

in Bestform



Neue Sichtweise auf weiblichen Zyklus
Bereit für die guten Tage

Trends 2024
Gesundheit & Fitness:
Das ist in!

Parkinson
Digitale Versorgung mit
ParkinsonGo™

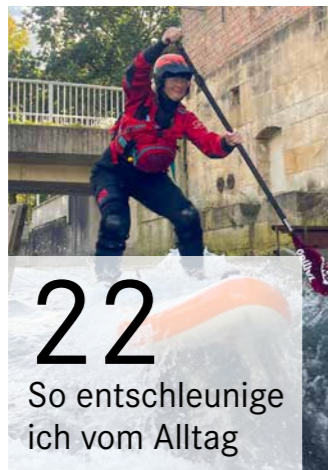
Jetzt abonnieren
e-news



energie-BKK



Post für uns?
Nutzen Sie unser Postfach **energie-BKK**
30134 Hannover



Impressum
Herausgeber: energie-BKK · Oldenburger Allee 24 · 30659 Hannover
Redaktion: Frank Heine (V.i.S.d.P.), Team Gesundheitskommunikation, WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh
Konzept & Gestaltung: WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh
Titelfoto: istockphoto.com bojanstory
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 auszugswweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.



Ausgabe 02/2024 erscheint im Juni 2024

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr ist noch jung, und wir hoffen, dass Sie ebenso gut gestartet sind wie wir. Denn auch in diesem Jahr sind wir im Namen der Zukunft für Sie unterwegs: für eine moderne Gesundheitsvorsorge, eine optimale medizinische Versorgung und digitalen wie persönlichen Service. In unserer ersten Ausgabe diskutieren wir bereits wichtige Gesundheitsfragen mit dem Zukunftsforscher und Soziologen Tristan Horx: Wie kann es gelingen, eine lebenswerte, gesunde Zukunft zu gestalten? Aus seiner Perspektive liegt die Verantwortung für die eigene Gesundheit viel mehr in der eigenen Hand als im System. Er befürwortet eine Umgestaltung des heutigen Versorgungsmodells hin zu einer Art Gesundheitscoaching (siehe ab Seite 4).

Digitalen Services im Gesundheitswesen kommt immer mehr Bedeutung zu: Der Gesetzgeber strebt an, die digitale Entwicklung weiter voranzutreiben, um die Versorgung zu verbessern, die Effizienz zu steigern und gleichzeitig die Sicherheit und den Schutz der Patientendaten zu gewährleisten.

Wenn Sie bereits Nutzer unserer neuen Service-App „Meine energie-BKK“ sind, haben Sie sich eine digitale Identität angelegt und sind damit gut vorbereitet. Sie haben den Vorteil, auch andere digitale Gesundheitsanwendungen mit nur einem Login zu nutzen. Auf unseren Websites finden Sie außer zu unserer Service-App auch ausführliche Informationen zur elektronischen Patientenakte (ePA) und dem E-Rezept.

Apropos E-Rezept: Gelegentlich können bei der Einführung von Neuerungen Herausforderungen auftreten. Die Nutzung des E-Rezepts ist seit dem 1. Januar 2024 für verschreibungspflichtige Medikamente verpflichtend. Dies führte in vielen Arztpraxen und Apotheken zu technischen Problemen. Auch Sie als Patientinnen und Patienten waren vielleicht verunsichert. Allein im Januar erhielten wir circa 23.000 Anrufe, die sich größtenteils auf dieses Thema bezogen. Da ist es eine besondere Herausforderung, unseren gewohnt guten Service aufrecht zu halten. Wir sind sehr bestrebt, Ihre Anfragen schnellstmöglich zu bearbeiten. Wichtig für Sie: Das E-Rezept können Sie in jeder Apotheke einlösen. Dazu nutzen Sie einfach Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) oder die kostenfreie E-Rezept-App der gematik. Wer den klassischen Weg bevorzugt, kann auch weiterhin einen Papierausdruck mit einem QR-Code in der Apotheke vorlegen.

In dieser ersten Ausgabe halten wir Sie über unsere neuesten Angebote auf dem Laufenden und versorgen Sie mit frischen Tipps, damit Sie mit neuer **energie** beherzt in den Frühling und die Osterzeit starten können.

Legen Sie Ihren Liebsten doch mal ein „energie-Osterei“ ins Nest: Empfehlen Sie uns gerne weiter!

Herzliche Grüße, Ihr

Frank Heine, Vorstand



Gesundheits- und Fitnesstrends 2024

WIE ES GELINGT, EINE GESUNDE ZUKUNFT ZU GESTALTEN

Wie gelingt es, eine lebenswerte Zukunft zu gestalten, und welche Gesundheits- und Fitness-trends sind 2024 angesagt? Zum Auftakt unserer neuen Serie haben wir uns mit Zukunftsforscher und Soziologe Tristan Horx unterhalten. Mit „The Future:Project“ will er neue Möglichkeiten für die nächste Gesellschaft ermitteln und dazu befähigen, ein besseres Leben zu leben. Im Gespräch teilt er sein Wissen über Trends und Zukunft mit uns.

Was sind die interessantesten Gesundheitstrends aus Ihrer Sicht als Zukunftsforscher?

Tristan Horx: Über allem schwebt KI als die große Lösung für alle Gesundheitsfragen. Für mich eine Verblendung, wenn nicht sogar eine Erlösungsfantasie. Natürlich wird KI funktionieren, wenn es um die Frage geht, wie man große Datenmengen ordentlich auswerten und vielleicht Zusammenhänge herstellen kann, die bisher noch nicht gesehen wurden. Momentan liegt die größere Herausforderung eher im psychologischen Bereich.

Noch achtsamer leben?

Ja, unter anderem. Die Einstellung, im Weltuntergangsmodus gefangen zu sein, grassiert. Das macht auf Dauer unglücklich. Die Generationsforschung sieht ganz deutlich bei jungen Menschen einen ansteigenden Pessimismus, den man in der Häufung sehr lange nicht gesehen hat. Kränkelt eine Gesellschaft im Geist, wirft das demokratiepolitische Fragen auf. Das spüren wir gerade. Gesundheitsfragen beginnen also hier: in der individuellen Psyche.

KI kann viel leisten in den nächsten Jahren. Ich denke an die Idee, einen Chip ins Gehirn zu pflanzen, der einen gut drauf sein lässt, einen sogenannten Neurolink – oder an Pflegeroboter, mit denen wir die Pflegekrise überwinden. Aber das wird allein so nicht funktionieren, denn wir kommen um den Faktor Mensch einfach nicht herum.

Die selbstverständliche Stärkung der eigenen mentalen Gesundheit wird also noch wichtiger in diesem Jahr?

Ja, mentale Gesundheitsfragen enttabuisieren wir gesellschaftlich gerade massiv. Wer in den 1960er Jahren zugab, er geht zur Therapie, den hat man nach zwei Wochen schon in der Klinik gesehen. Heute ist eine Therapie normaler Bestandteil des Lebens. Das ist ein großer Fortschritt.



Tristan Horx ist Soziologe und Zukunftsforscher. Er ist der Sohn von Matthias Horx, dem bekanntesten Zukunftsforscher im deutschsprachigen Raum. Seit seinem 24. Lebensjahr steht Tristan als Speaker aus der Generation Y auf internationalen Bühnen. Sein Projekt ist die Zukunft und heißt The Future:Project (thefutureproject.de).

Der Trend Period Positivity, also der positive Umgang mit der Regelblutung, ist in diesem Jahr heftig angesagt, oder?

Das ist richtig – weg mit den Tabus. Weibliche Gesundheit rückt immer mehr in den Mittelpunkt. Alle Studien zeigen: Frauengesundheit wurde ewig vernachlässigt und verharmlost. Damit ist jetzt Schluss! Hier verändert sich viel. Außer dem offenen Umgang mit dem Thema übrigens auch bei der Geschlechtersparität von Ärzten. Nicht mehr länger prägen Männer das Gesundheitssystem für Frauen, sondern Frauen und Männer tun dies gemeinsam, ausgerichtet auf die spezifischen gesundheitlichen Bedürfnisse von Frauen.

Studien zeigen, Frauengesundheit wurde ewig vernachlässigt ...



Period Positivity
Gesundheitstabus

Was steckt hinter dem Trend „Terrapy“?

Dahinter steckt die Idee, Menschen zu befähigen, sich aus sich selbst heraus zu stabilisieren, im Einklang mit der Umwelt, ohne sich dem Weltschmerz ausgeliefert zu fühlen. Das betrifft auch den Wert von gesunder, nachhaltiger Lebensmittelerzeugung im Einklang mit der Natur. Warum die Lebenserwartung in vielen anderen Erdteilen abnimmt, ist oftmals auf schlechte Ernährung und mangelnde Bewegung zurückzuführen. Die Leute dort sterben aufgrund von Zivilisationskrankheiten. Hier bei uns sind wir an diesen Themen dran und bekommen gerade 20 Jahre Lebenserwartung hinzu, werden dadurch allerdings auch zu Opfern unseres eigenen Erfolgs. Wir haben eine Generation, die sich sehr viel Wohlstand angeeignet hat und noch sehr lange lebt. Drei andere Generationen jedoch müssen sich die 40 % des restlichen Kuchens teilen. Das geht nicht lange gut, da sehe ich ein wachsendes, ungesundes Konfliktpotential. Die jungen Generationen haben das Thema Rente demografisch längst aufgegeben.

Was bedeutet all das für den persönlichen Lebensstandard?

Wir erwarten gerade eine große Erlösung aus dem Medizinsystem: die Pille gegen Krebs. Doch diese bleibt noch aus. Wobei, bei Alzheimererkrankungen und anderen neurologischen Erkrankungen deuten sich Lösungen an. Da sind wir knapp an einer Lösung dran – eine gute Nachricht. Auch retrovirale Behandlungen bei Aidskrankungen sind medizinisch erfolgreich. Da sind wir gut.



30- bis 35-Jährige wollen wieder raus aufs Land, denn Stadt macht krank ...

Selbstbefähigung ist angesagt. Wir merken, dass Menschen ihre Gesundheit immer mehr in die eigene Hand nehmen wollen.

Ja genau, den größten Teil meiner Gesundheitsfragen kann ich nur individuell lösen. Das meiste kann man für sich selbst tun. Es gibt zwar Einzelschicksale, aber systemisch betrachtet, liegt die Verantwortung für die eigene Gesundheit viel mehr in der eigenen Hand als beim System. Das ist der Preis, den man heutzutage zahlt, wenn man 95 Jahre alt werden will.

Der Begriff Work-Life-Balance kommt von der Generation X, weil sie sich nicht länger kaputt arbeiten möchte. Was will Generation Y und Z?

Beide geben Work-Life-Balance gerade ein bisschen auf, weil Mehrleistung im jetzigen ökonomischen Rahmen wenig Sinn macht. Die Babyboomer waren ja sehr erfolgreich im industriellen Arbeitsmodell. Sie haben acht Stunden gearbeitet, dafür gab es Wohlstand. Das war eine andere ökonomische Realität. Dazu kommt heute die dauernde Erreichbarkeit übers Internet. Wir befinden uns im Übergang vom industriellen ins digitale Zeitalter. Das Neue ist noch nicht da, das Alte haben wir noch nicht losgelassen. Deshalb verfolgen viele Jüngere die Tendenz

des „Quiet Quitting“ (Dienst nach Vorschrift). Als neuen Trend sehe ich Work-Life-Blending stark im Kommen: Freizeit und Leben werden miteinander vermengt. Das bedeutet, dass man beruflich als Mensch und nicht als Funktion gesehen wird und funktioniert am besten, wenn man das tut, was man mag.

Inwieweit liegt Ängstlichkeit im Trend?

Die Generation Z trinkt kaum Alkohol, raucht wenig, hat viel weniger Sex als andere Generationen. Sie werden wieder biederer und vorsichtiger. Sie nehmen weniger Drogen im Vergleich zu vorherigen Generationen. Sie haben ein hohes Sicherheitsbedürfnis und sind in vielen Lebensstilfragen wieder ganz konservativ. Der durchschnittliche 20-jährige sagt, Gesundheit ist ihm der höchste Stellenwert, danach kommt gleich Familie.

Als Zukunftsforscher stellen wir gespannt fest, dass die junge Generation einerseits schwer durch die Corona-Pandemie angeschlagen wurde und auf der anderen Seite durch das Enttabuisieren psychologischer Schwierigkeiten viel schneller Lösungen parat hat als wir früher bei Problemen.

Wie könnte eine lebens- und liebenswerte Zukunft aussehen?

30- bis 35-Jährige wollen wieder raus aus der Großstadt aufs Land ziehen, denn Stadt macht krank. Anonymität hat man im Netz genug, in kleineren Kommunen auf dem Land kann Verbundenheit entstehen. Telemedizin als Versorgungskonzept fürs Landleben zahlt voll darauf ein. Digitalisierung macht das möglich.



Klimaschutz ist wie erwähnt ein wichtiger Bestandteil. Wer schon mal ein paar Jahre in Ländern verbracht hat, die hier noch nicht so weit sind, weiß wovon ich spreche. Wir haben bei uns in Europa eine sich ständig verbessernde Grundvoraussetzung gelegt – da bin ich sehr optimistisch im Hinblick auf Nachhaltigkeits- und Energiefragen. Wir sollten nicht panisch sein, denn es läuft, wird aber noch ein bisschen dauern, bis sich der Erfolg einstellt. Mich freut besonders, dass wir endlich auch zur holistischen Gesundheit finden, die den Menschen mit all seinen Facetten ganzheitlich in den Blick nimmt. Das führt zu einem anderen, zeitgemäßen Gesundheitssystem.

Wie könnte das Gesundheitssystem sich entwickeln?

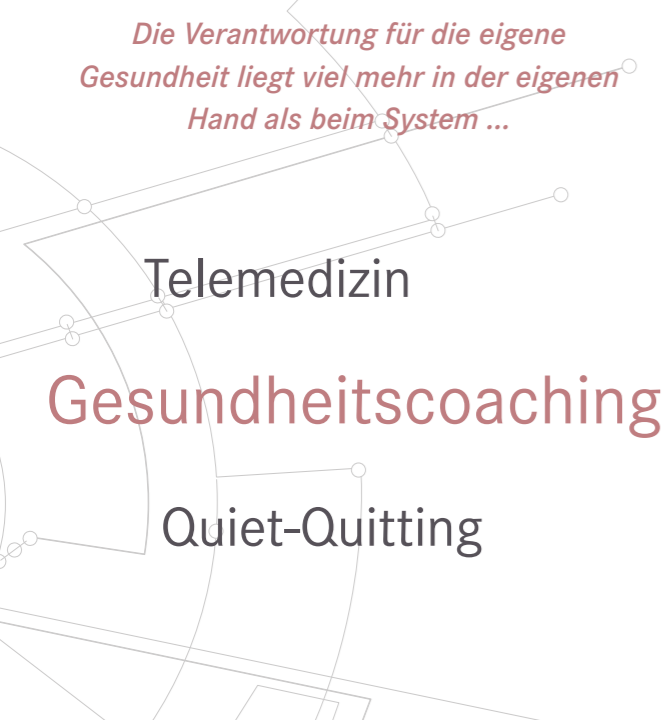
Derzeit haben wir ein Gesundheitssystem, das jede Menge Krankheiten behandeln muss. Das gesamte Modell sollte sich hin zu einer Art Gesundheitscoaching ändern, das Menschen gar nicht erst krank werden lässt. Dies muss besser vergütet werden, damit Menschen gesund bleiben. Man stelle sich einmal vor, man zahlt seinem Hausarzt eine Flatrate fürs Coaching und wenn man krank wird, dann setzt diese aus. Der Arzt steht dadurch viel mehr in der Verantwortung, mich gesund zu halten und bekommt dafür einen finanziellen Anreiz. Das dreht das Spiel komplett um.

Man stelle sich einmal vor, man zahlt seinem Hausarzt eine Flatrate fürs Gesundsein ...

Was ist der Stellenwert von gesunder Ernährung?

Wir werden zukünftig zunehmend Flexitariet. Der Fleischkonsum wird sich weiter reduzieren und anders getaktet und portioniert sein. Wir essen regional und qualitativ hochwertiger. Der Sonntagsbraten wird zurückkehren, wenn man so will.

Danke für das Gespräch.





Die neue Sichtweise auf den weiblichen Zyklus

BEREIT FÜR DIE GUTEN TAGE

Eine positive Einstellung zur Monatsblutung ist einer der aufstrebenden Trends im Gesundheitsjahr 2024. Es ist wichtig, dass alle Geschlechter frühzeitig aufgeklärt werden und den weiblichen Zyklus als eine natürliche Stärke begreifen. Auch Jungen kommen im Laufe ihres Lebens mit diesem Thema in Kontakt und sollten daher genauso informiert sein. Unser Ziel ist es, eine aufgeklärte und positive Sichtweise zu fördern. In diesem Artikel möchten wir über die Tage der Tage sprechen und auch wichtige Themen wie starke Regelblutung, Menstruationsunterwäsche und die Wechseljahre bei jungen Frauen ansprechen.



Respekt vor dem Zyklus

Biologisch betrachtet ist die Menstruation, auch Regel, Periode oder Tage genannt, die monatliche Blutung, bei der die Gebärmutter Schleimhaut abgebaut wird, wenn keine Befruchtung stattgefunden hat. Die Dauer liegt typischerweise zwischen 3 und 7 Tagen, wobei nur 13 % der Frauen ihre Regel alle 28 Tage bekommen; bei den meisten schwankt die Zykluslänge. Ein erster Schritt zur positiven Periode besteht darin, den eigenen Zyklus besser zu verstehen und nachzuvollziehen, was für einen selbst „normal“ ist. Die Verwendung einer Menstruationstasse bietet zum Beispiel die Möglichkeit, das eigene Blut zu sehen, was dabei hilft, den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Drei Tipps bei starker Regelblutung

- Sagen Sie „Nein“ zu Verpflichtungen und reduzieren Sie Stress.
- Füllen Sie Ihren Magnesiumspeicher zum Beispiel mit Bananen, Cashewkerne, Sonnenblumenkernen, Leinsamen oder Himbeeren auf, um krampflösende Wirkungen zu erzielen.
- Bewegung und Atemübungen wie Yoga können Verspannungen lösen und helfen, sich während der Periode wohler zu fühlen.



Wenn junge Frauen vorzeitig in die Wechseljahre kommen, kann das nicht nur medizinische, sondern auch genetische Ursachen haben.

Die Realität der Regelblutung

Trotz gelegentlich abweichender Empfindungen ist die tatsächliche Menge an Regelblut im Durchschnitt recht gering, meist nicht mehr als ein kleines Kaffeetässchen voll über die gesamten Tage (ca. 30-70 ml Regelblut).

Krampf- und Kreislaufbeschwerden sind für 90 % der fruchtbaren Frauen während ihrer Tage üblich. Bei 10 % sind diese Beschwerden extrem und mit starken Blutungen verbunden, was auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein kann. Müssen Binden oder Tampons oft schon nach 1 bis 2 Stunden gewechselt oder die Menstruationstasse bereits nach wenigen Stunden geleert werden, ist die Regelblutung wahrscheinlich stärker als normal. Es ist wichtig, offen gynäkologischen Rat einzuholen, um mögliche Ursachen zu klären und Beschwerden zu lindern.



Wechseljahre bei jungen Frauen: Eine Herausforderung

Zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr setzen bei den meisten Frauen die Wechseljahre ein. In dieser Zeit nehmen die weiblichen Sexualhormone ab, die Fruchtbarkeit sinkt, und die Menstruation bleibt aus. Dies ist ein natürlicher Prozess, der von einer Vielzahl von körperlichen und emotionalen Veränderungen begleitet sein kann. Manchmal können jedoch auch junge Frauen vorzeitig in die Wechseljahre kommen. Dies geschieht, wenn die Funktion der Eierstöcke vor dem 40. Lebensjahr nachlässt. In Deutschland betrifft dies etwa 1 % der Frauen, wobei 0,3 % davon vor dem 35. Lebensjahr betroffen sind. Dies kann ver-

schiedene Ursachen haben, darunter meistens genetische Veranlagung oder vorangegangene medizinische Eingriffe wie eine Sterilisation aber auch Rauchen. Es ist wichtig, die Anzeichen für vorzeitige Wechseljahre ernst zu nehmen und ärztlichen Rat einzuholen. Eine Hormonuntersuchung kann Klarheit über den Hormonstatus geben und helfen, frühzeitig mit einer angemessenen Behandlung zu beginnen. Das ist entscheidend, um Symptome (Schlafstörungen, Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen, Scheidentrockenheit und ein verringertes Lustempfinden etc.) zu lindern und das erhöhte Risiko von Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Demenz zu verringern.

Die Herausforderung der vorzeitigen Wechseljahre bei jungen Frauen verdeutlicht die Notwendigkeit eines offenen Dialogs über den weiblichen Zyklus und die damit verbundenen Veränderungen.

Sprechen Sie mit Ärzten offen über Ihre Regel, um mögliche Ursachen zu klären und Beschwerden zu lindern.

Die nächste Generation stark machen

Es gibt europaweit eine wachsende Bewegung, Perioden als etwas Normales und Natürliches anzuerkennen. Gesetzliche Regelungen in Spanien und Änderungen in der Werbung zeigen, dass Perioden nicht länger als unhygienisch oder tabuisiert angesehen werden sollten. Aufklärungsbücher und innovative Produkte wie Menstruationsunterwäsche tragen dazu bei, dass Frauen sich während ihrer Tage selbstbewusster und komfortabler fühlen. Es ist wichtig, offen mit Familie und Freunden über die Regelblutung zu sprechen, um das Thema zu normalisieren und eine wertschätzende Einstellung dem eigenen Körper gegenüber zu stärken.



Innovationen bei der energie-BKK

DIGITALE IDENTITÄT UND E-REZEPT

Seit dem 1. Januar 2024 sind Krankenkassen gesetzlich verpflichtet, ihren Versicherten auf Anfrage eine digitale Identität anzubieten. Die energie-BKK geht mit gutem Beispiel voran: Unsere elektronische Patientenakte (ePA) bietet diese Möglichkeit schon seit 2021, und unser neuer Online-Service seit dem 1. Oktober 2023 verstärkt diesen Fortschritt.

Wenn Sie unsere „Meine energie-BKK ePA“ App oder seit dem 1. Oktober die „Meine energie-BKK“ Online-Service-App nutzen, haben Sie bereits eine digitale Identität im Identity and Access Management (IAM) erstellt. Diese Identität, die Sie freiwillig angelegt haben, eröffnet Ihnen den Zugang zur digitalen Welt der energie-BKK und zu zukünftigen digitalen Entwicklungen im Gesundheitswesen.

Dank dieser digitalen Identität können Sie sich sicher über Ihr Smartphone in unseren Apps und in der E-Rezept App der gematik anmelden. Die Idee eines kartenlosen Zugangs zum Gesundheitssystem mittels digitaler Identitäten mag heute noch wie Zukunftsmusik klingen, könnte jedoch bereits in den nächsten zwei bis drei Jahren zur Realität werden.



Das E-Rezept hat seit dem 1. Januar 2024 die traditionellen Papierrezepte abgelöst und sorgt für Diskussionen. Versicherte erhalten ihre Medikamentenverordnung nun ausschließlich in digitaler Form, doch auch ohne Smartphone ist der Zugang zu Medikamenten unkompliziert möglich.

Apotheken akzeptieren das E-Rezept, wobei Ihnen drei einfache Einlösungsmethoden zur Verfügung stehen:

- Direkte Einlösung mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK), ohne Notwendigkeit von PIN/PUK.
- Nutzung der kostenfreien E-Rezept-App der gematik.
- Einlösung durch Vorlage eines Papierausdrucks des E-Rezepts.



Für mehr Informationen zum E-Rezept und der Nutzung der E-Rezept-App besuchen Sie unsere Website:

VORSICHT, TELEFONBETRÜGER!

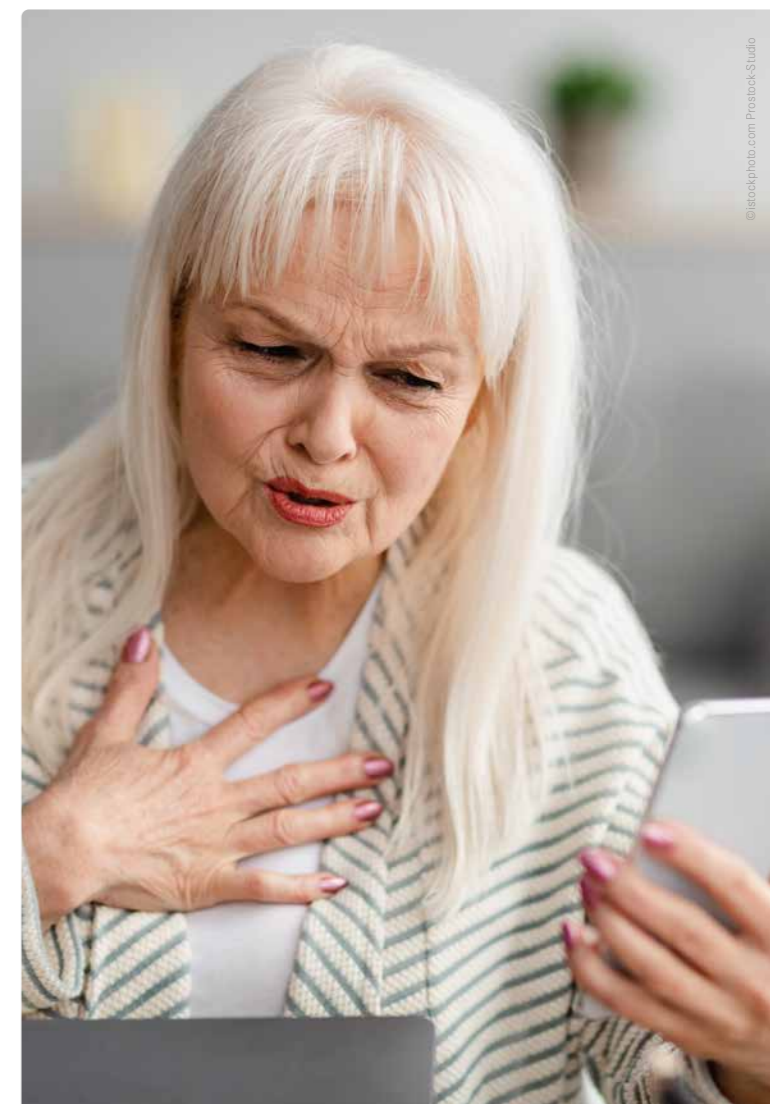
In letzter Zeit hat die Anzahl an Betrugsanrufen zugenommen. Die Betrüger geben sich als Mitarbeiter der energie-BKK, Kooperationspartner der energie-BKK oder als ein Leistungserbringer aus. Dadurch wollen sie an Ihre Daten gelangen, Abos, Versicherungen oder andere Produkte (z. B. Pflegehilfsmittel) verkaufen. Die dubiosen Anrufer versuchen oftmals mit seriös klingenden Fantasienamen (bspw. Deutscher Pflegedienst oder Pflegeallianz) und einem sympathischen Auftreten Ihr Vertrauen zu gewinnen. Es werden gerne Formulierungen wie „Wir rufen im Auftrag/Namen ihrer Krankenkasse an“ gewählt.

Woran erkennen Sie ob ein Anruf von der energie-BKK ist?

Mitarbeitende der energie-BKK **geben** am Telefon **immer ihren Namen** an und sagen, dass sie für die energie-BKK arbeiten. Außerdem rufen wir Sie **nur aus einem konkreten Anlass** (Leistungsantrag, angeforderte Bescheinigung, Rückrufwunsch etc.) an, auf den wir uns dann auch beziehen. Wir verkaufen am Telefon auch keine Abos oder Zusatzversicherungen oder machen Werbung für bestimmte Leistungserbringer wie Sanitätshäuser, Pflegedienste etc. **Wir fragen niemals telefonisch nach sensiblen Daten** von Ihnen, die über einen Abgleich zur Identifizierung hinausgehen.

Sollten Sie Zweifel an der Seriosität eines Anrufs haben, legen Sie lieber auf und rufen Sie bei uns unter 0511 911 10 911 an. Wenn Sie bereits Daten an die Betrüger preisgegeben haben, haben sie folgende Möglichkeiten:

- Strafanzeige bei der Polizei
- Meldung bei der Bundesnetzagentur unter Angabe von Rufnummer, Datum und Inhalt
- Konsultation von Verbraucherzentrale oder Anwalt falls Sie Zahlungsaufforderungen erhalten
- Informieren Sie Ihre Bank (falls Sie Ihre Bankverbindung weitergegeben haben)
- Informieren Sie die energie-BKK



Daran erkennen Sie uns am Telefon

WIR melden uns **immer** ordnungsgemäß **mit Namen**.

WIR rufen Sie **immer aus einem konkretem** und nachvollziehbarem **Anlass** an.

WIR rufen Sie **nicht an**, um telefonisch Ihre Bankverbindungen zu verlangen! **WIR** bitten Sie darum, uns diese **schriftlich** mitzuteilen.

WIR und unsere Leistungserbringer **setzen Sie nicht unter Druck**, um zusätzliche Verträge abzuschließen.



1 Gemeinsame Kaffeepause: Eine einfache Geste wie das Teilen einer Tasse Kaffee oder Tee mit einem Kollegen kann dazu beitragen, die sozialen Bindungen zu festigen. Bringen Sie doch einfach gleichen einen Kaffee mit, wenn Sie sich einen holen. Das Angebot einer kleinen Aufmerksamkeit und der angenehme Duft können sofort das Herz erwärmen. Und denken Sie daran: Eine gute Tat am Tag bereichert nicht nur den Empfänger, sondern auch den Geber.



4 Freundschaften pflegen: Sie wollen mehr körperliche und seelische Widerstandskraft haben? Gute Freunde sind wie ein Anker in stürmischen Zeiten. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihre Freundschaften und schätzen Sie die gegenseitige Unterstützung und Verbindung.



5 Aktives Zuhören: Ein offenes Ohr für andere zu haben, stärkt das Gefühl der Verbundenheit und trägt zu einem tieferen Verständnis bei. Gemeinsame Aktivitäten wie Kochen und Essen fördern nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern schaffen auch Raum für wertvolle Gespräche. Und noch ein Aspekt: Durch ein starkes Verbundenheitsgefühl arbeitet das Immunsystem viel besser, der Schlaf ist tiefer und die Erholung nachhaltiger.

In Kontakt bleiben

7 WEGE, BEZIEHUNGEN ZU PFLEGEN UND GESUNDHEIT ZU FÖRDERN

Wussten Sie, dass soziale Kontakte einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben? Sie sind nicht nur wichtig, sondern können auch einen erheblichen Beitrag zu einem langen und erfüllten Leben leisten. Erfahren Sie, wie Sie durch kleine Gesten und Achtsamkeit Ihre Beziehungen stärken können:

2 Zeit für Treffen nehmen: Gemeinsame, entspannte Zeit zu verbringen hat zahlreiche positive Effekte: Es reduziert Stress, stärkt das Selbstwertgefühl und fördert die Freisetzung von Glückshormonen wie Endorphinen und Oxytocin. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Begegnungen, und achten Sie darauf, dass sie nicht nur oberflächlich sind.



3 Dankbarkeit zeigen: Ein ehrliches „Danke“ verbunden mit einer kurzen Wertschätzung kann Wunder wirken. Loben Sie Ihr Gegenüber bewusst und spezifisch für seine Handlungen und zeigen Sie, warum Sie diese schätzen. So bleiben positive Gefühle lange in Erinnerung.



6 Engagement im Ehrenamt: Sich ehrenamtlich zu engagieren, kann nicht nur anderen helfen, sondern auch persönlich erfüllend sein. Neue Erfahrungen, Fähigkeiten und wertvolle Kontakte warten darauf, entdeckt zu werden. Als energie-BKK unterstützen wir ebenfalls eine Vielzahl sozialer Projekte, denn wir wissen: Gemeinsam können wir viel bewirken.

Jetzt energie mit Ihren Lieben teilen.
Ein Mitglied werben und 25 Euro bekommen.

7 Empfehlungen aussprechen: Teilen Sie Ihre positiven Erfahrungen gerne mit anderen. Empfehlen Sie Ihren Liebsten Produkte oder Dienstleistungen, von denen Sie überzeugt sind. Denn geteilte Freude ist doppelte Freude: Empfehlen Sie uns weiter, denn dann sind auch Ihre Liebsten bei einer der besten Krankenkassen Deutschlands versichert.





UPlusE Versorgungsprogramm - machen Sie mit!

STUDIE FÜR GESUNDE ELTERN-KIND-BEZIEHUNG STARTET

Rund um die Schwangerschaft und Geburt entwickeln ca. 10-15 % der Mütter und 5-10 % der Väter eine Depression. Eine solche Depression kann für das Zusammenleben als Familie eine Belastung darstellen, vor allem wenn sie nicht erkannt und behandelt wird. Des Weiteren können andere psychische oder soziale Probleme die Situation noch verschärfen. Im schlimmsten Fall führt eine solche Depression zu Bindungsstörungen oder Vernachlässigung und Missbrauch des Kindes.

Das Thema „Depression rund um Schwangerschaft“ soll enttabuisiert werden.

UPlusE ist ein studienbegleitetes Versorgungsprogramm, das genau dieses Problem angehen möchte. Dafür soll auch die psychische Gesundheit der Eltern für bis zu einem Jahr nach der Entbindung regelmäßig überprüft werden. UPlusE verbindet deshalb die U-Untersuchung des Kindes mit einem Scree-

ning für Eltern auf psychische und psychosoziale Belastungen. Zusätzlich wird regelmäßig die Eltern-Kind-Beziehung erfasst. Über die „Meine pädiatrische Praxis“-App erhalten Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Vorfeld ihrer Arzttermine ausgewählte Fragen, die datenschutzkonform an ihren Arzt übermittelt werden. Der Arzt kann dann entsprechende Hilfsangebote in die Wege leiten.

Ziel der Studie ist es, Familien frühzeitig Zugang zu Hilfsangeboten von Psychiatern, Psychotherapeuten, Schwangerenberatungsstellen etc. zu verschaffen, damit sich Eltern in ihrer Rolle wohlfühlen und sich von Anfang an eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung entwickelt. Zudem soll das Thema „Depressionen rund um die Schwangerschaft“ enttabuisiert werden.

Falls Sie Interesse an einer Teilnahme an der Studie haben, melden Sie sich gerne bei der Studienleiterin Frau Dr. med. Susanne Simen vom Klinikum Nürnberg, E-Mail: upluse@klinikum-nuernberg.de

Weitere Informationen unter upluse.de

UPlusE heißt: Untersuchung für Kinder Plus Eltern Screening auf psychische Erkrankung und psychosoziale Belastungen

Die Fimo Health App Dein Alltagsbegleiter bei Long Covid



Tausende Menschen kämpfen in Deutschland mit den Langzeitauswirkungen von Covid-19. Treten nach einer Erkrankung gesundheitliche Langzeitfolgen auf, werden diese unter dem Begriff Long Covid zusammengefasst. Nach aktuellem Stand der Wissen-

schaft ist das Krankheitsbild nicht einheitlich. Stattdessen können bei Long Covid unterschiedliche langanhaltende gesundheitliche Beschwerden auftreten. Zu den häufigsten zählen starke, anhaltende Erschöpfung (Fatigue), eine eingeschränkte Belastbarkeit, anhaltender Husten, Kurzatmigkeit, Muskelschwäche, Konzentrations- und Gedächtniseinschränkungen (brain fog), Geschmacks- und Geruchsstörungen, die Betroffene häufig stark belasten.

Genau da setzt die „Fimo Health App – Long Covid“ an. Als Betroffene können Sie mit Hilfe von leichtverständlichen Themenreisen, Wissen über Long Covid, Symptome und Begleitscheinungen aufbauen und lernen was Sie selbst tun können. Tracken Sie eigene Symptome und Einflussfaktoren regelmäßig in der App und bauen Sie nachhaltige Routinen auf, die Sie dabei unterstützen Ihre Lebensqualität zu steigern.

Seit dem 1. Januar 2024 bietet die energie-BKK die Nutzung der App für erkrankte Versicherte, nach Erhalt des App-Codes, für ein halbes Jahr kostenfrei an.

Weitere Informationen zur Fimo Health App finden Sie auf der Seite unseres Partners Fimo Health. Bei Interesse und Fragen zur Teilnahme nehmen Sie gerne Kontakt unter der Service-hotline 05 11 9 11 10 960 zu uns auf.



mpMRT bei Prostatakarzinom: Wegweisend in Diagnose und Therapieplanung

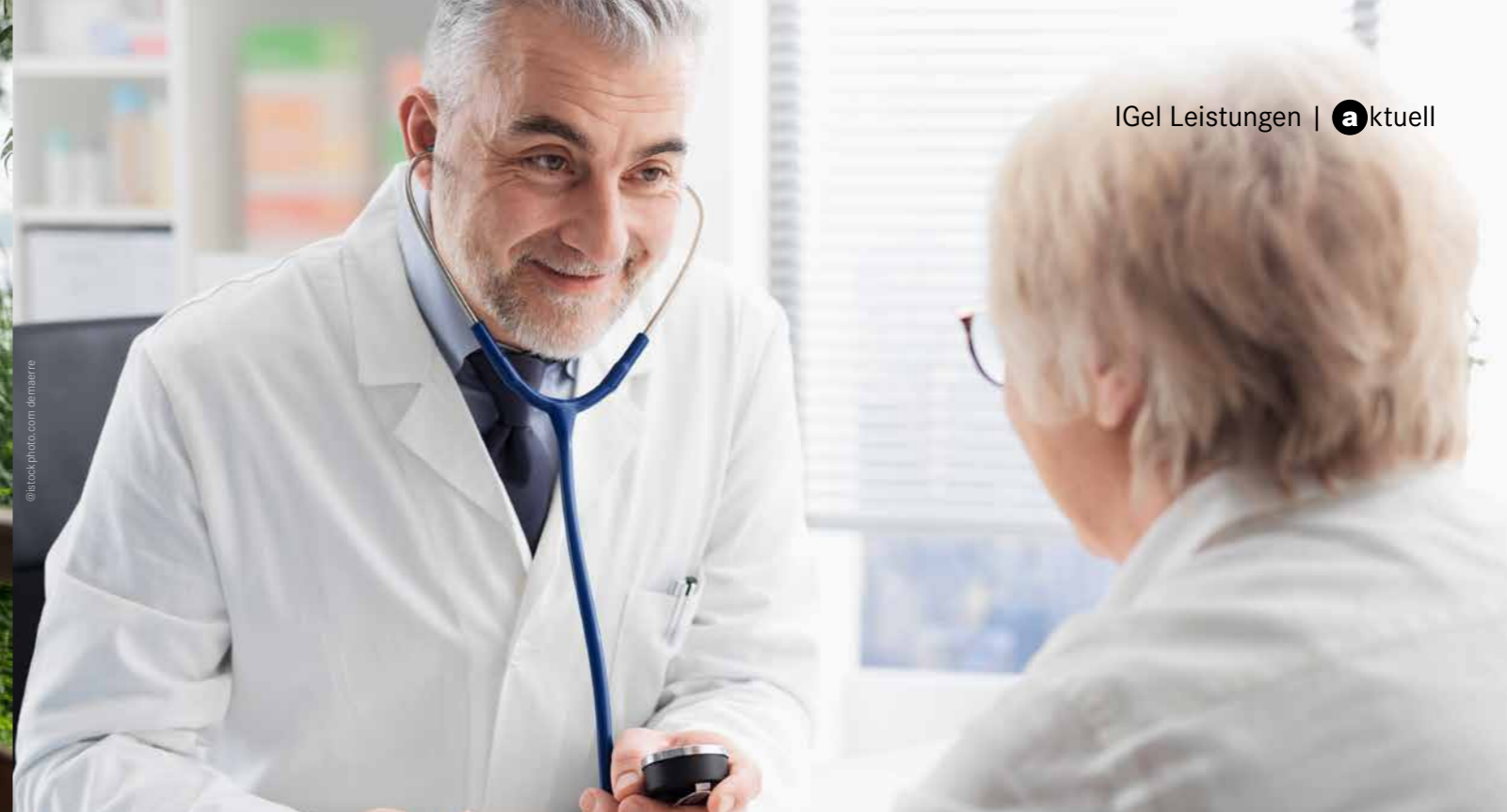
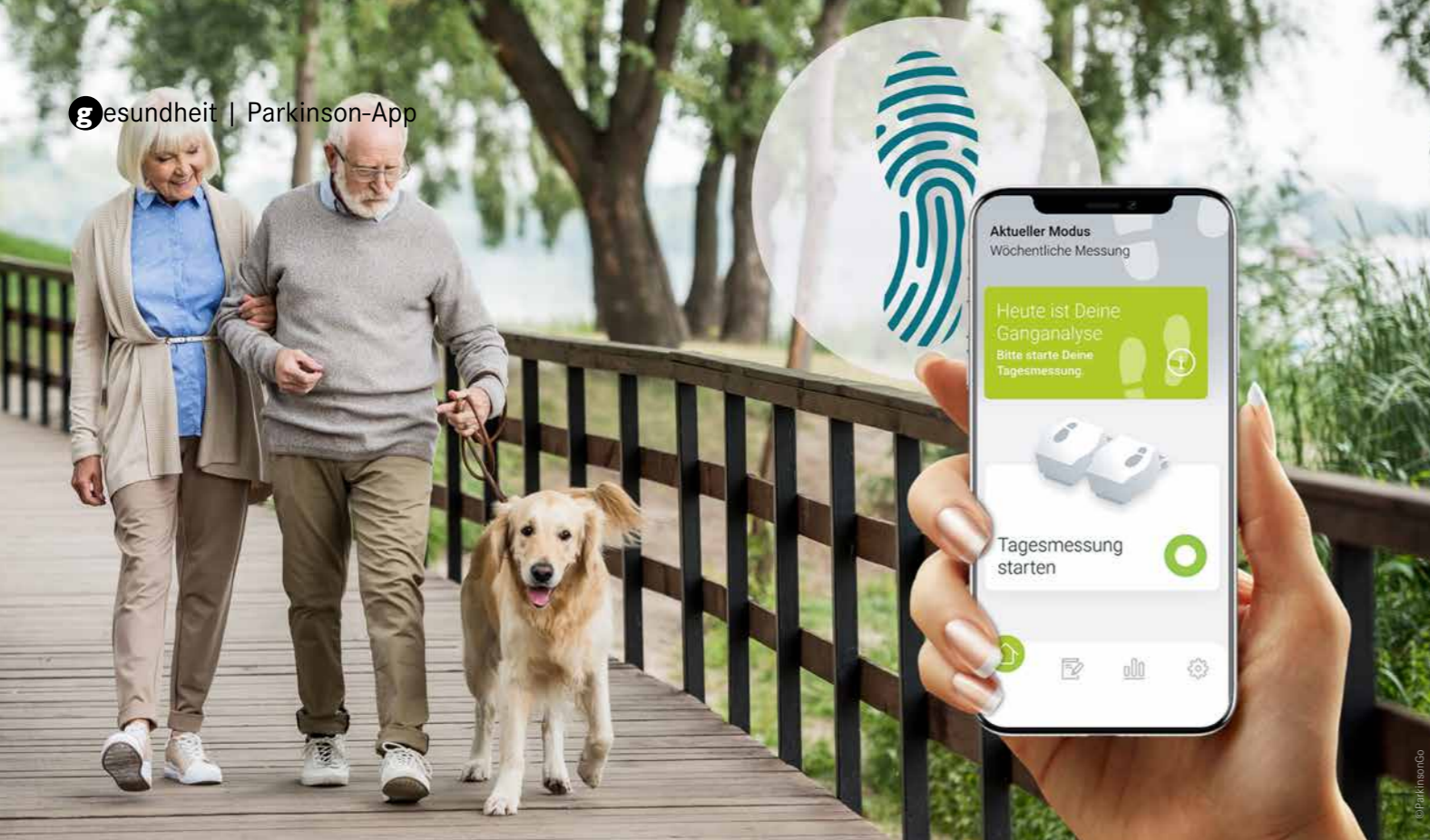
Die multiparametrische Magnetresonanztomografie (mpMRT) der Prostata ist ein fortgeschrittenes bildgebendes Verfahren, das gezielt für die Prostata-Diagnostik eingesetzt wird. Es kommt insbesondere zur Anwendung, wenn nach den S3-Leitlinien für Prostatakarzinome eine Indikation vorliegt.

Die mpMRT bietet präzise Informationen zur Lokalisation, Größe und Multifokalität von Prostatakarzinomen, dient als Grundlage für die Entscheidung über notwendige Biopsien und unterstützt die Planung und Durchführung von Therapien.

Im Rahmen eines Vertrages mit spezialisierten Radiologen übernehmen wir über die gesetzlichen Regelleistungen hinaus die Kosten der mpMRT.

Die **Liste der teilnehmenden Radiologen** (Überweisung durch Ihren Facharzt) finden Sie unter dem nebenstehenden QR-Code oder auf www.energie-bkk.de unter dem Stichwort mpMRT. Die Abrechnung erfolgt direkt mit uns unter Vorlage Ihrer Versichertenkarte.





ParkinsonGo™

NEU: DIGITALE VERSORGUNG BEI PARKINSON

Mit dem neuen Versorgungskonzept unterstützen wir Patienten, die an Parkinson erkrankt sind, in ihrem täglichen Leben: Nutzen Sie die neue ParkinsonGo App! Sie beinhaltet Bewegungssensoren zur Aufzeichnung des täglichen Gangbildes, die individuelle Unterstützung durch Parkinson-Telenurses und die intelligente Ermittlung des Gesundheitsstatus. Ärztinnen und Ärzte können diese Alltagsdaten als Grundlage für ihre Therapieplanung nutzen. Das sichert eine bessere und umfassende Versorgung.

Algorithmen-gestützte Gang-Analyse

Mithilfe von Bewegungssensoren an den Schuhen analysiert die App täglich das Gangmuster der Patientin oder des Patienten. Das ermöglicht dem behandelnden Arzt die Medikation noch zielgerichteter auf Beweglichkeitsschwankungen auszurichten. Die Sensoren zur Ganganalyse können leicht an Alltagsschuhen befestigt werden. Die App leitet aus den Messungen sowie aus den Tagebuchangaben der Betroffenen den Gesundheitszustand ab.

Fachpflegekraft zugeschaltet

Eine Fach-Pflegekraft (Parkinson-Telenurse) beobachtet mit den App-Daten den Gesundheitszustand der erkrankten Person und betreut auch deren Angehörige per Telefon oder Videokonferenz. So können akut auftretende Ereignisse zeitnah erkannt werden und ein Neurologe hinzugezogen werden. Verordnete Arzneimittel können ebenfalls schnell angepasst werden. Durch diese intensivere Art der Betreuung soll Betroffenen eine nicht zwingend notwendige Krankenhauseinweisung zur stationären Medikationseinstellung erspart bleiben.

Nachvollziehbare Übungen und Tipps für Zuhause

Die App schlägt auf Basis der Daten und der Tagebucheinträge physiotherapeutische Trainingsübungen vor, die bequem zuhause durchgeführt werden können. So werden Beweglichkeit, Balance und Sicherheit beim Gehen und bei allen anderen Bewegungen des Alltags trainiert und bleiben möglichst lange erhalten. Die App stellt umfangreiche Tipps und Alltagshelfer bereit, die den Umgang mit Parkinson erleichtern.

Voraussetzungen für eine Teilnahme

Alle Versicherten ab 18 Jahren mit idiopathischem Parkinson-Syndrom, die gehfähig sind, können das Angebot nutzen. Installieren Sie sich die App auf Ihr Smartphone und füllen Sie die elektronische Teilnahmeerklärung aus. Diese kann innerhalb von 14 Tagen widerrufen werden. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.parkinson-go.de oder rufen Sie unsere Service-hotline 0511 911 10 960 an.

Selbstzahlerleistungen

DER „IGeL“-ÄRGER

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) sind Behandlungs- oder Untersuchungsmethoden, die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung enthalten sind, da sie „das Maß des Notwendigen“ überschreiten. Das bedeutet, gesetzlich Versicherte müssen diese Leistungen selbst zahlen, falls sie sich bewusst dafür entscheiden – eine Annahme ist nicht verpflichtend.

Der Leistungskatalog der Gesetzlichen Krankenversicherung deckt medizinisch notwendige Behandlungs- und Untersuchungsmethoden ab. Eine Leistung wird übernommen, wenn sie zwei Bedingungen erfüllt: Sie muss der Behandlung oder Früherkennung von Krankheiten dienen und vom Gemeinsamen Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen (gegebenenfalls unter bestimmten Voraussetzungen) positiv bewertet worden sein.

Das Spektrum an IGeL-Leistungen ist breit und reicht von zusätzlichen Vorsorgemaßnahmen über Naturheilverfahren bis zu Anti-Aging-Maßnahmen. Einige dieser Zusatzleistungen sind sinnvoll, andere überflüssig und manche sogar medizinisch umstritten. Vor einer Entscheidung ist eine umfassende Information und ärztliche Beratung essenziell. Unterzeichnen Sie einen Behandlungsvertrag für eine Privatleistung nur, wenn Sie nach einer ausführlichen Beratung sicher in Ihrer Entscheidung sind.

Wir empfehlen, im Gespräch mit Ihrem Arzt folgende Punkte zu klären:

- Informieren Sie sich detailliert über Notwendigkeit, Nutzen, Risiko, Zuverlässigkeit und Aussagekraft des Ergebnisses ohne Zeitdruck.
- Erkundigen Sie sich nach der vergleichbaren Kassenleistung.
- Besprechen Sie mögliche Konsequenzen positiver wie negativer Ergebnisse und das weitere Vorgehen.
- Fragen Sie nach den entstehenden Kosten.

Die Beratung durch Ihren Arzt ist entscheidend, da nur dieser Ihren Gesundheitszustand richtig einschätzen kann. Unter bestimmten Umständen wie z. B. bei einem konkreten Krankheitsverdacht können manche Leistungen als Kassenleistung über die Gesundheitskarte abgerechnet werden. Die Entscheidung hierüber trifft Ihr Arzt. Sollten die Voraussetzungen nicht zutreffen, werden diese Leistungen als IGeL angeboten. Verbraucherzentralen bieten ebenfalls Informationen zu diesem Thema an, da die Unterscheidung zwischen wünschenswert und notwendig nicht immer einfach ist.

Leistungen aus rein privaten Gründen, wie tauchsportärztliche Untersuchungen oder Flugtauglichkeitsprüfungen, werden von der Solidargemeinschaft nicht finanziert. Bei manchen Leistungen ist eine Kostenübernahme aufgrund von Zweifeln am diagnostischen und therapeutischen Nutzen ausgeschlossen. IGeL-Leistungen werden ohne Qualitätsprüfung angeboten, selbst wenn sie vom Gemeinsamen Bundesausschuss negativ bewertet wurden. Vor Abschluss einer Privatvereinbarung mit Ihrem Arzt beraten wir Sie gerne zu den gesetzlichen Leistungen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.igel-monitor.de oder bei den Verbraucherzentralen.

Veröffentlichung der Vorstandsvergütungen nach § 35a Absatz 6 SGB IV für 2023

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung (Summe aller Vergütungsbestandteile)
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
GKV-Spitzenverband Vorsitzende	262.000 €	nein	48.512 €	nein	nein	nein	nein	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	310.512 €
GKV-Spitzenverband Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	nein	70.791 €	nein	nein	nein	nein	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	324.791 €
GKV-Spitzenverband Mitglied	249.328 €	nein	29.590 €	nein	nein	nein	nein	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	278.918 €
BKK Landesverband Mitte Vorstand	173.690 €	3.000 € Inflationprämie	37.677,60 € (Tarif 6 / Tarifliche Regelung zu Stufe 11 gem. BAT/ BKK) zzgl. 6.000,00 € (Tarif R 7 / zusätzliche Altersversorgung nach § 7 Abs. 2 des Vorstandsvertrages)	nein	nein	nein	nein	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/ BKK Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/ BKK	220.367,60 €
energie-BKK Vorstand	152.880 €	38.500 €	10.227,67 €	nein	7.184,28 €	263 €	nein	Amtsenthebung; Keine Regelung Amtsentbindung und Fusion: Einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	209.054,95 €

Aktuell

PFLEGELEISTUNGEN AB JANUAR 2024

Das seit dem 1. Juli 2023 geltende Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) bringt seit dem 1. Januar 2024 deutliche Verbesserungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Mitglieder der energie-BKK profitieren abhängig von ihrem Pflegegrad von erhöhtem Pflegegeld und gesteigerten Pflegesachleistungen:

Erhöhung des Pflegegeldes um 5 %:

Pflegegrad 2:	von 316,00 €	auf 332,00 €
Pflegegrad 3:	von 545,00 €	auf 573,00 €
Pflegegrad 4:	von 728,00 €	auf 765,00 €
Pflegegrad 5:	von 901,00 €	auf 947,00 €

Anhebung des Sachleistungsbetrags um 5 %:

Pflegegrad 2:	von 724,00 €	auf 761,00 €
Pflegegrad 3:	von 1.363,00 €	auf 1.432,00 €
Pflegegrad 4:	von 1.693,00 €	auf 1.778,00 €
Pflegegrad 5:	von 2.095,00 €	auf 2.200,00 €

Im Pflegegrad 1 besteht nach den gesetzlichen Bestimmungen kein Anspruch auf Pflegegeld oder Pflegesachleistungen.

Erhöhtes Budget in der Verhinderungspflege für Pflegebedürftige im Pflegegrad 4 und 5 unter 25 Jahren

Sind Kinder und Jugendliche sowie junge Erwachsene pflegebedürftig, werden sie oft von ihren Eltern gepflegt. Ist das für einen bestimmten Zeitraum nicht möglich, kommen zur Entlastung der pflegenden Angehörigen, häufig die Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege zum Einsatz.

Seit dem 1. Januar 2024 steht den Pflegebedürftigen im Pflegegrad 4 und 5 unter 25 Jahren ein erhöhter Leistungsbetrag für die Verhinderungspflege zur Verfügung.

Dazu können die Mittel der Kurzzeitpflege (1.774 Euro), die noch nicht verwendet wurden, vollständig anrechenbar sein. Somit können die pflegenden Angehörigen insgesamt bis zu 3.386 Euro für bis zu 8 Wochen pro Kalenderjahr beanspruchen.



Pflegeunterstützungsgeld

Wenn berufstätige Personen die Pflege organisieren oder selbst übernehmen müssen, können sie sich dafür bis zu 10 Tage lang von der Arbeit freistellen lassen.

Dazu suchen Arbeitnehmer zunächst das Gespräch mit dem Arbeitgeber. Entfällt der Lohn, können Sie stattdessen Pflegeunterstützungsgeld erhalten.

Angehörige können ab 2024 das Pflegeunterstützungsgeld pro Kalenderjahr für bis zu 10 Arbeitstage je pflegebedürftiger Person in Anspruch nehmen. So können sich Berufstätige dann jedes Jahr bei einer Notlage in der häuslichen Pflege für bis zu 10 Tage freistellen lassen. Bislang konnte die Leistung nur einmal pro pflegebedürftiger Person beansprucht werden.

Vollstationäre Pflegeleistungen

Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 erhalten seit dem 1. Januar 2024 in einer vollstationären Pflegeeinrichtung höhere Zuschläge auf den pflegebedingten Eigenanteil. Die Abrechnung erfolgt zwischen der Pflegeeinrichtung und der Pflegekasse. Pflegebedürftige der energie-BKK brauchen sich also nicht darum zu kümmern.

Es gelten auf Basis der Aufenthaltsdauer folgende prozentuale Zuschläge:

Aufenthaltsdauer	bis 31.12.2023	ab 01.01.2024
0 bis 12 Monate	5 %	15 %
13 bis 24 Monate	25 %	30 %
25 bis 36 Monate	45 %	50 %
mehr als 36 Monate	70 %	75 %

Die Zukunft auf dem Teller - Nachhaltig und gesund genießen

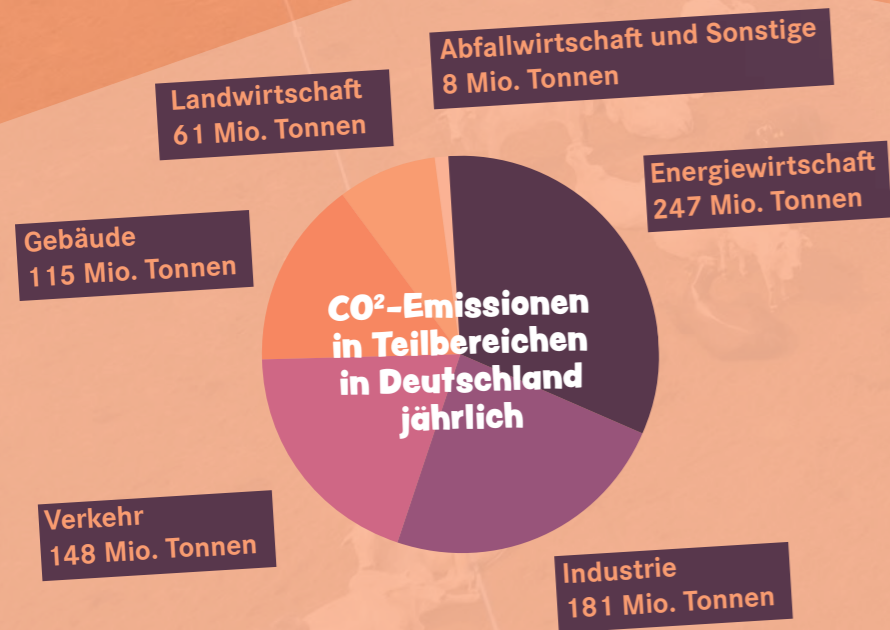
Wusstest du, dass du mit gesunder Ernährung bis zu 10 Jahre länger leben kannst? Aber was bedeutet das überhaupt?



Bestimmt hast du schon mal davon gehört, dass die WHO regelmäßig Ernährungsempfehlungen gibt. Diese besagen, dass man täglich **möglichst 400g Obst und Gemüse essen** soll, weniger als 30 % der Kalorienzufuhr mit Fetten und weniger als 10 % mit Zucker abdecken soll. Neben ausreichend Vitaminen sollte auch darauf geachtet werden, genügend Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren sowie nicht zu viel Salz zu sich zu nehmen.

Wie kann ich diese Empfehlungen für mich selbst umsetzen? Der einfachste Weg, um deutlich gesünder zu essen, besteht darin, vor allem natürliche Lebensmittel zu essen. Konkret bedeutet das keine (stark) verarbeiteten Lebensmittel wie Tiefkühlpizza oder Kekse mehr. Faustregel: Alles was ein Etikett mit langer Zutatenliste hat, gehört dazu. Auch auf Softdrinks und Fruchtsäfte sollte verzichtet werden. Besonders gesund sind, wer hätte es gedacht, Gemüse, Hülsenfrüchte und Linsen.

LET'S GO!



Ernährung und Umwelt

Unsere Ernährungsentscheidungen beeinflussen auch unsere Umwelt. Häufig wird dabei verkannt, dass unsere Umwelt letztendlich auch unsere Gesundheit beeinflusst. Deshalb sind Herkunft und Produktionsweise von Lebensmitteln wichtig. Wenn man in Deutschland im Februar Erdbeeren aus Peru kauft, haben diese bereits **einen weiten Weg zurückgelegt und viele CO²-Emissionen verursacht**. Ebenso ist Fleisch aus Massentierhaltung zwar oft günstiger, kann aber zu Antibiotikaresistenzen beitragen.

Blaue Zonen

Die sogenannten **Blauen Zonen**, die Orte mit den ältesten Menschen der Welt, zeigen wie ein gesunder Lebensstil aussehen und was er bewirken kann. Natürliche Ernährung, moderate Bewegung und gute soziale Kontakte bilden das Fundament für ein langes und gesundes Leben.



CHECK IT

Hinzu kommt, dass viele Produkte mehrfach verpackt sind, wodurch unnötig viel Müll produziert wird. Generell können wir mit unserem Konsum die Nachhaltigkeit maßgeblich beeinflussen. Insbesondere für die Fleischproduktion werden große Mengen an Futter benötigt. Der entsprechende Futteranbau kann in Konkurrenz zur Produktion von Nahrung für Menschen stehen. Außerdem ist es aus energetischer Sicht deutlich effektiver, sich überwiegend pflanzlich zu ernähren, da beim Zwischenschritt der Fleischproduktion ca. 90% der Energie der Futterpflanzen verloren gehen.



gesund Essen

CHEAT DAY

Man muss sich auch manchmal was gönnen, worauf man Lust hat. Daher sind Fast Food und Desserts kein absolutes No-Go, sollten aber nicht zur Gewohnheit werden. Aus diesem Grund kann es Sinn machen, einen **Cheat Day in der Woche festzulegen**, an dem man sich mal etwas Ungesundes gönnen darf.



SO ENTSCHEUNIGE ICH VOM ALLTAG

Die Freizeit mit dem SUP im Wildwasser zu verbringen, das liebt unsere Kollegin Heike aus unserem Hilfsmittelteam. Erfahren Sie, warum das so ist.

Der Einklang mit der Natur und das Spielen mit der Kraft des Wassers lässt mich vom hektischen Alltag entschleunigen. Es ist wie ein kleiner Kurzurlaub mitten in einer Arbeitswoche. Beim Training an seine Grenzen zu gehen, ins Wasser zu fallen, wieder auf das Board zu klettern, um dann das Hindernis erfolgreich zu meistern, das macht den Reiz des Sports aus. Mit gleichgesinnten Wildwasser-SUPern trainieren wir auf der Wildwasserstrecke in Hildesheim. Wir pushen uns gegenseitig und geben uns untereinander Tipps, unsere Board- und Paddeltechnik zu verbessern.

Die stetig wachsende SUP-Wildwasser-Gemeinschaft trifft sich an Wochenenden und paddelt in kleinen Gruppen auf Flüssen in ursprünglicher und wilder Naturlandschaft oder auf künstlich angelegten Wildwasserstrecken, u.a. in Lippstadt, Sömmerda oder auch in Prag. Schönes sonniges Wetter gefällt uns SUPern natürlich auch, aber wir kommen ebenso mit

durchwachsenem Wetter oder auch im Winter mit Schnee sehr gut zurecht. Unsere Urlaube sind für uns wirkliche Highlights, echte Abenteuer in atemberaubender Landschaft. Letztes Jahr ging unser Traum in Erfüllung, im Soča-Tal (Slowenien) zu paddeln. Über glasklares Wasser zu gleiten und die Soča-Forellen im Flussbett zu sehen, ist einfach wunderschön.

**Von Kopf bis zu den Füßen ausgerüstet:
Die Sicherheit steht an erster Stelle.**

Wir paddeln bis zur Wildwasserschwierigkeitsstufe 3+. Das erfordert hohe Konzentration und gute Körperbeherrschung, um die Hindernisse zu überwinden. Wir sind von Kopf bis zu den Füßen ausgerüstet. Unsere Sicherheit und die unserer Mitpaddler steht an erster Stelle. Neben Helm, Schwimmweste und Schonern ist auch immer Ausrüstung u.a. zum Bergen anderer Personen dabei. Bevor wir auf Paddeltour gehen, wird die Strecke gescoutet. Es ist uns wichtig, dass unsere Tour konform mit dem Naturschutz ist und wir Gefahrenquellen erkennen, bevor wir aufs Wasser gehen.

In diesem Jahr geht es in das atemberaubende Lechtal. Der obere Teil ist wild mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen und führt uns an einem wunderschönen Wasserfall vorbei. Abschließend paddeln wir im weit verzweigten, von kleinen Bächen durchzogenen Moränengebiet des Lech.

Die Suche nach Hase und Fuchs

HASE UND FUCHS HABEN GEMEINSAM SPASS. DIE MEISTEN BILDER GIBT ES MEHR ALS NUR EINMAL – ABER EINES GIBT ES NUR EINMAL. FINDEST DU HERAUS, WELCHES?





25 €
für ein neues
Mitglied!

Teilen Sie Ihre energie mit Ihren Lieben!

Haben Sie Freunde, die uns noch nicht kennen?
Dann empfehlen Sie uns weiter ... und wir sagen
Danke mit 25 Euro für jedes neue Mitglied.
(Im Antrag geben Sie zusätzlich Ihren Namen und Ihre KV-Nummer an.)



©depositphotos.com Veronika Gorbo

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

