

03/2023

in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK

Neu ab 1. Oktober 2023
Online-Service
„Meine energie-BKK“

Glück
Mach, was du wirklich,
wirklich willst!

Männergesundheit
Mann, achte auf dich!

 Jetzt abonnieren
energie news



energie·BKK



4 Mach, was du wirklich, wirklich willst



8 Schlaf dich kreativ und gesund



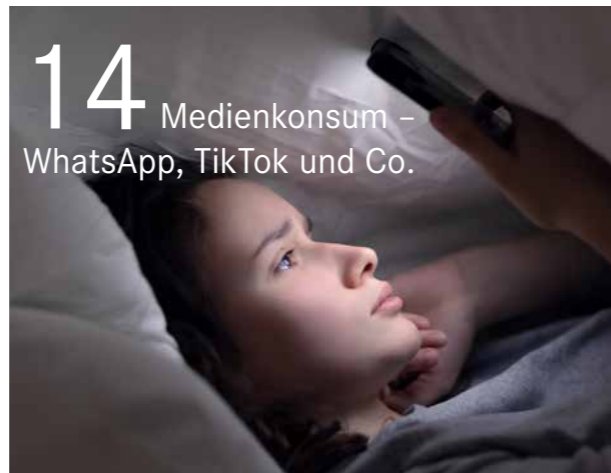
9 Zahnersatz digital



10 5 Tipps für kleine Veränderungen im Herbst



12 Online-Service „Meine energie-BKK“

14 Medienkonsum – WhatsApp, TikTok und Co.



15 Ausgezeichnet für Familien



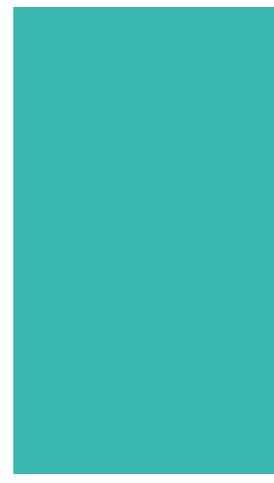
16 Online-Sprechstunde



17 Mann, achte auf dich!



18 Infothek




19 Neue Teleclinic App



20 Jugend



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



22 Musik, das ist der perfekte Ausgleich

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 milan2099

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

Sämtliche personenbezogenen Formulierungen sind geschlechtsneutral zu verstehen und nur aus Gründen der Lesefreundlichkeit vereinfacht. Das Magazin dient der energie-BKK dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.



23 Kinderseite

Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen im neuen Herbst-Magazin mit vielen interessanten Neuigkeiten rund um unsere Leistungen und Services. Wir möchten Sie als Versicherte der energie-BKK weiterhin kompakt und aus erster Hand informieren.

Unser digitales Angebot haben wir zum Beispiel gerade mit der „7Mind App“ erweitert. Deutschlands beliebteste Meditations-App unterstützt Sie dabei, Ruhe und Entspannung in Ihr Leben zu bringen. Durch die Teilnahme an einem Präventionskurs erhalten Sie zusätzlich kostenfrei Zugang zur App für ein ganzes Jahr. Eine weitere Zusatzleistung ist auch die **TeleClinic-App** – eine Online-Sprechstunde durch qualifizierte Ärzte, ohne lange Wege und Wartezeiten. Hier erhalten Sie Beratung bei circa 60 verschiedenen Krankheitsbildern (Seite 19).

Das ist sehr wichtig: **Am 1. Oktober starten wir mit unserer neuen App „Meine energie-BKK“!** Beachten Sie, dass mit diesem Tag die bisherige App abgeschaltet wird! Zur Nutzung unseres neuen Online-Services ist es unbedingt erforderlich, dass Sie sich entweder ab dem 1. Oktober die neue App laden oder bereits jetzt im ersten Schritt die ePA-App (elektronische Patientenakte) installieren. Näheres erklären wir auf Seite 12.

Jetzt haben wir Ihnen einige nützliche Apps empfohlen, wollen Ihnen aber auch nicht verschweigen, dass zu viel **Medienkonsum** ungesund ist. Eine neue Studie zeigt, dass Jugendliche wöchentlich mehr als 64 Stunden online sind – das ist alarmierend. In diesem Zusammenhang möchte ich auch noch einmal auf unser Präventions-Programm „Echt dabei“ aufmerksam machen, das Eltern, Lehrer, Erzieher und Kindern im Vorschul- und Grundschulalter frühzeitig für ein gesundheitsbewusstes Medienverhalten sensibilisiert, mehr dazu auf Seite 14.

Thema **Männergesundheit**: Wir Männer verhalten uns im Alltag oft weniger gesundheitsbewusst als Frauen. Gut möglich, dass traditionelle Männerrollen verhindern, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für den eigenen Körper zu entwickeln. Mein Appell, insbesondere an alle männlichen Versicherten: Achten Sie auf Ihren eigenen Gesundheitszustand und nehmen Sie unsere vielfältigen Angebote zur Vorsorge und Früherkennung wahr (Seite 17).

Gerne möchten wir Ihnen auch noch eine „Portion“ Glücksimpulse mitgeben. In der dritten Folge unserer Serie geht es um **„Arbeit und Glück“**. Wer seiner Berufung folgt und Sinnvolles tut, fühlt sich bei der Arbeit besser. „Mach, was du wirklich, wirklich willst,“ rät zum Beispiel Unternehmensberater Christoph Magnussen im Interview auf Seite 4. Er befasst sich mit neuen Formen der Arbeit (New Work), die Mitarbeiter und Unternehmen glücklicher und erfolgreicher machen sollen. Viel Freude also beim Lesen im hoffentlich sonnigen und farbenfrohen Herbst.

Herzliche Grüße

Frank Heine, Vorstand



Job Happiness

**MACH, WAS DU
WIRKLICH, WIRKLICH
WILLST**



In der dritten Folge unserer Glücksserie geht es darum, glücklich und erfüllt zu arbeiten – also zu tun, was stärkt und nicht schwächt. Wie sieht das bei Ihnen aus? Sind Sie glücklich im Beruf und machen das, was Sie wirklich, wirklich wollen? Einer, der das offensichtlich geschafft hat und damit sein Geld verdient, ist Christoph Magnussen, Gründer, Unternehmer und Berater. Er hilft unter anderem Menschen und Unternehmen, ihre Zusammenarbeit zu verbessern und zu stärken unter dem Begriff „New Work“ (neue Arbeit). Wir sprachen mit ihm über Work-Life-Balance, Glück und die Vier-Sekunden-Atemtechnik der Navy Seals für neuen gedanklichen Freiraum.



Christoph Magnussen ist Gründer und CEO der New-Work-Beratung Blackboat, die Unternehmen ganzheitlich bei der Einführung von technologischen, kulturellen und räumlichen Lösungen berät, um die Zusammenarbeit in Unternehmen nachhaltig zu stärken. Darüber hinaus ist er Co-Host des Podcasts „On The Way To New Work“ sowie Co-Autor des gleichnamigen Buchs.

Christoph, gibt es für dich „Glück“ im Beruf?

Wertschätzung für das, was ist. Wir sind ja oft auf der Suche nach dem Glück, mancher geht ihr sogar verbissen nach und lässt sich immer weiter treiben, ohne es je zu spüren. Ich glaube aber, dass man Glück findet, nicht suchen kann. Wenn ich mich in jedweder Situation auf das besinne, was ist und es als genau das annehme, dann finde ich darin auch Glück.

Geld allein macht im Job nicht glücklich, was dann?

Im Rahmen des New-Work-Konzepts umfasst Glück das Erleben von Autonomie und Flexibilität, die Möglichkeit, persönliche Talente und Fähigkeiten einzubringen, sowie die Aussicht auf berufliche Weiterentwicklung. Es geht darum, dass die Arbeit nicht nur als Mittel zum Lebensunterhalt gesehen wird, sondern als eine Chance, sich zu entfalten und persönlich zu wachsen.

Eine Arbeit, die man wirklich will, macht glücklicher, sagte Sozialphilosoph und Anthropologe Frithjof Bergmann. Volkswirt Günter Faltin formulierte es so: Jeder sollte vom eigenen Potenzial, seinen Neigungen, Erfahrungen und von Erlebtem profitieren können. Also: Folge deiner Berufung, und du bist glücklicher. Aber wie erreiche ich das?

Das Streben nach Glück schließt in dem Sinne ja auch soziale Aspekte ein, wie die Förderung von Gemeinschaft, Zusammenarbeit und Wertschätzung in der Arbeitsumgebung. Ein starkes Gemeinschaftsgefühl, offene Kommunikation und eine positive Arbeitskultur tragen dazu bei, dass wir uns unterstützt und

Mit dem Stärkenfinder CliftonStrengths kann man seine Talente herausfinden ...

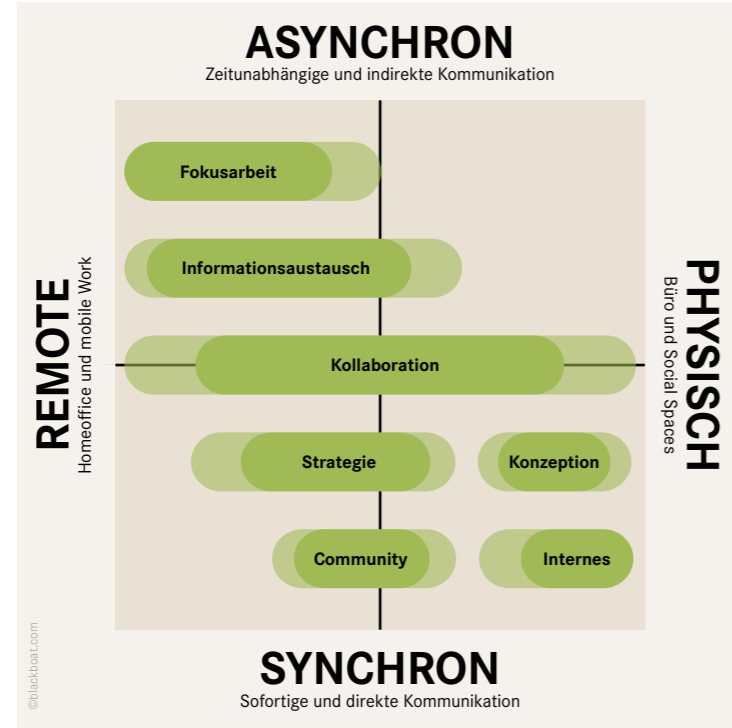
verbunden fühlen, was das Glücksempfinden stärkt. Es liegt sehr viel im „Wie“ wir arbeiten, und das findet im Alltag häufig nicht genug Beachtung, gerade in stressigen Phasen.

Wie finde ich heraus, was stimmig ist zu meiner Person? Wie ermittle ich meine Stärken?

Mein Lieblingstool dafür ist der StrengthsFinder, neuerdings auch CliftonStrengths genannt. Damit kann man herausfinden, welche Talente – basierend auf einem Pool von 34 Kategorien – am stärksten bei einem ausgeprägt sind. Bei uns im Team machen alle den Test, sodass auch alle voneinander wissen, worauf sie beim jeweiligen Gegenüber besonders setzen können. Ganz persönlich schreibe ich aber auch seit vielen Jahren Tagebuch, und seien es nur ein paar kurze Stichpunkte. Was bewegt mich gerade, welche Ziele will ich verfolgen und wie weit bin ich davon noch entfernt? Oder auch: Was habe ich schon alles erreicht? Das hilft mir im Nachhinein immer wieder nachzujustieren, was für mich wirklich wichtig ist.

Was bedeutet „New Work“ für dich?

Ganz im Sinne von Frithjof Bergmann: Das zu tun, was ich wirklich, wirklich will. Jederzeit. Es gibt aber auch Phasen, in denen dieses Ideal etwas in die Ferne rückt, wo man einfach anpacken muss – gerade als Unternehmer. Da hilft es mir dann, mich durch Meditation oder eben das Tagebuch an den Idealzustand zu erinnern und mein Bestes zu geben. >>



Arbeit und Privatleben nicht mehr voneinander zu trennen, ist die Idee von New Work – wie kann das praktisch funktionieren?

Patchwork-Papa, Unternehmer, Podcaster, Creator – ich selbst versuche, all diese und noch mehr Rollen unter einen Hut zu kriegen. Das gelingt nicht immer und ich lerne stetig dazu, vor allem durch den Austausch mit anderen. Ein wesentlicher Aspekt aber, damit es mit der Vereinbarkeit klappt, ist die Flexibilität, die man sich selbst schaffen kann oder die die Organisation, innerhalb derer man arbeitet, einem bietet. Obstkörbe und anderer Schnickschnack sind schön und gut. Aber wenn man es schafft, dass alle sich flexibel und frei einteilen können, wann, wo und wie sie arbeiten, ohne dabei die Flexibilität und Freiheit der anderen zu beeinträchtigen, dann kommen wir der Vereinbarkeit einen großen Schritt näher. Dazu braucht es zuallererst klare Regeln zur Kommunikation. Wer ist wann, wie und wo erreichbar, wann kommen alle ins Büro, was passiert im Notfall – das sollte jede Organisation einmal durchspielen und festhalten.

Welche Rolle spielen Sinnhaftigkeit und echte Antworten auf die großen Herausforderungen unserer Zeit dabei?

Eine große, denn schließlich stellt sich bei New Work immer die Sinn-Frage. Niemand kann aber erwarten, direkt auf alles Antworten zu finden. Das ist ein Prozess. Aber diesen Prozess zu starten und den Weg zu gehen, das ist extrem wichtig. Denn gerade in Hinblick auf die großen Herausforderungen hilft es, sich selbst einzuordnen. Was will ich, wo will ich hin, was brauche ich auf dem Weg – damit geht es los.

Neues ist gut (New is good) – das ist unsere Methode, um offen und glücklich zu bleiben.

Inwieweit macht es glücklicher, mehr Neues zu machen oder häufiger mit Leuten zu interagieren?

Bei Blackboat haben wir das Motto „New is good“. Wir sind offen für alle neuen Trends und Technologien, probieren ständig Neues aus. Nur so können wir uns einzeln und gemeinsam nach vorn entwickeln und – dafür sind wir ja da – auch anderen dabei helfen, mit Neuem umzugehen und es sinnvoll einzusetzen. Wesentlicher Teil ist, dass wir das interaktiv machen und uns zusammensetzen, ausprobieren und testen. Dadurch kommt Lebendigkeit ins Spiel und eine Schaffenskraft, die einen durchaus auch glücklicher machen kann.

Im hektischen Alltag finden wir oft kaum Zeit für uns selbst, wissen nicht, wo uns der Kopf steht. Ein Mittel sich gedanklichen Freiraum zu schaffen, ist zum Beispiel die „Vier-Sekunden-Atem-Technik“ der Navy Seals, die du empfiehlst?

Genau! Als absolute Elitesoldaten müssen die Navy Seals vor allem eines beherrschen: sich selbst. Mentales Training ist eine wesentliche Komponente ihrer Ausbildung und hilft, in schwierigen Situationen den Kopf über Wasser zu halten. Die Methode des „Box Breathing“ kann aber auch jeder Normalo für sich nutzen, um zu sich zu finden.

Wie funktioniert die Technik?

Beginne damit, ruhig und tief durch die Nase einzuatmen, während du in deinem Inneren bis vier zählst. Erlaube der Luft, sanft in deinen Bauchraum zu fließen. Halte den Atem an und zähle dabei im Geiste langsam bis vier. Atme nun ruhig durch den Mund aus, während du wieder bis vier zählst. Spüre, wie du erneut den Atem anhältst, während du langsam bis vier zählst.

Man sollte diese Atemübung 5 bis 10 Minuten lang immer wieder wiederholen, eventuell mit geschlossenen Augen. Das „Box Breathing“ hilft, Stress abzubauen und eine innere Balance zu finden.

Apropos Stress: Arbeitstreffen (Meetings) stressen die meisten Menschen. Wie können Besprechungen kürzer und effektiver durchgeführt werden?

Indem sie gar nicht erst angesetzt werden! Im Ernst, den Reflex „Oh, hier ist ein Thema, lass‘ uns mal drüber quatschen“ und dafür dann direkt zwei Stunden Meeting in die Kalender packen, den müssen wir uns abtrainieren.

Was funktioniert statt eines Meetings besser?

Stattdessen können andere Formate wie unser „Asynchrones, flexibles Meeting“, kurz AXM, viel besser das liefern, was wir brauchen: Klarheit.

Ein AXM kann etwa eine Videobotschaft von mir im internen digitalen Kommunikationsmedium – wie bspw. Teams – sein, in dem ich eine Fragestellung aufmache und erläutere, was

Die NavySeal Methode „Box Breathing“ hilft Stress abzubauen und Balance zu finden ...

meiner Meinung nach zu tun wäre. Alle anderen im Team, die das Thema auch betrifft, können sich dann nach Belieben das Video ansehen und darunter kommentieren. Durch die asynchrone Diskussion werden bestenfalls direkt Lösungswege gefunden, oder es wird doch noch ein synchrones Meeting anberaumt. Dann aber ist schon ganz klar, worum es eigentlich geht und was am Ende rauskommen soll. Und wenn ein Meeting schon nicht von Anfang an ausgeschlossen werden kann, dann ist eine vorab festgelegte Agenda – wer ist dabei, worum geht es, wo wollen wir hin, was soll entschieden werden, wann soll das Ergebnis stehen – absolutes Must-have (unbedingt notwendig).

Welche Einstellung zum Zufall, Erfolg und Glück würdest du Leuten empfehlen?

Die Dinge sind, wie sie sind. Wer etwas daran ändern will, sollte bei sich selbst anfangen!

Danke für das Gespräch!



Gesundheit

SCHLAF DICH KREATIV UND GESUND

Gute Nacht, schlafen Sie gut? Schlaf hat einen wichtigen Anteil in unserem Leben. Experten empfehlen, bis zu 8 Stunden täglich zu schlafen. Das entspricht einem Drittel des 24-Stunden-Rhythmus. Aber was macht Schlaf eigentlich mit uns und unserem Körper?

Schon seit längerem ist der Wissenschaft bekannt, dass Schlaf wichtig für unsere Gesundheit ist. Körperfunktionen erholen sich, insbesondere auch die kognitiven Fähigkeiten des Menschen werden durch Schlafdauer und Schlafqualität beeinflusst. Schlaf ist also ein wahres Wundermittel, wenn es darum geht, fit zu bleiben. Forschende sind sich zwar noch uneinig darüber, welche Schlafphasen welchen Effekt auf uns haben, zahlreiche Studien belegen jedoch einen positiven Zusammenhang zwischen Schlaf und Kreativität, als auch zwischen Schlaf und Problemlösungsfähigkeiten.

Nicht umsonst benutzt man im Volksmund die Redewendung „Eine Nacht drüber schlafen“, wenn es darum geht, etwas Kniffliges zu lösen. Das Ganze ist schon faszinierend: Tagelang sitzt man rum und grübelt über einem Problem oder einer Idee, versucht jede Menge kreative Methoden wie Brainstorming und dennoch: nichts hilft. Und dann kommt auf einmal mitten in der Nacht, auf dem Klo oder unter der Dusche der Geistesblitz. In solchen Situationen sind wir einfach weniger verbissen und können unseren Gedanken freien Lauf lassen, sodass teilweise erstaunliche Ideen und Lösungsansätze entstehen.

Schlaf hat in diesem Kontext eine Sonderrolle. Während wir im Tiefschlaf unsere Umgebung kaum noch wahrnehmen, sind in den sogenannten REM-Phasen unser Gehirn und das Unterbe-

Schlaf ist ein wahres Wundermittel, wenn es darum geht, fit zu bleiben.



Im Schlaf verarbeiten Sie die Erlebnisse und Informationen des Tages.

wusstsein aktiv. Sie verarbeiten die Informationen und Erlebnisse des vergangenen Tages. Dadurch werden Erinnerungen im Gedächtnis abgespeichert, und das Gehirn hat am nächsten Tag wieder freie Kapazitäten für neue Eindrücke. Gleichzeitig wird das Gehirn während der Nachtruhe von Stoffwechsel-Abbauprodukten bereinigt. Auch ansonsten hat Schlaf eine hohe Relevanz für den menschlichen Körper. Zu wenig Schlaf kann sich negativ in Form von langfristiger Gewichtszunahme sowie erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen auswirken. Denn für den Körper bedeutet Schlaf Regeneration. Im Laufe der Nacht werden Wachstumshormone ausgeschüttet, das Immunsystem angeregt und der Stoffwechsel hochgefahren.

Direktlinks zu unseren Tipps finden Sie auf dieser Seite >>



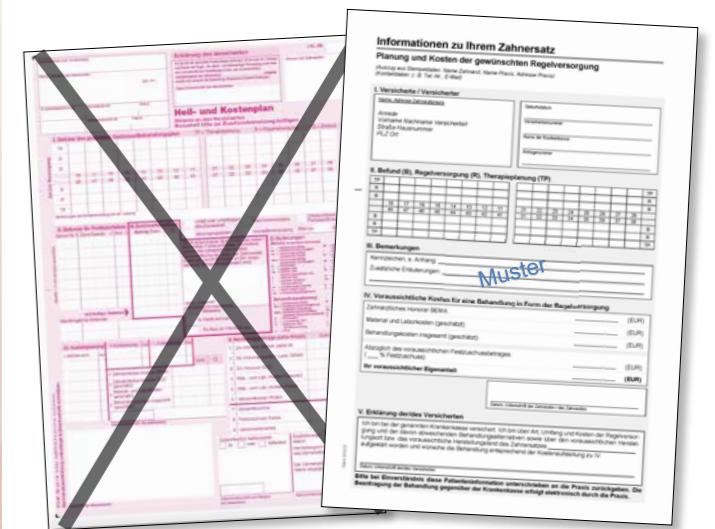
- 1 Mit der 7Mind Meditations-App können Sie kostenfrei am Präventionskurs „Erholsamer Schlaf“ teilnehmen. Nutzen Sie außerdem die App für ein ganzes Jahr mit zahlreichen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.
- 2 Im Media Center unserer Website finden Sie weitere Anregungen zum Thema, wie unsere Infobroschüre zum Thema „Erholsamer Schlaf“. Hier erfahren Sie, wie Ihnen das gelingt.
- 3 Die verschiedenen Schlafphasen lernen Sie in unserer Rubrik Lifestyle unter „Erholsamer Schlaf ist wichtig“ kennen.
- 4 Testen Sie auch gerne unseren Online-Schlafcoach in unserem Gesundheitsportal Vion, mit dem es leichter fällt, Schlafprobleme zu erkennen und zu beheben.

Auch zu viel Schlaf wird von Forschenden als problematisch eingestuft. Sie wissen ja, das gesunde Mittelmaß macht's auch hier. Sie merken, Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen, und guter Schlaf zählt eben dazu.

Digitalisierung

ZAHNERSATZ DIGITAL BEANTRAGT UND GENEHMIGT

Der alte Heil- und Kostenplan hat ausgedient: Seit Januar 2023 ist das elektronische Bewilligungsverfahren (EBZ) für alle Zahnärzte verpflichtend. So funktioniert es:



Sie erhalten vom Zahnarzt eine Patienteninformation zum Zahnersatz. Hier werden Ihnen alle Kosten im Detail aufgeschlüsselt. Dieses Dokument ist nur für Sie. Wir erhalten diese Informationen zur Genehmigung auf digitalem Weg direkt von Ihrer Zahnarztpraxis.

Vorteil für alle Beteiligten: Das EBZ ist schneller und einfacher, die Genehmigung erfolgt in den meisten Fällen noch am selben Tag. Als Patient können Sie dadurch zügiger behandelt werden.

Sie haben eine private Zahnzusatzversicherung?

Dann erhalten Sie in Ihrer Zahnarztpraxis den Vordruck „ergänzende Angaben für private Zusatzversicherung“. Diese legen Sie Ihrem Versicherer unbedingt noch vor Behandlungsbeginn zur Kostenzusage vor. Sie benötigen dafür keinen Heil- und Kostenplan mehr in Papierform.

Sie haben sich für einen andersartigen Zahnersatz entschieden?

Dann bekommen Sie von Ihrem Zahnarzt eine Gesamtrechnung. Diese senden Sie uns mit der Direktabrechnung zu. Auch hier beteiligen wir uns mit einem Festzuschuss.

5 TIPPS FÜR KLEINE VERÄNDERUNGEN IM HERBST



Die Landschaft färbt sich bunt, die Blätter fallen, im Herbst bereitet sich die Natur auf Neues vor. Auch für uns kann jetzt eine neue Phase beginnen: Erste Ausbildung, erstes Studium, neue Wohnung oder ein neues Glück. Die goldene Jahreszeit bietet neue Chancen. Mit diesen 5 kleinen Veränderungen können Sie den Herbst zu einem gelungenen Neuanfang für sich machen.

1 Weniger Smartphone – mehr freie Zeit
Schnell mal aufs Smartphone schauen, das kennen Sie auch? Aber mal ehrlich, erinnern Sie sich noch an alle „wichtigen“ Nachrichten und Videos, die gestern noch Trend waren? Vermutlich nicht, denn das meiste ist für uns nur wenige Sekunden bis Minuten relevant. Da macht es doch gar nichts, das Handy mal für längere Phasen beiseite zu legen oder gar nicht erst überall hin mitzunehmen. Das kann unglaublich befreiend sein. Sie werden merken, wie Sie sich ganz neu fokussieren, weil Sie nicht mal eben kurz noch das eine Video angucken oder den passenden Song finden müssen. Auf einmal ist mehr Zeit für andere Dinge da, die Sie immer mal gerne machen wollten.



2 Holen Sie sich den Urlaub ins Büro
So nehmen Sie etwas Urlaubsfeeling mit in den Herbst: Notieren Sie sich regelmäßig (am besten täglich), was Sie im Job geschafft und vorangetrieben haben. Das stärkt Ihre Zufriedenheit mit sich selbst. Wer hauptsächlich seine Prioritäten bearbeitet, statt all das, was rundum liegengeblieben ist, minimiert Stress und erzielt mehr Qualität bei der Arbeit. Gönnen Sie sich kleine Pausen, um Urlaubsbilder zu zeigen und sich über Erlebnisse auszutauschen. Das inspiriert vielleicht auch Ihre Kolleginnen und Kollegen.



3 Zeit für Sie selbst mit unserer 7Mind App
Achten Sie jetzt auf sich, bevor im Winter der Akku leer ist. Stärken Sie Ihre mentale Gesundheit mit den 7Mind Präventionskursen zu Stress-, Schlaf- und Entspannungsthemen und nutzen Sie die Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für 1 Jahr – damit kommen Sie in Balance mit neuer Energie.



4 Gute Gesellschaft macht glücklich
Die Tage werden wieder kühler, und es wird früher dunkel – kein Grund, zu Hause zu bleiben. Neben Sportangeboten bieten sich auch reichlich Indoor-Aktivitäten an. In vielen Städten gibt es Vereine und Volkshochschulen, die ein breites Spektrum an Weiterbildungsaktivitäten, wie Sprachkurse, anbieten. Gleiches gilt für Universitäten und Hochschulen. Auch Nicht-Studierende können manchmal an Sport- und Weiterbildungsangeboten teilnehmen. Wie wäre es mit Basketball, Schachclub oder Skat-Runde? Etwas Neues zu lernen und neue Leute kennenzulernen, kann erfrischend sein, denn gute Gesellschaft macht glücklich.



5 Vitaminkick gönnen
Burger, Currywurst, Pizza usw. – was ist allen gemeinsam? Sie sind lecker, aber leider auch verdammt ungesund. Dass Obst und Gemüse viel gesünder sind, ist bekannt. Allerdings kann es auch schwerfallen, sich gesunde Essgewohnheiten anzugewöhnen, denn nicht alle Gemüsesorten schmecken jedem gleich lecker. Probieren Sie deshalb möglichst unterschiedliche Sorten aus, um zu entdecken, was Sie gerne mögen. Wer es schafft, täglich Gemüse zu essen, der lebt ein gutes Stück gesünder (und von Zeit zu Zeit mal ein Burger ist ja trotzdem noch möglich).

„Meine energie-BKK“

AB 1. OKTOBER 2023 NEUER ONLINE-SERVICE

Bald ist es soweit! Ab dem 1. Oktober 2023 präsentiert sich unsere neue App/Web-Anwendung unter dem vertrauten Namen „Meine energie-BKK“ in einem erfrischenden und modernen Look. Ihre Zufriedenheit steht für uns an erster Stelle, daher haben wir unseren Online-Service per App und Web vollständig neu konzipiert, um Ihnen noch anwenderfreundlichere und innovativere Lösungen in einer sicheren Umgebung bieten zu können.

Mit dem neuen „Meine energie-BKK“ Online-Service wird der Kontakt zu uns noch einfacher. Rechnungen und Bescheinigungen einreichen, Umzug oder Namensänderung melden, eine neue Versichertenkarte beantragen – mit unserem neuen Online-Service geht das einfach, schnell und barrierefrei – ganz bequem zu jeder Zeit und von jedem Ort aus. Entdecken Sie unser Online-Servicecenter für die Hosentasche!

Was genau ist eigentlich „Meine energie-BKK“?

Es ist Ihr persönlicher Bereich, in dem Sie Ihre Kommunikation mit uns spielend leicht erledigen können. Sie haben die Wahl – sei es über unsere App oder über Ihren Webbrowser. Die App dient außerdem als Ihr persönlicher Schlüssel für den sicheren Login auf unserer Website. Sie ist der Garant für unsere Zwei-Faktor-Authentifizierung, um sicherzustellen, dass Ihre wertvollen Gesundheitsdaten gut geschützt sind.

Sichern Sie bis 30.09.2023 Ihre wichtigsten Dokumente und Unterlagen

Wer kann den Online-Service nutzen?

Alle Versicherten ab 16 Jahren können den Online-Service nutzen, wenn sie eine Gesundheitskarte und ein Smartphone mit einem aktuellen Betriebssystem (Android 9, iOS 13 oder höher) besitzen. Ihr Smartphone muss außerdem durch eine Display Sperre geschützt sein, zum Beispiel durch Fingerabdruck oder Gesichtserkennung (biometrisch).

Mehrseitige Rechnungen und Bescheinigungen einreichen
Nutzen Sie die praktische Scan-Funktion, um Dokumente bequem zu versenden.

Schnelle Verbindung zu uns
Wählen Sie zwischen Rückrufservice, Chat, Telefon oder E-Mail – Sie entscheiden, wie Sie uns erreichen möchten.

Digitales Postfach
Weniger Papier und Zeit, da Sie Ihre Anliegen schnell, einfach und papierlos über die App oder Web-Version erledigen.

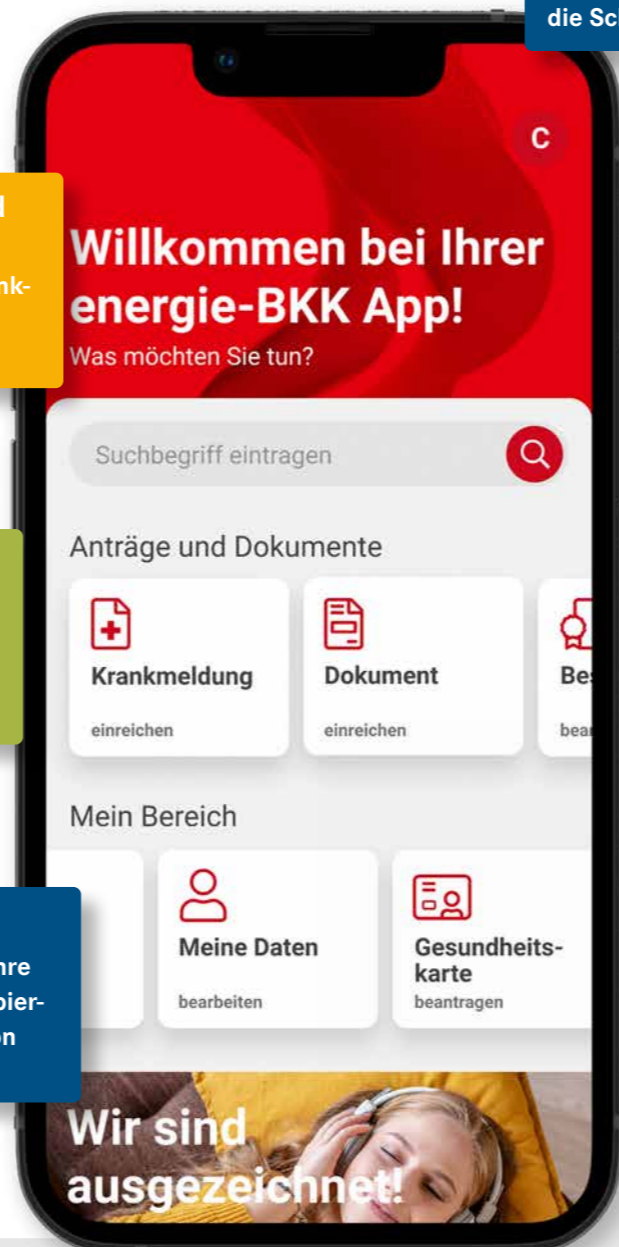
Einfache Bedienung und Barrierefreiheit
Passen Sie die Einstellungen nach Ihren Bedürfnissen an, zum Beispiel die Schriftgröße.

Familien-Service
Erledigen Sie ganz bequem über die App/Web-Anwendung die Anliegen Ihrer familienversicherten Kinder.

Nur noch ein Login!
Einmal registrieren und Sie haben Zugang zur digitalen Gesundheitswelt der energie-BKK (Online-Service, elektronische Patientenakte, E-Rezept).

2 So richten Sie ab 1. Oktober 2023 Ihre neue Online-Service-App ein
Laden Sie sich die neue Online-Service-App „Meine energie-BKK“ aus Ihrem App-Store herunter. Wenn Sie bereits die „Meine energie-BKKKePA“ App nutzen, melden Sie sich einfach mit Ihren vorhandenen Benutzerdaten an.

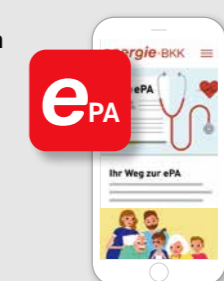
Wenn Sie zum ersten Mal ein Benutzerkonto anlegen, folgen Sie unserer Schritt-für-Schritt Anleitung:



1 Was müssen Sie tun, wenn Sie bereits unseren bisherigen Online-Service nutzen?
Wenn Sie bereits „Meine energie-BKK“ per App oder Web nutzen, beachten Sie bitte, dass diese „alte“ Service-App/Web nach dem 30.09.2023 nicht mehr verfügbar sein wird. Um sicherzustellen, dass Sie keine wichtigen Dokumente oder Unterlagen verlieren, empfehlen wir Ihnen, diese vor dem 30.09.2023 herunterzuladen und an einem sicheren Ort zu speichern. Wir bedauern etwaige Unannehmlichkeiten, die dieser Übergang mit sich bringen mag.

Für einen reibungslosen Übergang können Sie auch jetzt schon tätig werden:

Bereits jetzt können Sie ein Benutzerkonto über unsere „Meine energie-BKK ePA“ App anlegen (ePA= elektronische Patientenakte). Sobald Sie erfolgreich identifiziert wurden, haben Sie den Schlüssel zur digitalen Gesundheitswelt Ihrer energie-BKK in der Hand und können verschiedene digitale Apps einfach und sicher mit nur noch einem „Login“ nutzen. Dadurch legen Sie auch den Grundstein, um Ihre Gesundheitsbelange einfach und effizient sofort ab dem 1. Oktober in Ihrer neuen Online-Service-App zu managen.



Am Einfachsten identifizieren Sie sich mit der digitalen ID Ihres Personalausweises



Unser Tipp

Die Identifizierung, die Sie für die Einrichtung Ihres neuen Benutzerkontos für die Online-Service-App benötigen, wird möglicherweise etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen. Doch die Sicherheit und der Schutz Ihrer vertraulichen Daten sind uns sehr wichtig. Genau aus diesem Grund möchten wir Ihnen empfehlen, die **Online-Ausweisfunktion** Ihres **Personalausweises** zu nutzen. Hierbei können Sie von den Vorteilen der elektronischen Identitätsdokumente (eID) profitieren, die in unserer heutigen digitalen Welt zunehmend an Bedeutung gewinnen.

Um diese praktische Funktion zu nutzen, aktivieren Sie Ihre Online-Ausweisfunktion. Falls Sie noch keine persönliche PIN haben, können Sie diese kostenfrei auf der offiziellen Website des Bundesministeriums des Inneren und für Heimat unter <https://www.pin-ruecksetzbrief-bestellen.de> bestellen. Sowohl der Aktivierungscode als auch Ihre neue PIN werden Ihnen über den vertrauten „POSTIDENT“-Service an Ihre Meldeadresse gesendet.

Die Identitätsprüfung für unsere neue Online-Service-App kann jetzt bequem über das POSTIDENT Verfahren von Ihrem Zuhause aus durchgeführt werden. Zukünftig kann eine notwendige Authentifizierung per Personalausweis und PIN einfach, sicher und schnell erfolgen.



Mehr Informationen – auch zum Registrierungsprozess finden Sie hier:

Medienkonsum – WhatsApp, TikTok und Co.

64 STUNDEN PRO WOCHE ONLINE



Heutzutage sind alle online - Internet und Apps sind Dreh- und Angelpunkte für Aktivitäten wie Einkaufen, Kommunikation, Fotografieren, Filmen, Spielen sowie Informationsbeschaffung. Gerade für die junge Generation, die quasi zusammen mit dem Internet aufgewachsen ist, ist Unterhaltungselektronik ein fester Bestandteil des Alltags. Das spiegelt sich auch in der stetig steigenden Mediennutzung wider.

Daher ist nicht verwunderlich, dass Jugendliche Medien im Jahr 2023 weiterhin auf hohem Niveau konsumieren. Die aktuelle Postbank Digitalstudie 2023 stellte fest, dass Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren noch mehr Zeit im Internet verbringen als vor Corona. 2023 betrug die wöchentliche Nutzungsdauer im Schnitt 64 Stunden, während sie 2019 noch bei durchschnittlich 58 Stunden lag. Mädchen konsumieren mit durchschnittlich 67 Stunden in der Woche mehr als Jungen mit 60 Stunden pro Woche. Für beide Geschlechter ist das Smart-

phone das beliebteste Gerät für den Medienkonsum. Parallel dazu stieg die produktive Internetnutzung im Rahmen von Studium, Schule und Ausbildung auf 4,3 Stunden pro Tag an.

Negative Effekte von sozialen Medien auf die Psyche ist ein steigendes Problem

Bei Bildschirmzeiten von mehr als 9 Stunden pro Tag ist es wichtig, den richtigen Umgang mit Unterhaltungselektronik zu beherrschen und sich der vielfältigen Nutzungsrisiken bewusst zu sein. Neben Videospiel- und Smartphone-Sucht haben insbesondere auch die sozialen Medien und die abnehmende soziale Interaktion negative Effekte auf die Psyche. Auch die Auswirkungen von Bewegungsmangel auf die Gesundheit zeichnen sich immer mehr ab. Eine alarmierende Tendenz, gegen die nur ein strukturierter Familienalltag mit klarer Absprache und Medienkontrolle hilft. Das sieht auch Prof. Dr. med. Christoph Möller, Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie am „Kinderkrankenhaus Auf der Bult“ in Hannover, den wir schon mehrmals zum Thema Medienkompetenz interviewt haben.

Aktivitäten wie gemeinsame Essenzubereitung innerhalb der Familie und gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch, wo sich jeder einbringen kann, sind ebenfalls sinnvoll. Seiner Ansicht nach ist es auch wichtig, mit Jugendlichen in der Pubertät über ihren Medienkonsum zu sprechen und dabei deren Gedanken und Empfindungen Raum zu geben.

Nutzung von Smartphones beeinflussen Charakterzüge und Verhaltensweisen

Aber nicht nur Jugendliche sollten sensibilisiert werden. Gerade für Kinder ist ein gesunder Umgang mit Smartphone, Tablet und PC für die Entwicklung von Charakterzügen und Verhaltensweisen von Bedeutung. Entsprechend sollten Eltern, Erzieher und Lehrer die Bildschirmzeiten reglementieren und Kinder unter Aufsicht langsam an die Nutzung von Unterhaltungselektronik heranführen. Mit ECHT DABEI bietet die energie-BKK ein präventives Medientraining für Eltern und Pädagogen an, das als Leitfaden für eine altersgerechte Mediennutzung dient. Das Programm ist dafür nach Altersgruppen gestaffelt und umfasst den Zeitraum von Geburt bis einschließlich Grundschule. Alle Inhalte und Informationen sind wissenschaftlich fundiert.



Weitere Infos zum Programm ECHT DABEI erhalten Sie online hier.



AUSGEZEICHNET FÜR FAMILIEN

Welche Krankenkasse ist die richtige für mich und meine Familie? Dazu lieferte der zielgruppenspezifische Vergleich des DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH aus Köln im Frühsommer 2023 die Antworten. In Kooperation mit Focus Money wurden die aktuellen Daten von über 68 gesetzlichen Krankenkassen verglichen. Wir sind stolz darauf, dass wir in der Kategorie „Top-Kassen für Familien“ mit einem „exzellent“ ausgezeichnet wurden.



Alle gesetzlichen Krankenkassen orientieren sich nach einem einheitlichen Leistungskatalog. Es sind daher die Zusatzleistungen, die eine Krankenkasse zu einem besonderen Partner in Sachen Gesundheit macht. Ob Prävention, Vorsorgeuntersuchungen, attraktive Bonusprogramme, Wahltarife, Hausarztverträge oder DMP-Programme – bei uns geht immer mehr!

Sie können das gut auf unserer Website an unserem Signet „energie Zusatzleistung“ nachvollziehen, mit dem wir online eine Vielzahl unserer Leistungen, die über den gesetzlichen Standard hinausgehen, gekennzeichnet haben.





Heilmittel, Reha und Krankenpflege

VERORDNUNG PER VIDEOSPRECHSTUNDE

Ärzte und Psychotherapeuten können seit April Folgeverordnungen für Heilmittel, medizinische Reha und häusliche Krankenpflege auch in Videosprechstunden sowie in Ausnahmefällen auch nach telefonischem Kontakt ausstellen.

Voraussetzung für eine Verordnung per Video ist, dass der Patient der Praxis bekannt sein muss. Der Arzt oder Psychotherapeut kennt die verordnungsrelevante Diagnose und/oder die Beeinträchtigung der Funktionsfähigkeit.

Bei Heilmitteln oder häuslicher Krankenpflege sind nur Folgeverordnungen per Video erlaubt, d. h. für die erstmalige Verordnung muss der Patient unmittelbar persönlich in der Praxis oder beim Hausbesuch untersucht werden.

Die Art der Erkrankung darf eine Verordnung in der Videosprechstunde nicht ausschließen. Das Gleiche gilt für das Ausstellen einer Folgeverordnung von Heilmitteln nach telefonischer Konsultation. Diese ist möglich, wenn der Patient

wegen aktueller Beschwerden bereits unmittelbar persönlich untersucht wurde oder in der Videosprechstunde war.

Verordnungen zu einer medizinischen Rehabilitation (Reha) können nur nach persönlicher Untersuchung in der Praxis oder im Hausbesuch erfolgen. Vor einer Reha-Verordnung müssen darüber hinaus die konkreten Funktionseinschränkungen bekannt und die gegebenenfalls erforderlichen Funktionstests durchgeführt worden sein (z. B. bei einer geriatrischen Reha). Wurden alle verordnungsrelevanten Informationen erhoben, kann die Veranlassung einer medizinischen Reha auch in der Videosprechstunde erfolgen.

Ob eine Verordnung in der Videosprechstunde möglich ist, entscheidet der Arzt oder Psychotherapeut. Generell gilt: Praxen sind nicht verpflichtet, Videosprechstunden anzubieten. Auch ein Anspruch auf die Verordnung per Videosprechstunde besteht für die Versicherten nicht.



Wie eine Videosprechstunde ablaufen kann, erfahren Sie bei Ihrem Praxisteam oder im Merkblatt der Kassenärztlichen Bundesvereinigung.

Männergesundheit

MANN OH MANN, ACHETE AUF DICH!

Statistisch gesehen leben Männer kürzer als Frauen. Dieser Unterschied ist jedoch nicht auf die Genetik zurückzuführen, sondern vielmehr auf die unterschiedlichen Lebensstile. Sie beeinflussen das Lebensalter wie unter anderem die Klosterstudie der österreichischen Akademie der Wissenschaften seit 1997 fortlaufend zeigt: Mönche werden genau so alt wie Nonnen. Warum leben Männer im Alltag in vielen Punkten ungesünder als Frauen und sterben dadurch vor ihrer Zeit?

Der erste Faktor ist die Ernährung. Männer essen viel mehr Fleisch und achten auch generell weniger auf eine ausgewogene Ernährung, sodass sie tendenziell öfter übergewichtig sind als Frauen. Und Übergewicht begünstigt viele Krankheiten. Parallel dazu neigen Männer auch eher zum Konsum von berauschenden Substanzen und Tabakwaren. Ein weiterer Risikofaktor ist die Belastung durch beruflichen Stress oder durch psychische Probleme. Viele Männer neigen dazu, solche Probleme eher in sich hineinzufressen, anstatt mit anderen darüber zu reden und sich Hilfe zu suchen. Auch Kürzertreten kommt nicht infrage, da sich Männer eher als Frauen über ihren Beruf definieren. In puncto Risikobereitschaft gibt es einen weiteren Unterschied zwischen den Geschlechtern. Die Selbstüberschätzung und Waghalsigkeit von Männern spiegelt sich in der Unfallrate wider.

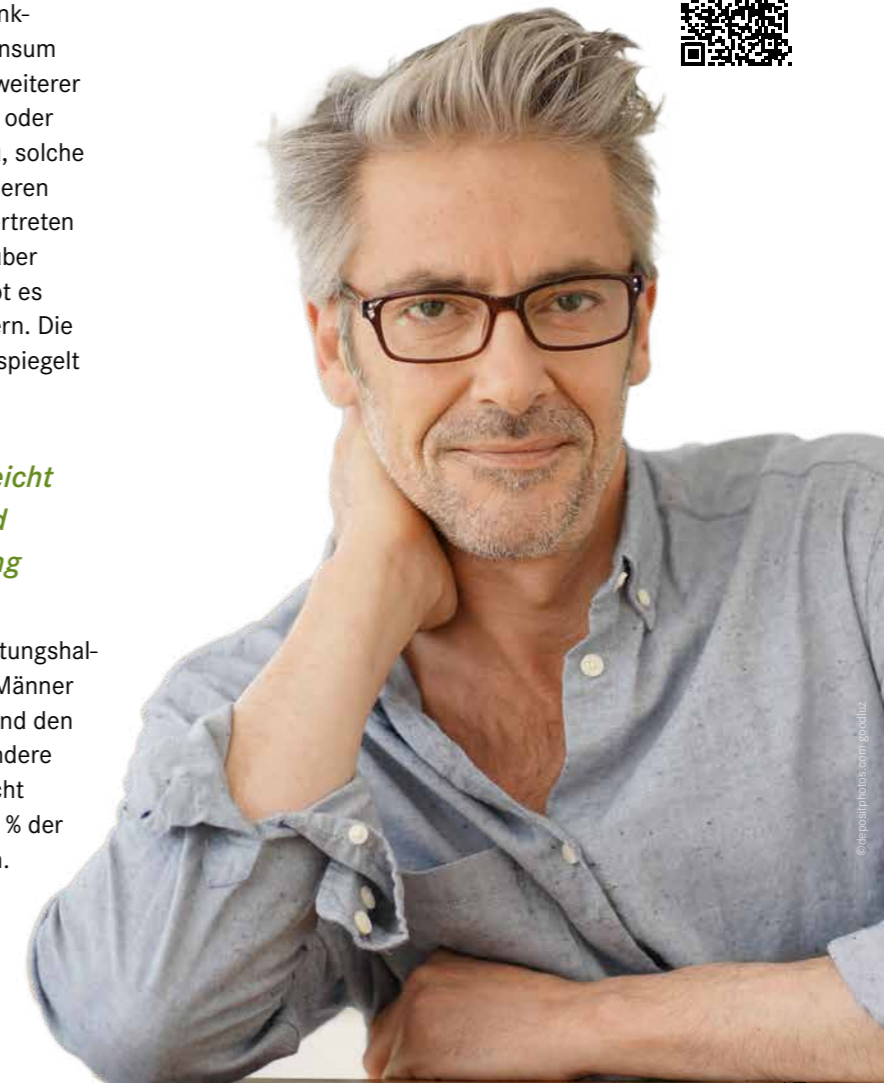
Wer seltener zur Vorsorge geht, lebt vielleicht in der Illusion, kerngesund zu sein und bekommt womöglich später die Quittung

Diese Diskrepanz der Lebensstile wird auch von Erwartungshaltungen der Gesellschaft beeinflusst. Gleichzeitig sind Männer seltener bereit, sich umfassend mit ihrer Gesundheit und den Konsequenzen ihres Lebensstils zu befassen. Insbesondere Vorsorgeuntersuchungen werden von Männern noch nicht ausreichend in Anspruch genommen. So gehen nur 40 % der Männer zur Krebsfrüherkennung, aber 67 % der Frauen. Wer seltener zur Vorsorge geht, lebt vielleicht in der Illusion kerngesund zu sein und bekommt womöglich später die Quittung. Dementsprechend ist es wichtig, Männer und Jungen frühzeitig dafür zu sensibilisieren, sich selbstständig um die eigene Gesundheit zu

kümmern und regelmäßig zur Vorsorge zu gehen. Und wie eine ganz neue Studie zeigt: Egal in welchem Alter Sie sich gerade befinden, es lohnt sich auch mit 50 oder 60 Jahren, langgewohnte Gewohnheiten zu ändern und mit einem gesundheitsfördernden Lebensstil zu beginnen.

Passend dazu läuft im Herbst erneut der „Movember“ für mehr Männergesundheit. Weltweit gibt es viele Aktionen im November, um Aufmerksamkeit für Männergesundheit zu schaffen. Machen Sie mit?!

Als Versicherter bei der energie-BKK können Sie gleich mehrere Vorsorgeleistungen in Anspruch nehmen. Dazu gehören neben dem allgemeinen Checkup, insbesondere Krebsvorsorgeuntersuchungen für Hautkrebs, Darmkrebs und Prostatakrebs. Eine weitere Maßnahme für Jungen ist die HPV-Impfung. Zwar werden HPV-Viren mit Gebärmutterhalskrebs in Verbindung gebracht, jedoch können die Viren auch bei Jungen und Männern Penis- oder Analkrebs verursachen. Infos dazu finden Sie unter Leistungen auf unserer Website.





Unterstützung für Kinderschutzbund Essen e.V.

Als Krankenkasse fördern wir regelmäßig und gerne Initiativen, die werdende Mütter und angehende Familien beim gesunden Heranwachsen ihres Nachwuchses unterstützen und sie lotsen. Gemeinsam mit dem Deutschen Kinderschutzbund Ortsverband Essen e. V. haben wir „Gesunder Auftakt – Prävention in Lebenswelten“ ins Leben gerufen. In verschiedenen Projekten berät ein Team aus Hebammen, Sozialarbeitern und Experten für Kindesentwicklung bereits vor der Geburt und fördert die Eigenständigkeit werdender Mütter und Eltern, damit die Kinder eine gute Zukunft bekommen. Das Foto zeigt Prof. Dr. Ulrich Spie, Vorstandsvorsitzender DKSB Ortsverband Essen (links im Bild) und Frank Heine, Vorstand der energie-BKK bei der Scheckübergabe für die beiden Projekte „Gesunder Auftakt“ und „Schützende Hände“.



Neue Azubis bei der energie-BKK

Anfang August haben wir drei neue Auszubildende begrüßt, die Sozialversicherungsfachangestellte werden möchten.

Melissa, Nada und Marc (v.l.n.r.), wir freuen uns über eure Unterstützung.

Für Eltern

Update zu den Neuerungen in der Pflegeversicherung (PV)

Seit dem 01.07.2023 sieht das Pflegeunterstützungs- und Pflegeentlastungsgesetz eine gestaffelte Beitragsentlastung für Eltern vor. Der Beitragssatz zur PV verringert sich ab dem zweiten Kind um jeweils 0,25 % je Kind, solange das Kind das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet hat. Die maximale Entlastung wird auf 1,0 % beschränkt.

Zur Finanzierung der Entlastung wurden allerdings zum 01.07.2023 die Beitragssätze für Eltern mit einem Kind von 3,05 % auf 3,4 % und für Kinderlose von 3,4 % auf 4,0 % angehoben.

Aufgrund des verzögerten Gesetzgebungsverfahrens war die Umsetzung und korrekte Berücksichtigung der Entlastung zum 01.07.2023 noch nicht möglich und vom Gesetzgeber auch nicht vorgesehen. Die seit 01.07.2023 ggf. zu viel gezahlten Beiträge werden Ihnen deshalb rückwirkend erstattet. Dies erfolgt durch Ihren Arbeitgeber, Ihren Rentenversicherungsträger oder bei „Selbstzahlern“ durch Ihre Pflegekasse bis spätestens 31.12.2024!

Sie brauchen derzeit nichts zu tun. Wir melden uns bei Ihnen, wenn entsprechende Nachweise Ihrer Kinder benötigt werden.

Derzeit wird noch ein effizientes Verfahren entwickelt, welches den für die Umsetzung erforderlichen Aufwand so gering wie möglich halten soll.



Neuer Service per Teleclinic App

NUR WENIGE KLICKS ZUM ONLINE-ARZT

Sie haben keine Lust auf lange Wartezeiten im Sprechzimmer? Mit unserer neuen App sparen Sie sich die ganz einfach: In Minutenschnelle können Sie durch den Online-Arzt der TeleClinic zu vielen Beschwerden ärztlichen Rat einholen.

Als energie-BKK-Versicherter genießen Sie viele exklusive Vorteile:

- Kurze Wartezeit: In nur wenigen Minuten oder sofort zum Online-Arzt, ganz nach Ihren Wünschen
- 24/7 – die ganze Woche: Auch an Sonn- und Feiertagen können Sie eine ärztliche Beratung bei der TeleClinic nutzen – rund um die Uhr.
- Vollkommen kostenfrei: Sie genießen bei der TeleClinic Premium-Status, und wir übernehmen die Kosten dafür.
- viele weitere Vorteile finden Sie unter dem QR-Code



Unser Partner TeleClinic ist übrigens Testsieger der Stiftung Warentest (Ausgabe 07/22)

So funktioniert Ihr Online-Arztbesuch:

Einfach die Behandlung auswählen, den Fragebogen ausfüllen und den Wunschtermin wählen. Sie können auch sofort und bequem mit einem Arzt per Video sprechen. So klären Sie sofort alle Beschwerden ab, ohne das Haus verlassen zu müssen. Ihren Arztbrief, die Krankschreibung und das Rezept* können Sie komfortabel auf Ihrem Smartphone abrufen.

Bei welchen Krankheiten kann die TeleClinic helfen?

Die TeleClinic hat über 60 Behandlungsmöglichkeiten, die Sie nutzen können, unter anderem: Grippe und Erkältung, Kopfschmerzen und Migräne, Frauen- und Männergesundheit, Bauchschmerzen und Durchfall, Kindergesundheit und viele weitere.

Telemedizin für die ganze Familie

Viele der Behandlungen können Sie problemlos für Ihr Kind anfragen. Besteht Fieber oder hat das Kind Bauchschmerzen? Wissen Sie nicht, was zu tun ist? Kein Problem, lassen Sie sich von erfahrenen Ärzten beraten.

Krank im Bett?

Führen Sie in wenigen Minuten Ihr Online-Arztgespräch und erhalten Sie Ihre Krankschreibung und Ihr Rezept* bequem aufs Handy. Somit verringern Sie die Ansteckungsgefahr und können sich gut zu Hause erholen.

*zur Zeit nur Privatrezepte möglich.

MOTIVATION + AKTIVITÄT

Körperliche Aktivität setzt **Endorphine** frei, die als „Glückshormone“ bekannt sind. Diese Endorphine können zu einer Verbesserung der Stimmung und einer Verringerung von Stress und Angst führen. Durch regelmäßige körperliche Aktivität kannst du deine **körperliche Gesundheit** verbessern. Dies umfasst eine bessere Herz-Kreislauf-Funktion, Stärkung des Immunsystems, Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts und Verbesserung der allgemeinen Fitness. Indem du **in dich selbst** und deine Selbstpflege. Es ist eine Gelegenheit, dich von anderen Verpflichtungen und Ablenkungen zu lösen und dich auf dein eigenes Wohlbefinden zu konzentrieren.

TRUST THE PROCESS



SPORT + FITNESS

für Fortgeschrittene

Die Muskelaufbau-Phase (auch bekannt als „Bulking“) zielt darauf ab, Muskelmasse und -stärke aufzubauen. In dieser Phase liegt der Fokus darauf, einen Kalorienüberschuss zu erreichen, um dem Körper ausreichend Energie und Baustoffe für das Muskelwachstum zur Verfügung zu stellen. Es beinhaltet normalerweise ein intensives Krafttraining, das darauf abzielt, die Muskelmasse zu erhöhen.

Die Definitionsphase (auch bekannt als „Cutting“) zielt darauf ab, die Körperfettmasse zu reduzieren und die sichtbare Muskeldefinition zu verbessern. In dieser Phase liegt der Fokus darauf, ein Kaloriendefizit zu erreichen, um Körperfett zu verlieren, während die Muskelmasse weitgehend erhalten bleibt.

RICHTIGES SPORTPROGRAMM

Wichtig: Bevor du dein Trainingsprogramm in die Tat umsetzt, solltest du dich ärztlich durchchecken lassen und dich danach ausrichten. Dein Training sollte individuell auf dich und deine Gesundheitswerte abgestimmt sein, damit du gesund bleibst. Das gilt auch für die Ernährung.



Klimmzüge sind eine effektive Übung zur Stärkung der Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur (Ausführung: 4 x 12 Wiederholungen)

Das **Trizeps-Abstützen** (ohne Foto) auf dem Bettrand ist eine einfache Übung, die ohne zusätzliches Equipment durchgeführt werden kann. Du kannst die Intensität steigern, indem du deine Beine weiter vom Bett entfernst oder ein Bein anhebst, um das Gewicht auf den Armen zu erhöhen. (Ausführung: 4 x 8-12 Wiederholungen)

Jump Squats auch bekannt als Hocksprünge. Diese Übung stärkt die Beinmuskulatur, insbesondere die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Außerdem verbessert sie die explosive Kraft. (Ausführung: 4 x 15-30 Wiederholungen)



TOP 5 ÜBUNGEN



Liegestütze sind eine klassische Übung zur Stärkung der oberen Körpermuskulatur, insbesondere der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur (Ausführung: 4 x 8-12 Wiederholungen)



Planks sind eine hervorragende Übung zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, insbesondere der Bauchmuskeln, des unteren Rückens und der Schultern. Je nach Schwierigkeitsgrad, kannst du die Dauer der Planks variieren. Zu Anfang empfiehlt sich eine Länge von 30-60 Sekunden

LET'S GO!

Protein ist wichtig für den Muskelaufbau und die Reparatur von Gewebe. Gute Proteinquellen sind mageres Fleisch, Fisch, Hühnchen, Tofu, Linsen, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.

Kohlenhydrate liefern Energie für Trainingseinheiten und unterstützen die Muskelregeneration. Wähle komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Haferflocken, Quinoa, braunen Reis, Kartoffeln, Gemüse und Obst.

Gesunde Fette sind wichtig für die Hormonregulation, Energieversorgung und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Wähle ungesättigte Fettsäuren aus Quellen wie Avocados, Nüssen, Samen, Olivenöl und fettem Fisch wie Lachs.

Ballaststoffe unterstützen die Verdauung, halten dich satt und helfen, einen stabilen Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten. Finde sie in Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen.

Eine Vielzahl von **Vitaminen** und **Mineralstoffen** ist wichtig für die Aufrechterhaltung eines gesunden Stoffwechsels, einer starken Immunfunktion und einer guten Gesundheit. Iss abwechslungsreich mit viel Gemüse, Obst und Vollwertkost, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen.

Welche Nährstoffe braucht der Körper?

gesunde Fette
20-30%

Kohlenhydrate
50-65%

Proteine
15-25%

Je nach Körper, Trainings- und Ernährungsplan, variiert diese Aussage.

WICHTIGE NÄHRSTOFFE



MUSIK, DAS IST DER PERFEKTE AUSGLEICH

Unser Kollege Matthias aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement macht in seiner Freizeit viel Musik. „Das ist für mich der perfekte Ausgleich, in dem ich Entspannung und Ruhe finde. Proben mit der Band sind wie ein kleiner Kurzurlaub.“ Bei den „Rare Tones“ spielt er Gitarre, Mandoline, singt und kann seiner kreativen Ader beim Songwriting freien Lauf lassen.

Die Musik der Band besticht neben der Vielfalt der Instrumente vor allem durch ihren vierstimmigen Satzgesang. 2012 in ihrer Heimatstadt Minden gegründet, sind sie mittlerweile in Hannover beheimatet und haben ihre erste EP „Kidogo“ (VÖ: 2016), ihr erstes Album „To A Friend“ (VÖ: 2018) sowie die aktuellen Releases bei dem Hannoveraner Urgestein Osss Pfeiffer aufgenommen und produzieren lassen.

Eine konkrete Einordnung in ein Genre fällt unterschiedlich aus, da sich die Musik vieler verschiedener Stilrichtungen bedient. Das Grundgerüst fußt im Wesentlichen auf Folk-Pop/Rock und zeigt Einflüsse von Bands wie den Mighty Oaks oder Mumfords & Sons. Ein roter Faden lässt sich immer im

mehrstimmigen Gesang ausmachen. Von tanzbaren Songs, die beste Laune verbreiten, bis zu gefühlvollen Balladen wird ein vielseitiges Repertoire geboten. Immer mit an Bord sind der Spaß und die Energie der vier charismatischen Jungs.

Fünf Jahre nach der letzten Veröffentlichung wurde die Stille im Mai 2023 mit der Single „When Silence Break“ gebrochen. Mit „Coastline“ folgte ein Song, der das Gefühl von Sommermitschwingen lässt und diesen im Juni einläuten sollte. Das dritte Release im Juli 2023 ist eine Ballade, die nach den Südstaaten der USA klingt. Alle diese drei Songs haben einen besonderen Gastmusiker: Martin Huch (Fury in the Slaughterhouse, Heinz Rudolf Kunze) bereichert die Klangästhetik mit Lab Steel- und Pedal Steel-Gitarren. Im August und September folgen schließlich etwas rockigere Lieder, „mit mehr Brett“, sagt Matthias, womit er meint, dass der Sound der E-Gitarren mehr im Fokus steht als zuvor.

Gesundheitsmanager Matthias lässt bei den „Rare Tones“ seiner kreativen Ader freien Lauf

Weitere Songs stehen fertig geschrieben in den Startlöchern und warten darauf, im Studio produziert zu werden. Dranbleiben lohnt sich also!

Hören kann man die Band auf allen bekannten Streaming-Plattformen. Über die Social-Media-Kanäle oder die Homepage kann man sich auch einen visuellen Eindruck verschaffen und prüfen, ob demnächst Auftritte in der Nähe stattfinden.

BASTEL DIR EINEN FUCHS

Aus Klopapierrollen lassen sich schöne Tierfiguren basteln. Im Folgenden erklären wir, wie eine Fuchsfigur daraus gemacht werden kann. Diese kann übrigens auch als lustige Fingerpuppe verwendet werden.

1. SCHRITT

Aus orangem Tonkarton werden Schnauze, Schwanz und Ohren ausgeschnitten. Für Details wie Schwanzspitze, Bauch und Innenseiten der Ohren wird weißer Tonkarton genutzt.



2. SCHRITT

Die Schnauze wird mit Kleber um das obere Ende der Klopapierrolle geklebt. Bauch, Ohren, Schwanz und die weißen Details kommen nun mit Kleber auf die Rolle.



3. SCHRITT

Sobald alles gut getrocknet ist, können die Nase und die Augen mit Hilfe eines schwarzen Markers auf den Tonkarton gemalt werden. Fertig ist die Fingerpuppe!



MATERIALIEN

- eine Klopapierrolle
- Tonkarton in orange
- Tonkarton in weiß
- ein schwarzer Marker
- eine Schere
- Kleber für Pappe





Onlineantrag: Jetzt
Mitglied werden



Werben Sie Ihre Lieben für uns?

„Gesundheit“ – das ist Wunsch Nummer 1 zum Geburtstag. Verschenken Sie an Freunde den Tipp, zu uns zu wechseln. Denn wir wissen: Nichts überzeugt mehr als Ihre Empfehlung ... und bedanken uns mit 25 Euro für jedes neue Mitglied. (Im Antrag geben Sie zusätzlich Ihren Namen und Ihre KV-Nummer an.)

energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post



Direktkontakt

Bitte wählen Sie 0511 911 10 plus die Durchwahl des gewünschten Fachteams oder schreiben Sie eine E-Mail.

Kranken- und Mutterschaftsgeld	940
geldleistungen@energie-bkk.de	
Rehabilitation & Krankenhaus	941
rehabilitation@energie-bkk.de	
Hilfsmittel	942
hilfsmittel@energie-bkk.de	
Zahnleistungen	943
zahn@energie-bkk.de	
Sonstige Leistungen	920
kundenservice@energie-bkk.de	
Pflegeleistungen	961
pflege@energie-bkk.de	
Mitgliedschaft & Familienversicherung	971
meldungen@energie-bkk.de	
Beiträge Selbstzahler	972
beitraege@energie-bkk.de	
Arbeitgeberservice	970
arbeitgeber@energie-bkk.de	
Lob & Kritik	988
feedback@energie-bkk.de	
Sonstige Anfragen	911
info@energie-bkk.de	

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
[f](https://www.facebook.com/energiebkk) [i](https://www.instagram.com/energiebkk) [in](https://www.linkedin.com/company/energiebkk)
info@energie-bkk.de

© iStockphoto.com - recap.bg