu begegnen.



Gundula Schildhauer: Selbstliebe ist weder Luxus noch Egoismus. Sie ist die Grundlage dafür, dass wir uns öffnen, Nähe zulassen und echte Beziehungen führen können. Und sie beginnt dort, wo wir uns selbst – mit all unseren Widersprüchen – annehmen.

Frau Schildhauer, der Begriff Selbstliebe taucht heute überall auf – in Ratgebern, Podcasts, Social Media. Was bedeutet er aus Ihrer Sicht wirklich?

Gundula Schildhauer: Der Begriff ist tatsächlich in aller Munde und wird oft unterschiedlich interpretiert. In der Psychologie beschreibt Selbstliebe eine grundsätzliche, wohlwollende Annahme der eigenen Person – mit all ihren Stärken und Schwächen. Sie umfasst Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstvertrauen und Achtsamkeit. Der Selbstwert ist ein Teil davon, aber Selbstliebe geht weiter: Es ist eine Haltung, die sagt „Ich bin okay, wie ich bin.“

Viele Forschende sehen darin eine wichtige Grundlage, um auch andere Menschen authentisch lieben zu können. Gleichzeitig kann echte Beziehungserfahrung wiederum die Selbstliebe stärken – es ist also ein wechselseitiger Prozess.

Wie grenzen Sie Selbstliebe von Narzissmus oder Egoismus ab?

Das wird häufig verwechselt. Narzissmus ist keine Selbstliebe, sondern oft ein Versuch, ein inneres Defizit zu kompensieren. Hinter übersteigertem Selbstlob steckt häufig ein Mangel an Selbstwert – nicht immer bewusst, aber spürbar.

Gesunde Selbstliebe ist dagegen leise, respektvoll und frei von dem Bedürfnis, sich über andere zu erheben. Auch Egoismus ist etwas anderes: Er konzentriert sich ausschließlich auf die eigenen Bedürfnisse, während Selbstliebe ein Gleichgewicht sucht – zwischen mir und den anderen.

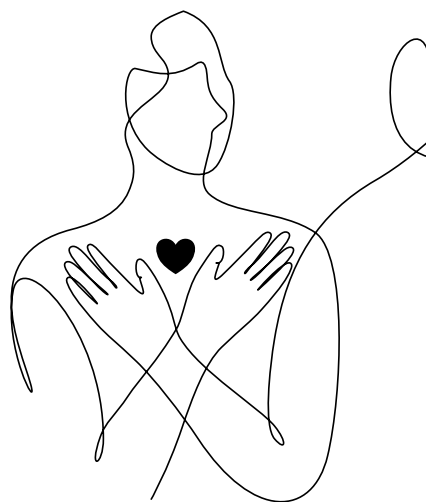
Viele Menschen hadern mit sich selbst, fühlen sich nicht liebenswert oder „nicht genug“. Woher kommt das?

Sehr oft wurzelt das in der Kindheit. Kinder übernehmen früh die Bewertungen, die sie von Eltern oder Bezugspersonen hören. Sätze wie „Sei nicht so laut“ oder „Nur wenn du brav bist, hab ich dich lieb“ können sich tief einprägen. Sie vermitteln unbewusst: „Ich bin nur dann richtig, wenn ich mich anpasse.“

Das führt dazu, dass Kinder ein sogenanntes „falsches Selbst“ entwickeln – sie versuchen, Erwartungen zu erfüllen, statt ihr eigentliches Wesen zu leben. Später im Leben äußert sich das als chronische Selbstkritik oder Angst, nicht zu genügen.

Natürlich ist das keine einfache Ursache-Wirkung-Kette. Selbstwert entsteht aus vielen Erfahrungen – Familie, Schule, Freundschaften, Partnerschaften. Aber frühe Zuschreibungen legen oft den Grundstein.

... eine grundsätzliche, wohlwollende Annahme der eigenen Person – mit all ihren Stärken und Schwächen ...



Das heißt: Wir tragen alte Botschaften weiter – selbst wenn sie längst überholt sind?

Genau. Wenn man als Kind immer wieder hört: „Du bist zu laut“ oder „Mach das nicht“, lernt man, Teile von sich abzulehnen. Kinder unterscheiden noch nicht zwischen Verhalten und Identität – sie denken nicht: „Das war gerade laut“, sondern: „Ich bin falsch.“

Diese frühen Erfahrungen können sich festsetzen, vor allem wenn sie häufig vorkommen. Wer dagegen früh Zuwendung und Akzeptanz erfährt, entwickelt meist ein stabileres Selbstbild.

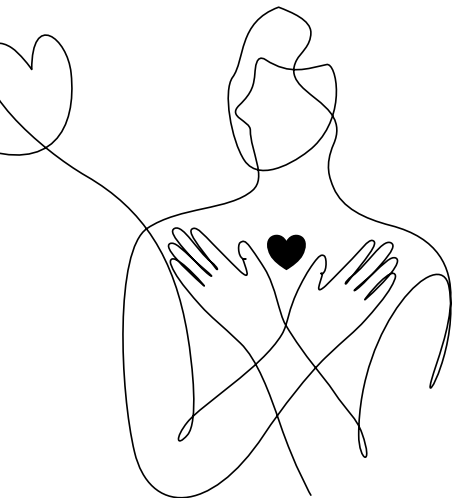
Und wenn das nicht so war – gibt es dann einen Weg heraus?

Ja, meistens, Selbstliebe kann man entwickeln.

Das gelingt, wenn man sich mit sich selbst auseinandersetzt, statt Defizite zu überdecken. Auch neue, positive Erfahrungen können alte Glaubenssätze überschreiben – allerdings braucht das Zeit und Wiederholung.

Viele versuchen, ein inneres Mangelgefühl über Selbstoptimierung zu kompensieren: Diäten, Schönheitsoperationen, Filter. Ich verstehe das Bedürfnis nach Veränderung, aber innere Akzeptanz erreicht man so nicht. Kosmetische Eingriffe können Selbstzweifel kaschieren, aber selten heilen. Sinnvoller ist es, am Selbstbild zu

Selbstliebe ist still, tief und alltagstauglich.



arbeiten – und zu lernen, sich freundlich zu betrachten, auch wenn man sich nicht perfekt findet.

Die digitale Welt verstärkt ja genau diese Vergleiche.

Absolut. Social Media zeigt idealisierte, oft KI- oder filtergenerierte Gesichter und Körper. Diese Dauervergleiche können besonders bei jungen Frauen und Mädchen Selbstzweifel, Essstörungen oder depressive Symptome begünstigen. Das gilt aber nicht nur für Jugendliche – auch viele Erwachsene stecken in der Schleife der Selbstoptimierung.

Wer dagegen ein stabiles Selbstwertgefühl hat, kann solche Bilder besser einordnen. Aber kaum jemand ist völlig gefestigt – und so wirkt jede tägliche Dosis Vergleich wie ein Tropfen Gift auf die Psyche.

Gleichzeitig sollten wir nicht vergessen: Es gibt auch positive Seiten – Accounts, die echte Körper zeigen, Mut machen oder Selbstakzeptanz fördern. Wie so oft ist entscheidend, welchen Stimmen wir Gehör schenken.

Körperkontakt spielt in Ihren Ausführungen auch eine Rolle. Warum ist Nähe so wichtig?

Weil wir Menschen Bindungswesen sind. Kinder erfahren Liebe über Nähe – durch In-den-Arm-genommen-werden, Trost, Berührung. Dabei entsteht ein Gefühl von Sicherheit. Das Hormon Oxytocin, das bei Körperkontakt ausgeschüttet wird, stärkt Vertrauen und Verbundenheit.

In Beziehungen ist es ähnlich: Nach der Verliebtheitsphase folgt der Realitätscheck. Dann zeigt sich, ob man mit den Eigenheiten des anderen umgehen kann. Körperliche Zuwendung bleibt dabei wichtig – nicht im Sinne von Dauer-Sex, sondern als Zeichen von Verbundenheit.

Natürlich ist Körperkontakt kein Allheilmittel. Eine Beziehung, in der Gewalt oder Abwertung stattfindet, ist immer toxisch. Aber in gesunden Partnerschaften unterstützt körperliche Nähe das, was wir alle brauchen: Geborgenheit.

Wie kann man Selbstliebe konkret stärken?

Mit Bewusstheit und Übung. Ein einfaches, aber wirksames Mittel ist ein Selbstwert-Journal: Jeden Abend notieren, was heute gut war, worauf ich stolz bin, wofür ich dankbar bin. Das klingt ba-

Sinnvoll ist es, am Selbstbild zu arbeiten – und zu lernen, sich freundlich zu betrachten ...

nal, wirkt aber – weil wir den Blick auf das Gelungene richten. Wichtig ist: Selbstliebe ist keine Selbstoptimierung. Es geht nicht darum, sich „besser“ zu machen, sondern freundlicher mit sich zu werden.

„Me-Time“ ist ebenfalls wertvoll – besonders für Menschen, die viel für andere leisten. Aber sie sollte kein Rückzug aus Beziehungen sein. Wenn Selbstfürsorge in Egoismus kippt, verliert sie ihren Sinn. Gesund ist eine Haltung der Gleichwertigkeit: Ich bin wichtig – und die anderen sind es auch.



Nächstenliebe und Selbstliebe bedingen sich gegenseitig

Sie sagen also, Nächstenliebe und Selbstliebe gehören zusammen?

Unbedingt. Wer anderen hilft, spürt Sinn und Zugehörigkeit – und das stärkt wiederum den Selbstwert. Nächstenliebe und Selbstliebe bedingen sich gegenseitig.

Das heißt: Nur wenn ich mich selbst annehmen kann, kann ich andere aufrichtig lieben. Und wenn ich anderen mitfühlend begegne, wächst meine eigene Selbstakzeptanz. Diese Balance macht uns menschlich.

In sozialen Netzwerken sieht man ja auch, wie sich Gruppen gegenseitig bestärigen – auch in extremen Ansichten. Da kann man schnell abrutschen.

Das stimmt. Darum ist es wichtig, Kinder und Jugendliche nicht allein in dieser Welt zu lassen. Eltern müssen begleiten, erklären und verstehen wollen, statt sich

rauszuhalten. Es geht nicht darum, alles zu verbieten, sondern Interesse zu zeigen und Orientierung zu geben. Kinder brauchen Erwachsene, die präsent sind – und ihnen Rückhalt geben, wenn die Außenwelt zu laut wird.

Dann ist Selbstliebe also mehr als ein Wellness-Thema?

Ganz klar. Selbstliebe ist keine Belohnung nach einem anstrengenden Tag, sondern eine Haltung zum Leben. Sie entsteht durch Bewusstheit, ehrliches Feedback, gelebte Beziehungen und Mitgefühl – mit sich und anderen.

Eine Badewanne kann guttun, aber sie ersetzt keine innere Versöhnung. Wirkliche Selbstliebe ist still, tief und alltagstauglich. Sie zeigt sich darin, dass wir uns selbst freundlich begegnen – auch dann, wenn wir uns gerade nicht mögen.



Schon mal Twerk Fitness probiert?

Das verbessert Körperstabilität, Kondition und macht viel Spaß

Haben Sie schon mal von Twerk Fitness gehört oder es sogar ausprobiert? Das ist ein neuer Fitness-trend kombiniert mit Ausdrucks-tanz aus New Orleans, der eine sportliche Figur verspricht und viel Spaß verheißt. Wir freuen uns, wenn Sie aktiv Vorsorge betreiben und stellen Ihnen den neuen Trend deshalb gerne näher vor.

Bei TwerXout Fitness werden in Kniebeuge-Position – **squat-position** – Oberschenkel, Waden, Gesäß, Rumpfmuskulatur und die Kraft des Beckenbodens trainiert. Was will man mehr? Dabei wird die Hüfte zum Kreisen, Vibrieren und Schwingen, also in Bewegung, gebracht. Der Fitness-trend zeichnet sich

durch sehr viele tänzerische Einheiten aus, welche die Körperhaltung, Kondition und Koordination verbessern sollen. Voll Power – die Workouts sind richtig schweißtreibend, dabei purzeln die Kalorien. Zwischendurch gibt es Lockerungen und Verschnaufpausen. Twerking ist ausgelassen, macht viel Spaß (besonders gemeinsam) und steigert das Wohlbefinden.

Der Begriff Twerk setzt sich aus den englischen Wörtern "twist" (biegen) und "jerk" (rucken) zusammen. Die Wurzeln liegen in traditionellen afrikanischen Tänzen wie Mapouka. Mit gebeugten Knien werden in hockender Position Hüfte und Gesäß rhythmisch bewegt.

Squat-Position einnehmen, so geht es

Schulterbreit hinstellen, die Füße zeigen leicht nach außen, dann in die Hocke gehen. Den Rücken gerade halten, Brust rausstrecken, Bauch anspannen. Wie es richtig funktioniert, erlernen Sie im Kurs. Viele Tanzschulen bieten zum Beispiel TwerXout Kurse an. Vorteilhaftes Trainingskleidung sind kurze oder lange lockere Hosen, Shirt und Knieschoner.

Nutzen Sie gerne auch unsere **Präventionsdatenbank** um Kurse in Ihrer Nähe zu finden: siehe QR-Code.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg! denn Sie wissen ja: Gesundheit ist die Voraussetzung für Wohlbefinden.



Meine energie-BKK – jetzt frisch und neu mit mehr Service!

Mit der neuen Version unserer App präsentiert sich die energie-BKK moderner und nutzerfreundlicher, mit vielen intuitiven und praktischen Funktionen, die den Alltag unserer Versicherten noch einfacher machen.

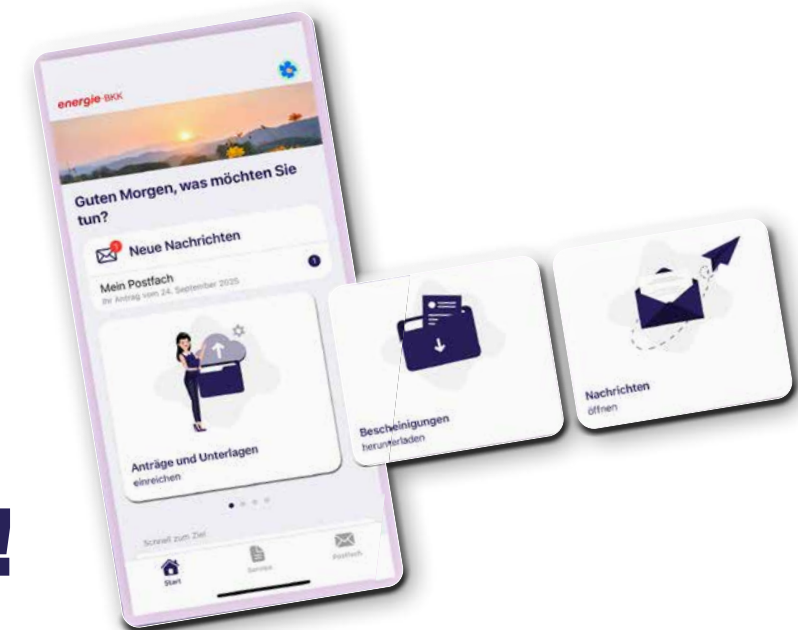
Modernes Design im neuen energie-BKK-Look

Optisch hat sich viel getan: Die App präsentiert sich im neuen, frischen Look der energie-BKK. Klare Strukturen, eine übersichtliche Navigation und ein harmonisches Farbkonzept sorgen für ein modernes, freundliches Erscheinungsbild.

Neue Funktionen auf einen Blick

Neben dem neuen Design bietet die App viele praktische Neuerungen:

- **Bescheinigungen herunterladen:** Auslandskrankenscheine, Ersatzbehandlungsscheine oder Mitgliedsbescheinigungen direkt in der App abrufen und downloaden – identisch zum Webportal.
- **Elektronische Ersatzbescheinigung (eEB):** Ihren Versicherungsnachweis beim Arzt digital vorzeigen oder den QR-Code in der Arztpraxis mit unserer Service-App scannen – papierlos und sofort.
- **Schnellzugriff auf der Startseite:** Unter „Schnell zum Ziel“ erreichen Sie häufig genutzte Funktionen wie Anträge, Einstellungen oder die Zwei-Faktor-Freigabe mit einem Klick.
- **Service-Bereich:** Zugang zur TeleClinic-Videosprechstunde oder direkter Zugriff auf den ePA-App-Store für die elektronische Patientenakte.



Digitaler Service – einfach, sicher und papierlos

Mit „Meine energie-BKK“ können Sie Ihre Anliegen jederzeit bequem online erledigen – ob per App oder über das Webportal. Ihre Daten sind dabei jederzeit durch gesicherte Übertragung und Verschlüsselungstechniken geschützt.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Rechnungen und Dokumente sicher digital hochladen
- Bescheinigungen jederzeit abrufen
- Digitales Postfach: papierlos, schnell und unkompliziert
- Familien-Service: auch Anliegen familienversicherter Kinder bequem verwalten
- Kontaktdaten selbst anpassen – einfach und flexibel

... Rechnungen hochladen, Bescheinigungen abrufen, Dialog ganz unkompliziert ...

Tipp: Wenn Sie die neue Version noch nicht installiert haben, öffnen Sie einfach Ihren App-Store. Dort finden Sie unsere App unter dem Namen „Meine energie-BKK“ und können das Update herunterladen, um den Service direkt auszuprobieren.



2026 mal anders – mehr kleine Erfolge feiern

Weihnachten und das neue Jahr stehen vor der Tür – und mit ihnen die guten Vorsätze, die oft alles auf einmal verändern sollen. Doch was, wenn Sie diesmal nur eine Kleinigkeit anders machen, statt gleich das große Ganze umzuwälzen? Gerade kleine Schritte können einen großen Unterschied bewirken – und sind oft nachhaltiger, leichter umzusetzen und machen sogar mehr Spaß.



Bewusst den längeren Weg nehmen

Steigen Sie einfach eine Station früher aus Bus oder Bahn aus und gehen Sie das letzte Stück zu Fuß – sei es auf dem Weg zur Arbeit, zum Sport oder nach Hause. Das fördert die Verdauung, klärt den Kopf, stärkt die Lunge, sorgt für frische Energie und ein wenig Vitamin D. Sie sehen, hören und erleben etwas Neues – das belebt.

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt gesunden Erwachsenen, an mindestens fünf Tagen pro Woche jeweils 30 Minuten moderat aktiv zu sein – gern auch aufgeteilt in 10-Minuten-Abschnitte.



Besser analog aufwachen

Lassen Sie sich nicht vom Smartphone wecken – und gleich mit Benachrichtigungen und Nachrichten überfluten, bevor der Tag überhaupt begonnen hat. Ein klassischer Analogwecker sorgt für einen ruhigeren, achtsameren Start in den Tag.

Lass uns mal da treffen

Es fühlt sich gut an, auch mal auf einem anderen Sofa als zu Hause zu sitzen. Suchen Sie Orte der Gemeinschaft, die einen Ausgleich zu Familie und Beruf schaffen – Treffpunkte ohne Konsumzwang wie Bibliotheken, Kulturhäuser, Nachbarschaftstreffs, Lesecafés oder Gotteshäuser.

Ein inspirierendes Beispiel ist die Oodi-Bibliothek in Helsinki: Dort kann man nicht nur Bücher ausleihen, sondern auch Instrumente oder Virtual-Reality-Spiele ausprobieren – oder einfach miteinander ins Gespräch kommen. Auch in Nordrhein-Westfalen werden solche Häuser der Begegnung im ländlichen Raum gefördert. Mehr unter www.dritteorte.nrw

Beteiligen Sie sich an lokalen Aktivitäten, teilen Sie Ihre Interessen – und lassen Sie sich gegenseitig inspirieren.



Mehr Kurztrips wagen

Mehrere kurze Auszeiten wirken oft erholsamer als ein einziger langer Urlaub. „Effekte wie Stressabbau und Wohlbefinden unterscheiden sich kaum zwischen kurzen und langen Reisen“, sagt Psychologin Verena C. Hahn. Sie empfiehlt, regelmäßige kleine Pausen in den Alltag zu integrieren, da der Erholungseffekt nach spätestens vier Wochen ohnehin nachlässt.

Erholung bedeutet: Körper und Geist gleichen in der Freizeit aus, was im Arbeitsalltag beansprucht wird. Also: durchbrechen Sie Routinen, probieren Sie Neues – vielleicht ein Wochenendtrip oder Waldbaden?

Dranbleiben beim Sport

Neue Gewohnheiten brauchen Zeit: Im Schnitt dauert es mindestens 21 Tage, oft auch bis zu drei Monate, bis ein neues Verhalten selbstverständlich wird. Auch beim Sport gilt: Nach einer Weile fällt Motivation leichter – und man spürt zunehmend die positiven Effekte von Bewegung.



Kunst stärkt Geist und Seele

Schon das Betrachten von Kunst im Museum hat nach Studien der Universität Wien eine wohltuende Wirkung auf die Gesundheit. Es kann bei Altersdepressionen oder Demenzerkrankungen unterstützen, da ästhetisches Erleben Hirnareale aktiviert, die Stress reduzieren und Gefühle regulieren. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bescheinigt kulturellen Aktivitäten – wie Kunstbetrachtung, Singen, Tanzen oder Theaterbesuchen – positive Effekte auf die Gesundheit.

Zum Beispiel bietet das Kunstmuseum Stuttgart Workshops für Krebspatientinnen und -patienten an und macht die Erfahrung: Kunst öffnet den Blick, stärkt Selbstwirksamkeit und Orientierung – und tut einfach gut.

Mit kleinen Veränderungen erreichen Sie mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag.

WOOP – Wunscherfüllung mit Plan

WOOP steht für Wish, Outcome, Obstacle, Plan (Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan) – eine einfache, aber wirksame Methode, um Ziele zu erreichen.

- Wunsch: Was ist Ihr machbarer, aber herausfordernder Herzenswunsch?
- Ergebnis: Wie fühlt es sich an, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Hindernis: Was könnte Sie daran hindern (z. B. innere Zweifel oder Ängste)?
- Plan: Wie können Sie das Hindernis überwinden? („Wenn ..., dann werde ich ...“)

Diese Vorstellungstechnik verknüpft Zukunftsbilder mit konkretem Handeln und hilft, Rückschläge konstruktiv zu verarbeiten. So programmiert man sich darauf, in entscheidenden Momenten automatisch im Sinne seiner Ziele zu handeln. Mehr dazu: Universität Hamburg – WOOP erklärt (siehe QR-Code)



Good News:

Nimm die tollen Dinge auf, die passieren

Zeit, sich mit guten Nachrichten zu befassen, in einer Zeit – so zumindest scheint es – in der die dunkle, kalte Jahreszeit und negative Schlagzeilen zusetzen. Zu dieser Gemengelage kommt jetzt auch noch der Jahresabschluss-Stress. Ist ja typisch, oder? Dabei wollen wir alle die Welt doch lieber konstruktiv sehen. Hier ist ein Vorschlag, wie das besser gelingen und Wohlbefinden gefördert werden kann.

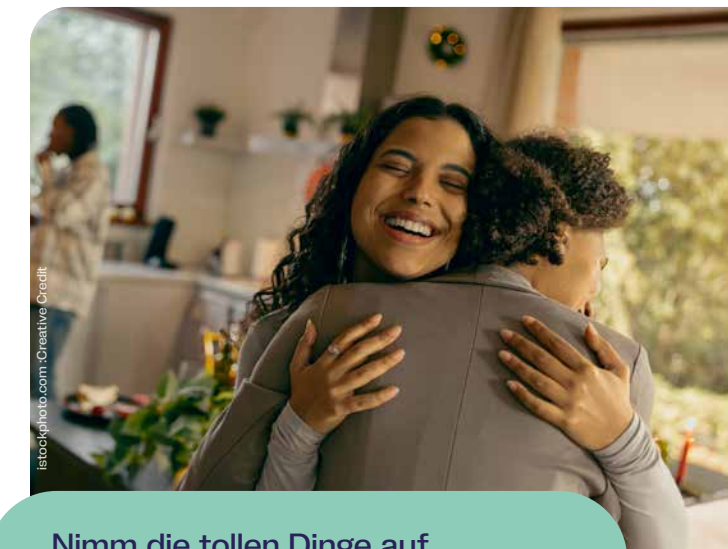
Sich dem Positiven in der Welt öffnen, das bedeutet, sich neue Quellen zu erschließen, ganz besonders auch Nachrichtenquellen. Wussten Sie zum Beispiel, dass immer mehr Zeitungen und Nachrichtendienste sogenannte Good-News-Portale einrichten, die genau darauf eingehen?

Sie befassen sich zum Beispiel mit den besten Fortschritten für Gesundheit und Wohlbefinden, wie der Nachrichtendienst <https://goodnews.eu>. Das Portal sammelt täglich die besten lösungsorientierten Nachrichten. Und tatsächlich kann man sich hier zum Beispiel über eine verbesserte Therapie gegen Blutkrebs informieren oder auch darüber, wie der Brasilianische Kampftanz Capoeira Parkinson-Patienten in Rio de Janeiro hilft. Sie stärken mit dem Tanz ihr Gleichgewichts-Gefühl. Hier ist zu erfahren, dass die Universität Zürich eine neue Menstruationsbinde mit Bio-Marker zur Krebsfrüherkennung entwickelt hat und in Frankfurt das erste Frauenherz-Zentrum gegründet wurde, um Frauen entsprechend sensibel zu behandeln.

„Überall schwingt mit, kollektive Freude und Zusammenhalt sind entscheidend für das Gelingen eines Lebens.“

goodnews-magazin.de

Das Goodnews Magazin sammelt ebenfalls die täglich und überall geschehenen guten Nachrichten auf der Welt ein und macht sie kompakt sichtbar: Zum Beispiel hat sich die Anzahl von RSV-Infektionen bei Säuglingen seit der Impfpflichtung 2024 halbiert, wie die ARD Tagesschau berichtet. In Berlin soll ein 16.750 Kubikmeter großer und 30 Meter tiefer Speicher unter der Erde helfen, Überschwemmungen zu verhindern. In Trockenzeiten kann das Wasser weiterverwendet werden (Quelle: Geo-Magazin). Ein Berliner Start-up entwickelt kompostierbare Periodenprodukte auf Algenbasis, laut Watson.de und so geht es hier munter weiter.



Nimm die tollen Dinge auf, die passieren

Direkt aus Berlin

Objektiv gesehen hat es nie eine bessere Zeit zu leben gegeben: Auch der Berliner Tagesspiegel liefert online eine Zusammenfassung der GoodNews der Woche, die glücklich machen (<https://www.tagesspiegel.de/internationales/themen/good-news>). Ebenso der TV-Sender ZDF: Hier sind neue Ansätze zu erfahren, die der Umwelt und Natur Gutes tun und ein nachhaltiges Leben im Alltag unterstützen: Zum Beispiel, besseres Klima durch Landwirtschaft, Sober im Oktober oder auch Wut in etwas Gutes umwandeln zu können. Weiterleben nach einem Schicksalsschlag. Und dabei trotzdem das Leben lieben – auch darüber ist hier mehr zu erfahren. Das ist ermutigend (<https://www.zdfheute.de/thema/good-news-konstruktive-nachrichten-100.html>). Überall schwingt mit, das kollektive Freude und Zusammenhalt entscheidend sind für ein gelingendes Leben.

„Objektiv gesehen hat es nie eine bessere Zeit zu leben gegeben.“

Frage: Wie sieht eigentlich das Gute aus?

Eine kleine praktische Herangehensweise ist auch diese: Machen Sie sich die Quellen des Guten bewusst. Empfangen Sie positive Rückmeldungen bewusst, und reagieren sie positiv darauf. Spüren Sie mit allen Sinnen nach: Wie schmeckt Dankbarkeit, und wie duftet sie?

Mehr Ausgeglichenheit erzielen Sie auch durch Stressmanagement, zum Beispiel mit unserem Online-Coach:

Probieren Sie es gerne aus, und setzen Sie sich das Gute aufs Programm.





Wie wir kluge Entscheidungen treffen

Jeden Tag treffen wir unzählige Entscheidungen: Was ziehe ich an, was esse ich, was verschenke ich? Manche wählen wir überlegt, andere spontan. Doch überhaupt zu entscheiden, empfinden wir als erleichternd – als Fortschritt. Und Entscheidungen aus dem Bauch heraus machen sogar glücklich.

Intuition basiert auf jahrelanger Erfahrung und Expertise

Das zeigt eine aktuelle Studie der Health and Medical University Potsdam aus dem Jahr 2024. Je leichter eine Entscheidung fällt, desto besser fühlen wir uns. Intuitive Entscheidungen fallen besonders leicht, weil sie auf unserer eigenen Lebens- und Lerngeschichte basieren, so die Forscher. Warum also nicht öfter klug aus dem Bauch heraus entscheiden – statt nur mit dem Kopf?

Solche Alltagsentscheidungen sind das Forschungsgebiet des renommierten Psychologen Prof. Gerd Gigerenzer. Er leitet das von ihm gegründete Harding-Zentrum für Risikokompetenz an der Universität Potsdam. Weltweit berät er Ärztinnen und Ärzte, Patientinnen und Patienten, Banker, Richter und Fußballtrainer dabei, kluge Entscheidungen zu treffen – ob bei Fragen zu Corona, Klimawandel, Wahlverhalten oder Banken Krisen.

Die Illusion der Gewissheit

Gerd Gigerenzer erforscht, wie Menschen im Alltag denken und handeln. Er schätzt klare, schnelle und effiziente Entscheidungen. Dafür braucht es vor allem Austausch mit anderen, Verständnis für die Geschichte hinter Ideen – und die Einsicht, dass die Macht der Statistik Grenzen hat. Hier beginnt die Welt der Intuition.

Wichtig ist, den Unterschied zwischen Risiko und Ungewissheit zu verstehen:

- Risiko bedeutet: Man kennt die Wahrscheinlichkeiten, auch wenn der Ausgang offen ist – wie beim Roulettespiel oder Schach.
- Ungewissheit heißt: Man weiß nicht, wie es ausgeht, und kennt auch die Wahrscheinlichkeiten nicht – etwa in der Finanzwelt oder bei politischen Entwicklungen.

Wie gefährlich es sein kann, beides zu verwechseln, zeigt die Truthahn-Illusion: Der Truthahn schließt aus der Vergangenheit, dass er auch morgen gefüttert wird. Doch dann naht Thanksgiving – und seine Berechnung endet im Ofen.

Statt die ganze Speisekarte zu lesen, lieber mal den Kellner fragen, was er heute hier essen würde.

Intuition schlägt Algorithmus

In stabilen Zeiten funktionieren datenbasierte Entscheidungen oder KI-Modelle gut. In ungewissen Zeiten jedoch sind Faustregeln (Heuristiken) oft besser – sie sind schneller, verständlicher und führen häufig zu ähnlich guten Ergebnissen.

Eine einfache Heuristik: Statt die ganze Speisekarte zu lesen, lieber den Kellner fragen, was er heute hier essen würde. Das spart Zeit – und meist isst man besser.

Auch im Beruf und im Privatleben kann Intuition hilfreich sein. Sie ist kein „magisches Gefühl“, sondern das Ergebnis von Erfahrung, Wissen und Könnerschaft. Intuition bedeutet: Ein Urteil taucht spontan auf, ohne dass uns die Gründe ganz bewusst sind – und dennoch ist es oft richtig, danach zu handeln.

Entscheidungen beeinflussen unsere Stimmung

Die Forschungen der Health and Medical University Potsdam (HMU) um Prof. Dr. Carina Remmers zeigen: Entscheidungen helfen uns nicht nur, Ziele zu erreichen – sie regulieren auch unsere Stimmung. Intuitive Entscheidungen können demnach die Stimmung verbessern, weil sie auf komplexen Erfahrungen (einer inneren Landkarte) beruhen und das Gefühl von Selbstwirksamkeit stärken.

Das ist besonders relevant für Menschen mit Depressionen, denen Entscheidungen oft schwerfallen. Wenn sie lernen, ihrem Bauchgefühl zu vertrauen, kann das helfen, meint das Forscherteam der HMU.

Auch Berufsgruppen, die schnell handeln müssen – etwa Topmanager, Feuerwehrleute oder Piloten – vertrauen auf ihre Intuition. Rund die Hälfte aller Managerentscheidungen werden aus dem Bauch heraus getroffen, auch wenn die Entscheidenden es nicht öffentlich zugeben werden. Diese Intuition basiert auf jahrelanger Erfahrung und Expertise.

Prof. Gerd Gigerenzer betont: Kritisches Denken bleibt dabei der Schlüssel. Schon Kinder sollten lernen, Risiken richtig einzuschätzen. Deshalb plädiert er dafür, Risikokompetenz bereits ab der vierten Klasse zu unterrichten. Denn auch Ärzte, Juristen oder Banker tun sich oft schwer mit Wahrscheinlichkeiten und Prozentangaben. Wer versteht, was Daten und KI leisten können – und was nicht –, trifft bessere Entscheidungen.

Also: **Hören Sie wieder mehr auf Ihren Bauch – der Kopf kann ihn manchmal gut gebrauchen!**



Ratgeber

Risiken und Ungewissheit besser abwägen

- 1 **Vergessen Sie die Illusion der Gewissheit.** Absolute Sicherheit gibt es nicht – weder im Alltag noch in der Medizin.
- 2 **Fokussieren Sie sich nicht auf ein Risiko allein.** Wer ein Risiko auf null reduzieren will, erhöht meist andere. Abwägen ist klüger.
- 3 **Lernen Sie, Risiken zu „lesen“.** Fragen Sie sich immer: Geht es um einen relativen oder absoluten Risikoanstieg? Große Zahlen machen Schlagzeilen, absolute Zahlen sind ehrlicher.
- 4 **Umdenken – was wäre, wenn heute Ihr letzter Tag wäre?** Das schärft den Blick für das Wesentliche.
- 5 **Hinterfragen Sie Meinungen.** Viele Überzeugungen übernehmen wir ungeprüft von anderen. Prüfen Sie, ob sie wirklich Ihre eigenen sind.
- 6 **Vertrauen Sie Ihrer Intuition – aber in Maßen.** Ohne Intuition keine Innovation. Doch wer in einem Bereich keine Erfahrung hat, sollte seine Gefühle nicht überbewerten.



Knochenbruch bei Kindern strahlenfrei diagnostizieren

Ärzte können seit Oktober 2025 bei Kindern bei Verdacht auf einen Knochenbruch im Ober- oder Unterarm eine Fraktursonografie durchführen – eine Alternative zur Röntgendiagnostik ohne Strahlenbelastung. Der Verdacht auf einen Knochenbruch kann nun auch in Notfallambulanzen oder Facharztpraxen, die über kein Röntgengerät verfügen, abgeklärt werden. Die Fraktursonografie kann bei Neugeborenen, Säuglingen, Kleinkindern und Kindern bis zum vollendeten 12. Lebensjahr erfolgen. Die Kosten dieser Ultraschalldiagnostik übernimmt die energie-BKK.

Infothek

Änderung bei SEPA-Überweisungen

Es wird ein Namensabgleich im elektronischen Zahlungsverkehr eingeführt. Ab dem 9. Oktober 2025 haben Banken bei SEPA-Überweisungen grundsätzlich eine sogenannte „Verification of Payee“ (VoP) durchzuführen. Dabei wird der angegebene Name des Zahlungsempfängers mit dem Namen des Kontoinhabers der angegebenen IBAN abgeglichen. Stimmt der Name des angegebenen Zahlungsempfängers nicht mit dem Kontoinhaber der angegebenen IBAN überein, wird die Überweisung nicht automatisch ausgeführt. Der Sender wird über die Abweichung informiert. Die Angaben können dann korrigiert oder die Überweisung dennoch ausgeführt werden.

Hintergrund: Die EU-Verordnung 2024/886 (EU-VO) vom 13.03.2024 beschloss hauptsächlich Änderungen im europäischen Zahlungsverkehr. Dabei wurde u. a. angestrebt, Überweisungen in Echtzeit (Instant Payment) flächendeckend einzuführen. Diese werden seit Ende 2024/Anfang 2025 sukzessive umgesetzt. Die neue EU-Verordnung zielt auf einen sicheren Zahlungsverkehr zum Schutz von Verbrauchern ab und soll Betrug und Fehler bei Überweisungen zu reduzieren.

Für Ihre Überweisung: Unsere Konten werden bei der HypoVereinsbank, der Commerzbank AG und der Deutschen Bank AG unter dem Namen energie-Betriebskrankenkasse geführt. Bitte geben Sie diesen Namen als Zahlungsempfänger bei Überweisungen an uns an.



Neues zur ePA

Seit dem 1. Oktober 2025 nutzen alle Ärztinnen, Ärzte und anderen Leistungserbringer die elektronische Patientenakte (ePA). Dort werden wichtige Gesundheitsdaten sicher gespeichert – und für Sie übersichtlich gebündelt. Eine der ersten neuen Anwendungen ist die elektronische Medikationsliste (eML).

In dieser Liste werden automatisch alle Medikamente angezeigt, die Sie per eRezept erhalten und in der Apotheke einlösen. So behalten Sie und Ihre behandelnden Praxen jederzeit den Überblick über Ihre aktuelle Medikation. Das sorgt für mehr Sicherheit, beugt Doppelverordnungen vor und erleichtert die Behandlung – ganz ohne zusätzlichen Aufwand für Sie.

Die Liste aktualisiert sich automatisch, sobald ein neues Rezept eingelöst wird. Ab März 2026 wird die ePA um einen elektronischen Medikationsplan erweitert. Dieser enthält zusätzlich Dosierungen und weitere wichtige Hinweise – besonders praktisch für alle, die regelmäßig mehrere Medikamente einnehmen. Auf Wunsch können Sie die Medikamente und den Medikationsplan gerne auch über die ePA-App „Meine energie-BKK ePA“ ausdrucken und zu Ihren Arztterminen mitnehmen.

energie-BKK-Tipp: Mit der ePA-App haben Sie Ihre Gesundheitsdaten immer im Blick – digital, sicher und komfortabel.

Streiten Ihre Kinder auch öfter?

Spielen, kichern, kuscheln – und im nächsten Moment schreien, zerren, weinen: Streit unter Geschwistern gehört zum Familienalltag. Und das ist nicht nur normal, sondern sogar gesund, sagen Erzieher und Entwicklungspsychologen. Für Eltern ist das trotzdem oft eine Nervenprobe. Wann ist genug genug?

Warum streiten Geschwister?

Studien zeigen: Kinder zwischen drei und sieben Jahren geraten durchschnittlich dreieinhalb Mal pro Stunde in irgendeinen Konflikt. Häufig geht es um Ressourcenverteilung – also um Spielzeug, Platz, Aufmerksamkeit oder Nähe zu den Eltern. Hinter all dem steht meist ein tiefes Bedürfnis nach Sicherheit und Zugehörigkeit. Aus evolutionsbiologischer Sicht ist Konkurrenz unter Geschwistern sogar sinnvoll: Sie trainieren damit, sich durchzusetzen, Bedürfnisse zu äußern und Emotionen zu regulieren.

Gerade wenn ein neues Geschwisterkind geboren wird, erleben ältere Kinder oft Verlustgefühle: „Vorher war ich das Einzige – jetzt muss ich alles teilen, ohne gefragt worden zu sein.“ Wut, Eifersucht oder Rückzug sind dann ganz normale Reaktionen. Wichtig ist: Eltern dürfen das benennen und aushalten, ohne schlechtes Gewissen.

Was Kinder dabei üben

Die Geschwisterbeziehung ist oft die längste Beziehung des Lebens – sie überdauert meist die der Eltern. Sie bietet ein

ideales Trainingsfeld für das, was Kinder später im Leben brauchen: Dazu zählt die eigene Meinung zu vertreten, ohne andere zu verletzen, empathisch die Gefühle des anderen wahrnehmen und berücksichtigen. Auch Frustrationstoleranz, Kompromiss- und Teamfähigkeit sind Lernfelder.

Wie Eltern gut reagieren können

Eltern müssen nicht jeden Konflikt lösen – aber sie sollten den Rahmen für faires Streiten schaffen. Lassen Sie Ihre Kinder zunächst selbst verhandeln. Je älter sie sind, desto länger können Sie abwarten, bevor Sie eingreifen. Sobald aber körperliche Gewalt oder Beleidigungen im Spiel sind, heißt es: einschreiten: Trennen Sie die Kinder räumlich, beruhigen Sie die Situation – und sprechen Sie anschließend auf Augenhöhe mit ihnen. Ihre Rolle ist die des Coach statt Schiedsrichters: Unterstützen Sie, ohne Partei zu ergreifen. Vermeiden Sie auch Vergleiche wie: „Du bist immer ...“, „Warum kannst du nicht so brav sein wie ...?“. Das kann dem Selbstwertgefühl schaden.

Jedes Kind ist anders – und braucht Unterschiedliches. Helfen Sie nach dem Streit, Versöhnung anzustoßen – aber erzwingen Sie kein „Entschuldige dich!“. Echtes Einsehen braucht Zeit.

Geschwisterstreit ist kein Zeichen von Versagen, sondern Teil des familiären Lernprozesses. Kinder wachsen daran – und Eltern auch. Es kann das Vertrauen innerhalb der ganzen Familie stärken.



Die energie-BKK ist mehrfach ausgezeichnet und als Familienkrankenkasse an Ihrer Seite. In welchem Familienabenteuer Sie auch gerade stecken mögen, wir stärken Sie mit unseren Leistungen.

Wenn ein Trend zum Déjà-Vu wird

Matcha Latte, Schlaghosen und Labubus. Inzwischen gibt es bestimmt niemanden mehr, dem diese Worte kein Begriff sind. Ich muss nur Social Media öffnen und plötzlich scrolle ich von einem Hype zum Nächsten. Doch wie entstehen Trends? Warum kehren einige immer wieder zurück und sind teilweise seit Jahrzehnten nicht mehr wegzudenken?

Was sind Trends überhaupt?

Laut Duden sind Trends über einen gewissen Zeitraum beobachtete, statistisch erfassbare Entwicklungen. Diese können auch schon in kleinen Kreisen wie einem Klassenzimmer stattfinden, reichen aber auch soweit, dass ganze Generationen global Teil dieser Trendbewegung werden. Ob gewollt oder manchmal ganz automatisch werden wir Teil eines Trends. Nicht jedem können wir entkommen, es ist aber wichtig, diese kritisch zu hinterfragen. Wir unterscheiden zwischen drei verschiedenen Trendzeiträumen.

Megatrends

- globale Entwicklungen
- über Jahrzehnte beständig
- Beispiele: Digitalisierung

Mittelstand

- meist Konsumtrends
- können mehrere Jahre anhalten
- Beispiele: BubbleTea, DIY's

Mode- und Zeitgeisttrends

- schnelllebig und spontanes Aufkommen
- kurzer, intensiver Hype
- Beispiele: Fidget-Spinner, Pokemon-Go-App



Fühl dich nicht unter Druck gesetzt, jeden Trend mitzumachen.

Wie entstehen Trends?

Trends funktionieren wie eine Art sozialer Kleber. Sie schaffen ein Gefühl von Zugehörigkeit oder werfen uns in eine vergangene Zeit zurück, in der wir vielleicht noch gar nicht gelebt haben.

Meist fängt es mit einem Erfahrungsbericht einer in der Öffentlichkeit stehenden Person an. Ein inszeniertes TikTok, ein Paparazfotografie oder ein zufällig in den Algorithmen gespielter Video kann schon dazu führen, dass wenige Tage später die halbe Welt davon in den Bann gezogen wird. Hier spricht man dann von dem **Band-Dragon-Effect**, oder auch Mitläufer-Effekt genannt.

Aber der Wunsch dazuzugehören ist nur ein Grundbaustein der Trendentwicklung. FOMO (kurz für fear of missing out) beschreibt die Angst, etwas zu verpassen und hält damit viele junge Leute noch länger auf den Social Media Kanälen.

Dazu kommt noch der Knappheitsfaktor. Der sorgt dafür, dass alle besonders schnell an den Trendgegenstand kommen wollen, bevor er ausverkauft ist. Hier kann Marketing als gute Falle dienen, da diese Knappheit auch künstlich erzeugt werden kann, um den Hype noch mehr anzukurbeln und mehr Menschen zum Kauf anzuregen. **Limited Editions** oder das Zufallsprinzip sorgen beispielsweise dafür, dass Labubus, die eigentlich nur kleine Kuscheltiere sind, weltweit gekauft werden und das für teilweise mehrere Hundert Euro.

Teilweise werden bestimmte Ressourcen jedoch so aufgebraucht, dass das Angebot der Nachfrage nicht mehr hinterherkommt, wie bei der berühmten Dubai-Schokolade. Die Pistazienproduktion ist so überlastet, dass sogar Fakes und gesundheitsschädliche Schokoladen in Umlauf gekommen sind.

Wenn aus Alltagsgegenständen plötzlich Statussymbole werden

Der ursprünglich für Outdooraktivitäten konzipierte Thermobecher der Marke Stanley erlebt seit einigen Jahren einen bemerkenswerten Hype – insbesondere in den USA. Das 2020 erfolgte Rebranding, bei dem die zuvor eher funktionale Optik um ästhetische Aspekte ergänzt wurde, hat den Becher in eine neue Zielgruppe gebracht. Vor allem Pastelltöne und Social-Media-Trends machten ihn zu einem Lifestyle-Objekt, das inzwischen vor allem von Frauen stark nachgefragt wird.

Der Preis von rund 50 Euro zeigt jedoch auch die Kehrseite eines solchen Hypes: Aus einem einfachen Gebrauchsgegenstand wird ein kommerzialisiertes Lifestyle-Produkt. Für die Marke zahlte sich das aus – der Umsatz stieg binnen vier Jahren von 70 auf 750 Millionen US-Dollar. Ein Beispiel dafür, wie Konsumtrends und Identitätsangebote in sozialen Medien zusammenwirken.

Ob gewollt, oder nicht, manchmal wird man auch ganz automatisch ein Teil des Trends ;-)

Sidefacts

Vor Corona war der **Anti-Trend** angesagt. Konsum wurde kritisiert und andere Trends hinterfragt. Die Klimaproblematik war präsent und auch Minimalismus, der besonders durch die Influencerin Marie Kondo populär wurde, kursierte überall. Leider mit Doppelmoral, da plötzlich jegliche Art von Aufbewahrungsmöglichkeiten gekauft wurde.

Laut einer Umfrage des Marktforschungsunternehmens NIQ hatten 2019 noch ein Drittel der Befragten in Deutschland ein schlechtes Gewissen bei umweltschädlichem Verhalten. 2024 waren es nur noch ein Fünftel.

Modetrends

Früher wurden diese von der Oberschicht geprägt, seit den 60ern können aber auch Subkulturen Inspirationsquelle sein. Heute hat auch die **Popkultur** einen sehr großen Einfluss auf das was wir tragen wollen. Charaktere aus alten Serien, wie zum Beispiel Sex and the City oder Gossip Girl, lassen alte Trends wieder aufleben und eine Art Déjà-Vu passiert. Etwas vergangenes, bereits existierendes wird unter Einfluss der heutigen Zeit neu definiert und somit wieder zum Trend. Ein Gefühl von **Nostalgie** kommt auf. Wir sehnen uns nicht nur nach der Ästhetik, sondern auch nach dem Gefühl das die Mode vermittelt. Gerade in der heutigen, sehr krisengeprägten Zeit, sehnen wir uns nach der Leichtigkeit des späten 20. Jahrhunderts.

Ob es die Schlaghose aus den 70ern ist, die sogar schon in den 90ern ihr erstes Comeback gefeiert hat und auch heute kaum wegzudenken ist, bauchfreie Tops oder der Mullet-Haarschnitt.

Mode ist nicht neu erfindbar und einige Retrotrends, wie der **Old-Money-Style**, reichen sogar bis in das 19. Jahrhundert zurück. Hier ist allerdings Vorsicht geboten, da nicht nur die Kleidung, sondern auch das traditionelle Rollenbild einer „**Trad-Wife**“ wieder trendy wird. Einige frühere Trends sind auch geblieben und für uns völlig normal, wie Sneaker als Alltagschuhe und Boots im Winter, die eigentlich vom Militär oder auf dem Bau getragen wurden.

Ein sich positiv auswirkender Trend ist das Kaufen von Secondhand-Mode. Es ist nicht nur nachhaltig, sondern fördert auch den Wunsch nach Individualität. Es erlaubt uns in vergangene Zeiten zu reisen und ermöglicht völlig neue Kombinationsmöglichkeiten. Mode sollte individuell sein dürfen und es wäre auch langweilig jedem neuen Trend hinterherzurennen.

Fazit

Trends funktionieren als Erinnerungsanker, machen Spaß, vertreiben Zeit, schmecken gut. Du kannst sie kaufen, sammeln, konsumieren oder auch mitmachen. Trends wie die Ice-Bucket-Challenge können sogar für einen guten Zweck verwendet werden. So macht es doch gleich noch viel mehr Spaß.

Fühl dich nicht unter Druck gesetzt, wenn du nicht jeden Trend mitmachst. Finde deine eigenen Kombinationsmöglichkeiten und Hypes die sich für dich lohnen zu verfolgen.





Vor Ort bei unseren Partnern

Das lieben wir wirklich: Unsere Gesundheitsmanager und das Vertriebsteam sind jedes Jahr in ganz Deutschland unterwegs – direkt bei unseren Partnerunternehmen, dort, wo die energie-BKK ihre Wurzeln hat. Hier entstehen persönliche Kontakte, echter Austausch und die Energie, die uns antreibt.

Nah dran zu sein – das macht uns aus. Vor Ort, mitten im Arbeitsalltag der Menschen, beantworten wir alle Fragen rund um Versicherung, Prävention und Gesundheitsförderung. Besonders gefragt sind individuelle Gesundheitsprogramme, die

sich an den Bedürfnissen und Strukturen der Betriebe orientieren, wie Angebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement.

„Ob bei Gesundheitstagen – wie im Rahmen unserer Gesundheitskampagne care for you –, an Info-Ständen in Werkshallen oder bei Aktionen für Azubis und Mitarbeitende – Zuhören ist das A und O“, sagen Frank Bruns und Nur Eldin el Talawi aus dem Vertriebsteam. Ihre Erfahrung: Im Gespräch sprudeln die Ideen. Infos zu neuen Gesundheitsangeboten fließen, und wir nehmen wertvolle Impulse mit, aus denen gemeinsam maßgeschneiderte Lösungen entstehen.

So verbinden wir persönliche Nähe mit fachlicher Expertise – für eine partnerschaftliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit, die die energie-BKK seit jeher auszeichnet und uns jeden Tag neu motiviert.

Vielleicht stehen wir 2026 auch bei Ihnen im Unternehmen. Wir freuen uns drauf!

Weihnachtsfiguren aus Erdnüssen

Viel Spaß beim Basteln!



Du brauchst:

- Erdnüsse mit Schale
- rote/weiße Farbe
- kleiner Pinsel
- schwarzer/orangener Stift
- Kordel zum Befestigen
- Bastelkleber
- Büroklammern (fürs Geweih)
- Watte für den Bart
- rote Perlen als Nase

energie·BKK



Jetzt QR-Code
scannen und Einver-
ständnis geben!

Ihr OK für mehr Service

Sagen Sie Ja zu aktuellen Infos, und geben Sie uns die Chance, durch Ihr Feedback besser zu werden. Erhalten Sie regelmäßige Updates und Infos zu neuen Leistungen, Produkten oder Serviceangeboten, die Ihren Bedürfnissen entsprechen.

24/7 Servicehotlines

Kundenservice 0511 911 10 911

Arbeitgeberservice 0511 911 10 970

Lob & Kritik 0511 911 10 988

energie-BKK · 30134 Hannover

info@energie-bkk.de

www.energie-bkk.de

