

02/2022

in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK

Neue Projekte

Bessere Versorgung
für chronisch Erkrankte

Letzte Hilfe

Offen über das
Sterben reden

Jugend

Fake News im
Netz erkennen

energie·BKK

4 Etwas mehr Glee-freshing stimmt positiv

8 Neue Versorgungsangebote

9 Chatbot und „Meine energie-BKK“-App

10 Wer Kohlenhydrate meidet, verliert Gewicht

12 Gesund durch den Sommer

14 Letzte Hilfe - offen übers Sterben reden

17 Digital geht schnell und einfach

18 App für Kids mit Sprachstörungen

19 Ein Stück Freiheit und Abenteuer

20 Manipulation im Netz

Was verbinden Sie mit dem Sommer?



Eine Kinonacht unter freiem Himmel, eine Gartenparty im Grünen, ein Open-Air-Konzert mit Freunden? Sommermonate laden zu tollen Aktivitäten ein und geben neue Kraft.

Energie für Ihre Gesundheit bekommen Sie von uns dazu. Profitieren Sie von unseren attraktiven Zusatzleistungen, beispielsweise dem erweiterten Hautkrebscreening für Versicherte ab 15 Jahren. Im Gegensatz zu vielen anderen gesetzlichen Krankenkassen, die die Kosten als Standardleistung erst ab dem 35. Lebensjahr übernehmen, geht der neue Vertrag deutlich über die „Regel-Versorgung“ hinaus und wird auch digital unterstützt.

Ebenso möchten wir die medizinische Versorgung chronisch Erkrankter mit zwei neuen Projekten verbessern, beginnend in ausgewählten Regionen. Zum einen steht eine bessere Versorgung in der Hausarztpraxis von Patienten mit mehreren gemeinsam auftretenden Krankheiten im Fokus. Zum anderen soll die Behandlung von Versicherten, die an Multipler Sklerose erkrankt sind, mithilfe eines Experten-Netzwerks optimiert werden (Seite 8).

Des Weiteren finden Sie in dieser Ausgabe zwei Interviews mit anerkannten Wissenschaftlern ihres Fachs. Herr Dr. med. Georg Bollig informiert zum Beispiel, wie mit einem „Letzte-Hilfe-Kurs“ Betroffene befähigt werden, an der Versorgung schwerstkranker Menschen mitzuwirken, und Herr Prof. Dr. med. Stefan Martin zeigt unter anderem Wege auf, wie übergewichtige Menschen, die zudem an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt sind, mit einfachen Mitteln langfristig abnehmen können. Seine Erfahrungen stützt er auf die erfolgreiche Behandlung vieler Patienten. Seine These: Wer Kohlenhydrate meidet, verliert Gewicht und benötigt weniger Medikamente. Dem Ziel, unseren Versicherten eine bestmögliche Versorgung zur Verfügung zu stellen, kommen wir somit wieder ein Stück näher.

Lieber gesund als reich – das meinen 87 Prozent der Deutschen. Deshalb beschäftigen wir uns auch mit sogenannten neuen Gesundheitstrends, denn wir möchten, dass es Ihnen gut geht. Erfahren Sie mehr darüber ab Seite 6.

Ich wünsche Ihnen eine schöne und erholsame Sommerzeit.

Herzliche Grüße

Ihr 
Frank Heine, Vorstand

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 andresr

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

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



Post für uns?

Nutzen Sie unser Postfach energie-BKK, 30134 Hannover

Dein Sommer ABC

23 Kinderseite



Die Megatrends 2022

ETWAS MEHR GLEEFRESHING STIMMT POSITIV

In der letzten Ausgabe der in Bestform haben wir Sie bereits mit dem Megatrend 2022 „Neues Gesundheitsbewusstsein“ und seinen Untertrends Bike Boom und Digital Health bekannt gemacht. War schon etwas Inspirierendes dabei, oder fehlt Ihnen noch die Idee, die zu Ihrem persönlichen Lebensstil passt? „Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen“, besagt ein chinesisches Sprichwort. Hier stellen wir vier neue Trends vor, zum Beispiel sich mit positiven Nachrichten zu erfrischen – also „Gleefreshing“ zu betreiben.

... der Spaziergang in der Natur tut nicht nur Ihrem Hund, sondern auch Ihnen gut. Also nichts wie raus.

Healthy Pet-ing

Im Jahr 2020 gab es in Deutschland rund 35 Mio. tierische Mitbewohner (engl. Pets). Für viele Menschen werden sie zu treuen Begleitern. Dementsprechend eng ist die Verbindung zwischen Mensch und tierischem Freund. Das Wohlbefinden beider ist stark miteinander verflochten, geht es dem Tier schlecht, stellt das den Alltag des Halters auf den Kopf und umgekehrt, deshalb wird Tiergesundheit immer wichtiger. Die richtige Ernährung, artgerechte Haltung, genügend Auslauf und regelmäßige Besuche beim Tierarzt sind wichtige Faktoren für das Wohlergehen des Tieres. Aber auch der Tierhalter selber kann davon profitieren. Beispielsweise tut der Spaziergang in der Natur nicht nur Ihrem Hund gut, sondern auch Ihnen. Nehmen Sie sich also ruhig regelmäßig Zeit dafür und verbinden Sie das Nützliche mit dem Praktischen. Laut Studien sorgen flauschige Freunde sogar dafür, dass Kinder, die mit ihnen groß werden, ein geringeres Allergierisiko haben. Außerdem hilft ein Haustier gegen Einsamkeit. Selbst der Blickkontakt zwischen Mensch und Hund stärkt die gegenseitige Bindung. Das Kuschelhormon Oxytocin macht das möglich. Beim Kuschneln werden außerdem Glückshormone ausgestoßen.

Unsere Versicherte Lena teilt auf Seite 7 Ihre Erfahrungen. Sie hat gerade einen Welpen, genannt Charlie, adoptiert, mit dem Sie jetzt fleißig trainiert.



Health Gamification

„Du musst gesund leben“, „Iss nicht so viel Süßes“, „Jeder sollte mindestens 150 Minuten pro Woche Sport machen“. All das sind Sätze, die wahrscheinlich jedem von uns schon mal begegnet sind, doch längst nicht alle beherzigen sie. Zugegeben: Nach einem langen Arbeitstag noch ins Fitnessstudio zu gehen und sich statt der Tafel Schokolade lieber eine Extraportion Gemüse zu gönnen, erfordert viel Motivation. Um den inneren Schweinehund zu überwinden und aus der Komfortzone herauszukommen, soll Gamification helfen. Spielerisch zum Erfolg, heißt der Trend 2022. Gutes, gesundes Verhalten wird belohnt. Man verwandelt sein wöchentliches Bewegungsziel, seinen Diätplan oder andere gewünschte Verhaltensänderungen einfach in eine Herausforderung im Rahmen eines großen Spiels. Das kann motivationssteigernd wirken, insbesondere dann, wenn man sich beim Erreichen bestimmter Highscores oder Meilensteine selbst belohnt oder belohnt wird. Heutzutage gibt es bereits Apps, die ihren Nutzern diese Möglichkeit bieten – bei uns die Motion App der energie-BKK. Mit dieser können Sie Punkte für sportliche Aktivitäten sammeln und diese dann gegen attraktive Gesundheitsprämien tauschen. Zusätzlich können Versicherte an der energie-BKK Motion Plus-Challenge teilnehmen. Dazu müssen Sie einfach nur die von der energie-BKK gestellte Challenge abschließen und einreichen.

Zu unserer App geht es hier:
Sie können sofort durchstarten!



Germophobia – von der Unmöglichkeit einer umfassenden Keimfreiheit.



Germophobia

Germophobia (Furcht vor Bakterien) ist ein zunehmender Trend, der nicht unbedingt positiv zu bewerten ist. Ziel ist eine umfassende Keimfreiheit. Das geht Hand in Hand mit einem wachsenden Bedürfnis nach Hygiene und Sauberkeit in allen Lebensbereichen. Dementsprechend versucht man sein Umfeld besonders sauber zu halten. Allerdings werden so auch Allergien gefördert und die Abwehrkräfte sinken. Außerdem ist es nahezu unmöglich, eine Wohnung wirklich keimfrei zu halten. Parallel dazu steigt dennoch in Zeiten von multiresistenten Keimen und neuartigen Viren die Nachfrage nach speziellen Desinfektionsprodukten, neuen Verfahrensweisen und neuen Pharmazeutika, die ein Zusammenleben ohne Krankheiten ermöglichen sollen. Sie brauchen aber nicht erst darauf zu warten, sondern können sich heute schon mit regelmäßigem Händewaschen, mindestens 30 Sekunden lang, gut schützen. Auf Instagram und auf der Website der BZgA (QR-Code) veranschaulichen wir, wie man es richtig macht.

Aufklärungsvideo der BZgA zum Thema Händewaschen



Gleefreshing statt Doomscrolling

Auch unser letzter Trend ist eher ein Do-not-Trend. Mit dem sogenannten „Doomscrolling“ ist das gezielte, exzessive Suchen nach schlechten Nachrichten gemeint. Betroffene sind regelrecht süchtig nach Horrornachrichten und durchpflügen ihre sozialen Netzwerke, sie können nicht aufhören zu lesen. „Doom“ bedeutet deutsch verderben, „Scrollen“ heißt verschieben. Dieses Verhalten kann jedoch die psychische Gesundheit stark beeinflussen. Oftmals fühlen sich Menschen hilflos angesichts der schrecklichen Bilder und Berichte. Die mangelnde Kontrolle über die Geschehnisse versuchen sie mit mehr Informationen wieder auszugleichen, dabei begegnen sie jedoch nur noch mehr schlechten Nachrichten. Eine Spirale, an deren Ende häufig Angststörungen und Depressionen stehen. Experten raten deshalb, den Medienkonsum zu dosieren. Es spricht zwar nichts dagegen, gut informiert sein zu wollen,



dennoch sollte man hinterfragen, ob nicht 1-2 Nachrichtenzyklen pro Tag reichen. Zusätzlich empfiehlt es sich, Informationen von einer seriösen Quelle zu beziehen, anstatt sich auf halb wahre, emotionalisierte oder auch aus dem Kontext gerissene Berichte sozialer Medien zu verlassen. In der Zeit vor dem Zubettgehen und direkt nach dem Aufstehen reagiert man besonders empfindlich auf sogenannte „Bad News“. Wir empfehlen deshalb, den Medienkonsum in dieser Zeit gänzlich zu vermeiden oder gezielt nach positiven Dingen zu suchen – praktizieren Sie also lieber Gleefreshing, das Gegenstück zum „Doomscrolling“.



Tiere streicheln kann Blutdruck und Herzfrequenz von Menschen regulieren.

Healthy Pet-ing als neue Spiel- und Sportart

Lena hat einen neuen Hund, Charlie. Sie probieren gerade gemeinsam einiges aus und halten sich gegenseitig auf Trab. „Healthy Pet-ing“ ist angesagt, mit Joggen, Radfahren, Agility, Maintrailing und Doga (Yoga mit Hund).

Kaum sind sie in Wiesen und Wäldern unterwegs, treffen sie Menschen mit anderen Hunde. Die Begegnungen sind für beide interessant, vielseitig und es entsteht eine neue Community. Dabei erfuhr Lena, dass Tiere streicheln den Blutdruck und die Herzfrequenz von Menschen regulieren kann. Es ist auch beruhigend für die Psyche, nach dem Motto: Sich die Sorgen von der Seele streicheln. Es gibt sogar Apps, die Haustierbesitzer zusammenbringt und zum Austausch animiert.

Mit diesem QR-Code gelangen Sie zu unserem Instagram-Auftritt.



Übrigens: Tiere vertrauen ihren Instinkten und lassen sich nicht vom Aussehen blenden. Ob mit Schnupfnase, perfekt gestylt oder verschlafen, ihre Zuneigung gilt unserem Inneren – Haustiere sind die Vorreiter des Trends „Body Positivity“. Lena bemerkt jedenfalls, dass ihr und Charlie alle zulächeln. Das bringt sie extra gut drauf und macht sie glücklich.



Zwei neue Projekte verhelfen chronisch Kranken zu einer verbesserten medizinischen Versorgung

NEUE VERSORGUNGSANGEBOTE

Mit der Teilnahme an diesen zwei Projekten verbessern wir gezielt die Versorgung chronisch erkrankter Versicherten. Wenn Sie in einem der genannten Bundesländer leben, melden Sie sich gerne an.

Rheinland-Pfalz

FAMOUS-Versorgungs-Projekt startet

Versicherte mit Wohnort in Rheinland-Pfalz, die unter drei oder mehr chronischen Erkrankungen leiden, können an FAMOUS teilnehmen. Die Projektabkürzung steht für „Fallbezogene Versorgung multimorbider Patientinnen und Patienten“. Das Ziel ist, die Gesundheits- und häusliche Versorgungssituation besonders in ländlichen Regionen zu stabilisieren. Dafür begleiten akademisch ausgebildete Pflegende (Advanced Practice Nurses, kurz APN) die Patienten entsprechend der Erkrankungen. Sie haben in der Regel einen naturwissenschaftlichen Masterabschluss (M. Sc.) und arbeiten eng mit dem Hausarzt zusammen. Im Rahmen des Projekts wird eine Studie durchgeführt, in der eine Gruppe von Patienten eine hausarztnahe fallbezogene Versorgung durch eine APN erhält. Der Informationsaustausch zwischen allen beteiligten Personen und Einrichtungen (z. B. hausärztliche Praxis, Krankenhaus, Facharzt, ambulanter Pflegedienst) wird verbessert. Die andere Gruppe der Patienten erhält die Standardversorgung. Für die Auswer-

tung werden Daten zum Kontext, zur Implementierung und zu Wirkmechanismen erhoben. Die Teilnahme ist für unsere Versicherten mit Wohnort in Rheinland-Pfalz bis zum **30.09.2023** möglich. Die Einschreibung erfolgt durch den Hausarzt.

Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Bayern Innovationsfonds-Projekt „MSnetWork“ gestartet

Seit Jahresbeginn 2022 bieten wir unseren an Multipler Sklerose (MS) erkrankten Versicherten die Teilnahme an dem Innovationsfonds-Projekt „MSnetWork“ an. MSnetWork hat zum Ziel, MS-Patienten besser zu versorgen. Im Netzwerk aus Neurologen, Arbeitsmedizinern, Rehabilitationsärzten, Psychologen und Sozialversicherungen werden festgelegte Gesundheitsleistungen abgestimmt und koordiniert. Von der fachübergreifenden Versorgung wird ein positiver Einfluss auf Therapie und Krankheitsverlauf erwartet. Risiken können so frühzeitig erkannt und behandelt werden.

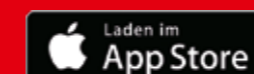
Die neue Versorgungsform wird seit Januar 2022 in den Regionen Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Bayern angeboten. Interessierte Versicherte können sich bis zum **Dezember 2022** beim teilnehmenden Neurologen einschreiben lassen. Bei Erfolg kann die neue Versorgungsform in die Regelversorgung übernommen werden, sodass viele weitere MS-Patienten davon profitieren können.

Sicher mit Zweifaktorauthentifizierung

Meine energie-BKK-App Kommunikation: einfach und sicher!

Unsere App „**Meine energie-BKK**“ ist der digitale Zugang zu uns, mit Postfach und sicherer Kommunikation – schnell und unkompliziert. Damit regeln Sie entspannt alle Ihre Anliegen, führen Uploads von Anträgen und Rechnungen durch, laden Ihre Mitgliedsbescheinigung herunter, fordern Ihre Gesundheitskarte an und vieles mehr.

Die Sicherheit Ihrer Gesundheitsdaten ist uns wichtig – daher nutzen wir die Authentifizierung über einen zweiten Faktor (per SMS). Da wir aus Datenschutzgründen normale E-Mails nicht beantworten dürfen, ist das der perfekte Weg zu uns.



Laden Sie noch heute die kostenfreie App „**Meine energie-BKK**“ einfach und schnell auf Ihr Smartphone.



Fragen? eny antwortet

Seit dem Jahreswechsel steht Ihnen auf unserer Website **Chatbot „eny“** zur Verfügung. Er kann sogar Beitragszahlungen berechnen und ist rund um die Uhr bereit, bei vielen Themen Auskunft zu geben.

energie·BKK



Wer Kohlenhydrate meidet, verliert Gewicht

ÜBERGEWICHT, BLUTHOCHDRUCK, DIABETES TYP 2 – WAS HILFT?

Deutliches Übergewicht ist kein rein ästhetisches Problem. Wenn Diabetes mellitus Typ 2 oder Bluthochdruck hinzukommt, wird eine Ernährungsumstellung unumgänglich. Ungefähr acht Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Diabetes mellitus Typ 2. Immer öfter trifft es 30- bis 35-Jährige. Ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung ist schätzungsweise von Adipositas (Fettleibigkeit) betroffen.

Insulin blockiert die Fettverbrennung im Körper, man hat viel Hunger und legt zu.

„Umdenken ist angesagt“, meint Prof. Dr. med. Stephan Martin. Er ist Chefarzt für Diabetologie und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums (WDGZ). Er erforscht auch, wie man mit natürlichen Maßnahmen Erkrankungen positiv beeinflussen kann. Mit seiner Therapieform „keine Kohlenhydrate mehr“, sind seine Patienten langfristig sehr erfolgreich und leben gesünder. Wir sprachen mit ihm, wie sich ein medikamentenfreies Leben erreichen lässt.



Prof. Dr. med. Stephan Martin
Chefarzt für Diabetologie und Direktor
des Westdeutschen Diabetes- und
Gesundheitszentrums (WDGZ)

Was ist fürs Abnehmen wichtiger, die Anzahl der Kalorien zu zählen oder auf die Zusammensetzung der Nahrung zu achten?

Prof. Dr. Martin: Ganz klar, auf die Zusammensetzung der Nahrung kommt es an. Wer Süßigkeiten, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Obst meidet, dafür aber Proteine, Ballaststoffe, Fett und Gemüse isst, nimmt ab. Es wird immer deutlicher, dass immer mehr Menschen an Körpergewicht zulegen. Wenn wir die Augen nicht länger davor verschließen, müssen wir feststellen: Wir haben ein Problem. Viele Diäten sind aufs Kalorienzählen ausgerichtet, wie Low-Fat, etc. Die Hoffnung ist, damit dauerhaft abzunehmen. Diese Theorie stimmt nicht, denn es kommt einzig und allein auf die Nahrungszusammensetzung an. Und es geht um die Hormone, ums Insulin. Übergewichtige produzieren mehr Hormone, also mehr Insulin. Insulin blockiert die Fettverbrennung im Körper, man hat viel Hunger und legt zu. Ich erkläre das genau in meinem Buch,

Nutri-Score - wichtig zu wissen!

Der Nutri-Score auf Lebensmittelverpackungen ist wenig hilfreich, wenn man gesünder essen möchte. Er vergleicht Lebensmittel der gleichen Produktgruppe – Backwaren mit Backwaren und Tiefkühlpizza mit Tiefkühlpizza. Die Skala von A bis E mit den Ampelfarben zeigt dabei nur den Nährwert innerhalb der Produktgruppe an – Ungesundes bleibt also ungesund.



wie Insulin uns alle dick oder schlank macht. Dieser Effekt wird ausgelöst, wenn wir Zucker oder Kohlenhydrate essen. Kartoffelpüree* hat zum Beispiel einen höheren Zuckergehalt als Haushaltszucker. Das führt zu einem deutlichen Insulinanstieg, ebenso wie künstlicher Süßstoff, Emulgatoren in hochverarbeiteten Lebensmitteln oder vegane Ersatzprodukte.

Was ist dann besser?

Keine Angst vor fettreicher Ernährung zu haben, unter www.rezept-frei.de finden Sie viel Wissenswertes dazu. Mein Tipp: Lassen Sie Obst und Obstsaft weg – sie enthalten Fruchtzucker, Emulgatoren und Zucker. „Obst ohne Zucker“ ist Gemüse und das kann jeder Mensch, der abnehmen muss, unbedenklich essen. Patienten, die einer Low-Fat Diät folgen, wird damit nicht geholfen.

Jetzt ist wieder Partysaison – wie vermeidet man bei den vielen Versuchungen den Kohlenhydrat-Überkonsum?

Indem Sie widerstehen. Anders geht es nicht. Eine Faustregel gibt es nicht. Man braucht ja auch nicht zu hungern. Sie dürfen viel Möhren, Blumenkohl oder Salat mit Olivenöl, Fisch, Fleisch, Ballaststoffe (Haferflocken und Nüsse), Milchprodukte und Käse essen, Wasser, Wein, ungesüßte (auch ohne Süßstoff) Tees trinken. Das passt, nur zum Beispiel Bier nicht.

Gilt Ihr Rat auch für Menschen, die ihr Normalgewicht erfolgreich halten wollen?

Wer sein normales Gewicht hat, kann so weiterleben. Durch Bewegung gelingt es auch, das Gewicht zu halten, nicht aber zu verlieren. Das ist auch so eine Sage. Bei einem BMI von 30, Bluthochdruck und einer Glukose-Intoleranz ist eine Gewichtsabnahme jedoch ein Muss. Wer sich an die Null-Kohlenhydrat-Strategie hält, wird mittelfristig ohne Medikamente auskommen.

Die Italiener essen doch auch viel Nudeln und die Asiaten Reis, also leicht verdauliche Kohlenhydrate?

China hat den höchsten Diabetes: 11 % der Bevölkerung haben ihn schon und 40 % sind auf dem Weg dahin. In Italien sind auch viele Menschen durch die traditionelle Kost über-

*d Red.: aufgrund seines Stärkegehalts

Patienten messen ihre Blutzuckerwerte und stellen fest, je weniger Kohlenhydrate sie essen, desto besser die Werte.

gewichtig. Südafrika ist von Untergewicht wie auch Übergewicht gezeichnet. In den Hometowns hängen riesige Werbeplakate schädlicher Lebensmittelprodukte.

Was halten Sie von der sogenannten Mittelmeerküche?

Finde ich ganz gut, es ist eine relativ kohlenhydratarme Kost: Antipasti mit Öl zum Beispiel. Bitte das Brot weglassen. Es gibt eine spanische Langzeitstudie: Sie bestätigt, dass eine mediterrane Diät mit Olivenöl und Nüssen Menschen mit erhöhtem Risiko besser schützt, an Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erkranken, als eine Low-Fat-Diät.

Wie überzeugen Sie selbst Ihre Patienten von einer Ernährungsumstellung?

Wir stellen den Sinnzusammenhang dar. Patienten messen ihre Blutzuckerwerte und stellen fest, je weniger Kohlenhydrate sie essen, desto besser sind die Werte. Sie sinken, der Fettabbau wird dadurch weniger blockiert, sie können wieder abnehmen und erkennen das Potential der Veränderung mit den positiven Effekten. So fällt es viel leichter, auf Kohlenhydrate zu verzichten. Studien aus England beweisen, dass diese Ernährungsumstellung dazu führt, dass Patienten, wenn sie 15 Kilo abgenommen haben, mittelfristig auf Medikamente verzichten können. 90 % verlieren ihren Diabetes und brauchen 2 Jahren später keine Medikamente mehr. Ich betreue viele Patienten, die das erfolgreich geschafft haben.

Die energie-BKK unterstützt Sie bei einer Ernährungsumstellung

Die Gründe für eine Ernährungsberatung sind vielfältig, auch bei Unverträglichkeiten kann sie sinnvoll sein. Alle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage www.energie-bkk.de. Als Alternative zur Ernährungsberatung vor Ort in einer Praxis bieten wir Ihnen durch unseren Vertragspartner „Ernährungstherapie.Online“ diese auch kontaktlos per Videochat an. „Ernährungstherapie.Online“ setzt dabei auf eine persönliche, individuelle Betreuung und Beratung durch qualifizierte Ernährungstherapeuten. Für die Prüfung Ihres Antrags auf Kostenübernahme benötigen wir vor Beginn der Beratung eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung mit Angabe der Diagnose. Als Versicherter der energie-BKK erhalten Sie bei „Ernährungstherapie.Online“ über diesen Link einen Preisnachlass von 15%.



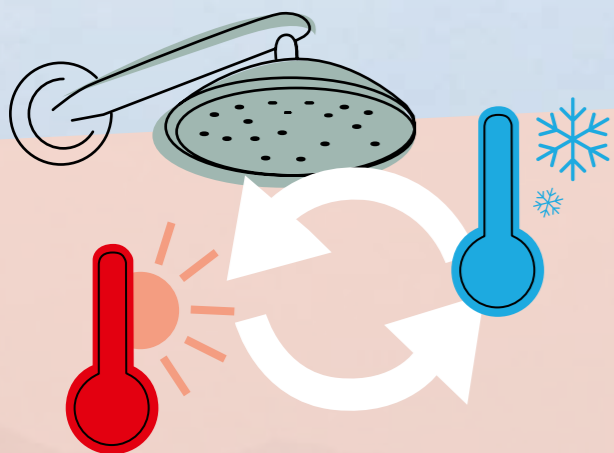
GESUND DURCH DEN SOMMER!

Sonne, Sommer und See genießen – wer macht das nicht gern. Aber egal ob Sonnen- oder Insektenschutz, auch der Sommer hat seine Tücken. Mit unseren Tipps für Ihre Gesundheit behalten Sie einen kühlen Kopf.



DARMPROBLEME IM URLAUB

Endlich steht der langersehnte Sommerurlaub an. Die ganze Familie schwimmt, spielt, lacht, und Sie sitzen auf der Toilette fest? Durchfall ist eine der häufigsten Reiseerkrankungen. Zur Vorbeugung lässt sich grundsätzlich raten, sich nach jedem Toilettengang und vor jedem Essen gründlich die Hände zu waschen. Hat es Sie erwischt? Eine gut ausgestattete Reiseapotheke erspart dann die lästige Suche nach der nächsten Apotheke. Sorgen Sie mit entsprechenden Präparaten vor. Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, empfiehlt sich auch im Sommer eine klassische Gemüsebrühe. Bei stärkeren Symptomen: unbedingt zum Arzt gehen.



KREISLAUFPROBLEME

Hohe Temperaturen laden zum Baden am See ein und lassen das Eis gleich doppelt so gut schmecken. Allerdings belasten sie das Herz-Kreislauf-System und sorgen manchmal für Schläppheit und Schwindel. Suchen Sie den Schatten auf und achten Sie auf Ihren Flüssigkeitshaushalt, denn Schwitzen lässt den Körper austrocknen. Trinken Sie lieber mehrere kleine Mengen über den Tag verteilt, zum Beispiel im Vorbeigehen. Stellen Sie sich dafür hier und da ein Glas Wasser als Erinnerung hin. Alternativ empfehlen wir Ihnen, Ihr Wasser mit etwas Minze, Zitrone oder ähnlichem aufzupoppen. Trink-Muffel können zusätzlich mit wasserhaltigen Gurken, Melonen, Orangen und Tomaten nachhelfen – was das Wassertrinken aber nicht ersetzt.

VIREN GIBT ES AUCH IM SOMMER

Die Sommergrippe hat Sie erwischt? Hier gelten die gleichen Verhaltensregeln wie bei einer Erkrankung in der kalten Jahreszeit. Gönnen Sie sich Ruhe und trinken Sie viel, damit die Schleimhäute schön feucht bleiben.

Das kann im Sommer das Immunsystem schwächen:

- Starke Temperaturunterschiede durch Klimaanlage im Büro, Auto oder Flugzeug
- Feuchte und verschwitzte Kleidung
- Zu langes Baden im kühlen Nass lässt den Körper auskühlen und macht ihn damit anfälliger für Erkältungsviren



WENN DIE SONNE JUCKT ...

Unter Polymorpher Lichtdermatose, besser bekannt als Sonnenallergie, leiden rund 20 % der Bevölkerung. Intensive Sonnenbestrahlung sorgt für Juckreiz, fleckige Rötungen, Bläschen bis hin zu Flecken. Unser Tipp: Langsam an die Sonne gewöhnen und konsequent Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden (ggf. Kalziumpräparate einnehmen). Dünne Kleidung tragen, die die Haut bedeckt, auf Kosmetika und Parfums verzichten und zusätzlich den Rat Ihres Hautarztes einholen.



SPORT IM SOMMER?

Sobald die Sonne scheint, steigt unsere Unternehmungslust. Bewegung ist wichtig und gesund, auch im Sommer, bei Hitze allerdings in Maßen. Leichte Aktivität kurbelt den Kreislauf an und sorgt dafür, dass das Blut leichter zum Herzen zurück transportiert wird. Zudem beugt Bewegung einem neuen Flüssigkeitsstau vor – besonders Schwangere leiden im Sommer oft an Wassereinlagerungen in Beinen und Füßen. Ein Spaziergang in der Morgenfrische oder am Abend kann Abhilfe schaffen. Im Sommer sollte man keine Höchstleistungen anstreben. Bei hohen Temperaturen läuft der Kreislauf ohnehin schon auf vollen Touren. Hören Sie auf Ihren Körper, trainieren Sie maßvoll und wirklich nur, wenn Sie sich fit fühlen!



SCHMERZHAFTE INSEKTENSTICHE STÖREN DAS SOMMERIDYLL

Mücken, Wespen, Bienen und sogar Zecken spielen für das Ökosystem eine wichtige Rolle. Kaum zu glauben bei den fiesen Stichen, dem Jucken und den Krankheiten, die sie übertragen können. Wir verraten, wie Sie sich am besten schützen können:

- Abwehrmittel gegen Mücken sollten etwa 30 Prozent Diethyltoluamid (DEET) enthalten. Pflanzliche Mittel haben eine deutlich schwächere Wirkung und sind für Risikogebiete nicht zu empfehlen. Tragen Sie ab der Dämmerung langärmelige Kleidung und lange Hosen.
- Nach einem Aufenthalt im Gebüsch oder hohen Gräsern sollten Sie Kleidung und Körper absuchen, auch bei Kindern. Sitzt eine Zecke fest, diese so schnell wie möglich mit Zeckenkarte, -haken oder Pinzette entfernen. Dafür so nah wie möglich an der Haut ansetzen und die Zecke herausziehen, Bissstelle anschließend desinfizieren. Beobachten Sie in den folgenden Tagen die Bissstelle, bei einer ringförmigen Rötung (Wanderröte) sollten Sie einen Arzt aufsuchen, da Borrelioseverdacht besteht.
- Schützen Sie Wohnräume mit Fliegengittern und Moskitonetzen.
- Vermeiden Sie intensives Parfum, Insekten „fliegen“ darauf.

Wenn Sie in Risikogebiete reisen, nutzen Sie die reisemedizinische Beratung des Tropeninstituts (QR-Code).





Interview mit Dr. med. Georg Bollig

LETZTE HILFE – OFFEN ÜBERS STERBEN REDEN

Heute ist ein guter Tag, über das Sterben zu reden und darüber, wie pflegende Angehörige „Letzte Hilfe“ leisten können, findet Dr. med. Georg Bollig. Er ist leitender Oberarzt der Palliativmedizin in der Abteilung für Anästhesie, Intensiv-, Palliativmedizin und Schmerztherapie am Helios Klinikum Schleswig. Von ihm stammt die Idee, analog zur ersten Hilfe auch Letzte-Hilfe-Kurse anzubieten und zwar für jeden, auch für pflegende Angehörige.

Seit 2015 haben sich die Kurse in 20 Ländern etabliert, in Brasilien, Kanada, Australien und eben auch Deutschland. Die energie-BKK unterstützt dieses Angebot. Es soll Bürgerinnen und Bürger befähigen, an der allgemeinen Palliativversorgung bedürftiger Menschen beherzt mitzuwirken. Die Pflegekasse der energie-BKK trägt komplett die Kosten des Kurses. Wir haben Dr. med. Georg Bollig gefragt, warum es sinnvoll ist, sich genau jetzt mit dem „Kleinen 1×1 der Sterbebegleitung“ zu beschäftigen und stellen den Kurs im Gespräch mit ihm vor.

... viele Menschen machen es mit dem Einander-beschützen-wollen nur schlimmer, statt besser.

Wie kamen Sie auf die Idee „Letzte Hilfe“ für Angehörige anzubieten?

Das ist in meiner Person begründet, denn ich habe in meinem Leben beruflich bisher kaum etwas anderes gemacht, als Menschen zu helfen, bei den Maltesern im Rettungsdienst, in der Pflege im Krankenhaus. Für mich macht es kaum einen Unterschied erste oder letzte Hilfe zu leisten. Also entwickelte ich das Kursprogramm Letzte Hilfe, denn es macht Sinn, sich auf ein gutes Ende des Lebens vorzubereiten. Möglichst viele Bürgerinnen und Bürger sollten wissen, was im Sterbeprozess passiert, was die Begleitung eines sterbenden Menschen durch sie selber bedeuten kann und welche Chancen der Begegnung dieser besonderen Lebenszeit innewohnen. Das erfahren sie im Kurs.



Dr. med. Georg Bollig
Leitender Oberarzt der Palliativmedizin am Helios Klinikum Schleswig

Wann ist der richtige Zeitpunkt im Leben, an dem Kurs teilzunehmen?

Jetzt, sofort, immer, heute – wer einen Erste-Hilfe-Kurs vor einer Verletzung gemacht hat, weiß sich besser zu helfen. Bei der letzten Hilfe funktioniert das ebenso, sie geht jeden etwas an und jeder kann mitmachen, auch Kinder. Diese haben sogar richtig Lust dazu, so meine Erfahrung. Es geht in den Kursen um gelebte und praktische Mitmenschlichkeit. Dann ist alles viel ehrlicher und in gewisser Weise schöner. Es bedeutet vom Tod und Sterben nicht fernzubleiben, sondern bewusst teilzuhaben (im Sinne von du darfst dabei sein und Abschied nehmen). Hier sind wir bisher gesellschaftlich „falsch programmiert“ und viele Menschen machen es mit dem Einander-beschützen-Wollen nur schlimmer, statt besser. Ein offener Umgang ist ein wichtiger Punkt.

Ich sehe viele Sterbende, ohne dass sie groß leiden. Es ist nicht immer schlimm, der Großteil stirbt relativ entspannt. Das ist normal.

Die meisten Sterbenden haben irgendwann auch genug und sind des Lebens satt. Ich höre oft, jetzt ist es gut. Die Kommunikation darüber ist wichtig, denn Reden hilft. Das Sterben zu verschweigen, macht keinen Sinn und belastet alle. Besser ist es, frühzeitig einander einzubeziehen, nichts zu verheimlichen, Gefühle zu zeigen und offen zu sein. Insbesondere Kinder haben eine Antenne dafür und trösten gerne Andere.

Bereitet es auch auf den Umgang mit dem eigenen Tod vor?

Ich würde schon sagen, dass der Kurs eine Reflektionsbühne ist. Die Kursteilnehmer lernen, zum Plan A noch einen Plan B zu machen. Die meisten Menschen wollen zu Hause sterben und versprechen einander, nichts anderes zuzulassen. Ich rate, lieber flexibel zu bleiben, da Krankenhaus oder Hospiz in manchen Situationen besser für die palliative Versorgung geeignet sind.

>>



Letzte-Hilfe-Kurse

**Kursdauer: 3,5 Std. (inkl. Pause),
Themen (jeweils 45 Min.) sind:**

1. Sterben als normaler Teil des Lebens
2. Vorbereitung und Planung
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Die Pflegekasse der energie-BKK trägt die Kosten des Kurses komplett. Letzte-Hilfe-Kurse können Sie über die Website unter www.letztehilfe.info/energie-bkk bundesweit buchen.

Es ist Sommer, wer will da schon ans Sterben denken?

Es ist immer die richtige Zeit. Wie beim Erste-Hilfe-Kurs gilt auch hier: Schieben Sie den Letzte-Hilfe-Kurs nicht auf die lange Bank.

Vielen Dank, dass Sie dem Thema hier Öffentlichkeit schenken.

Danke für das Gespräch!

Was bekommen Sie zurückgespiegelt von den Kursteilnehmern?

Auf unserer Website gibt es dazu ein kurzes Video, in dem eine Kursteilnehmerin sehr einfühlsam ihre Erfahrungen mit dem Kurs beschreibt. Unsere älteste Teilnehmerin war übrigens 100 Jahre alt. Ihre Freunde würden alle sterben, sie müsse helfen, war ihre Motivation. Aus unserer aktuellen Studie zu den Kursen mit über 6.000 Teilnehmern geht hervor, dass derzeit 88 % Frauen mittleren Alters (und möglicherweise oft in pflegender Rolle) die Kurse besuchen. Ich appelliere an die Männer, ebenfalls teilzunehmen. Das Thema Sterben ist auch Männersache! Es geht uns alle an! Die Studie zeigt, dass die Kurse für diverse ethnische Hintergründe geeignet sind und dass sich die Kursteilnehmer sehr ermutigt fühlen, über das Tabuthema – das Ende des Lebens – zu reden.

Inwieweit ist die energie-BKK als Krankenkasse beteiligt?

Die große Ehre gebührt Torsten Dette (Stellvertreter des Vorstands der energie-BKK), der die Tragweite des Themas erkannt hat, noch bevor wir auf die Idee kamen, Krankenkassen zu kontaktieren. Es ist seinem tollen Engagement zu verdanken, dass es so gut etabliert werden konnte.

Die energie-BKK plant, das Thema auszuweiten und Letzte-Hilfe-Kurse bald auch für Kids und Teens anzubieten.

DIGITAL, SCHNELL UND EINFACH



Digitales Rezept: schneller Weg zum Medikament

Seit 2021 läuft eine inzwischen ausgeweitete Testphase. Im Laufe des Jahres soll das elektronische Rezept (E-Rezept) offiziell bundesweit starten.

Es funktioniert so: Nach der Untersuchung in der (Zahn-) Arztpraxis oder Videosprechstunde erhalten Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eine Verordnung für ein Medikament in Form eines E-Rezepts. Sie bekommen es automatisch in der „E-Rezept-App“ des Unternehmens gematik oder weiterhin als Ausdruck zugestellt.

Nun können Sie in der App Ihre Apotheke auswählen und sich Ihr Medikament online reservieren. Natürlich können Sie auch persönlich vor Ort den E-Rezept-Code direkt aus der App oder vom Ausdruck einlösen und Ihr Medikament erhalten.

Folgerezepte innerhalb eines Quartals können von der Praxis direkt in die E-Rezept-App übermittelt werden. Außerdem lassen sich Präparate bereits von zu Hause in der Apotheke reservieren bzw. bestellen.

Das E-Rezept ist auch umweltschonender, denn durch die vollständige Nutzung der E-Rezept-App müssen weniger Rezepte ausgedruckt werden. Durch die digitale Ausstellung von Folge-rezepten und das Bestellen von Medikamenten in der Apotheke werden somit auch unnötige Fahrten vermieden.

Antworten auf Fragen und weitere Informationen unter www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de/fragen-antworten



eAU – elektronische AU-Bescheinigung

Die Krankmeldung in Papierform soll 2022 vom elektronischen Meldeverfahren abgelöst werden. Gemeint ist die Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU), die Arbeitgeber und -nehmer entlasten soll. Die Arbeitgeber sollen zukünftig digital über den Beginn und die Dauer einer Arbeitsunfähigkeit eines gesetzlich



versicherten Arbeitnehmers informiert werden. Die Übermittlung der eAU durch Arztpraxen an die Krankenkassen ist seit 1. Januar 2022 verpflichtend. Der Start der digitalen Weiterleitung von AU-Daten durch die Krankenkassen an die Arbeitgeber wurde vom Gesetzgeber auf den 1. Januar 2023 gelegt. Für Vertragsärzte heißt das, dass sie bis zum 31. Dezember 2022 neben der digitalen Übermittlung der AU-Daten an die Krankenkassen eine Papierbescheinigung ausstellen, die der Patient an seinen Arbeitgeber weiterleitet. Arbeitgeber, die bereits technisch dazu in der Lage sind, können die AU-Daten jetzt schon elektronisch abrufen. Die AU-Bescheinigung muss dann nicht mehr vorgelegt werden.

Arbeitnehmer sind grundsätzlich ab dem vierten Tag ihrer Arbeitsunfähigkeit verpflichtet, dem Arbeitgeber eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorzulegen (§ 5 EZFG). Der Arbeitgeber darf sogar ab dem ersten Tag ein Attest fordern. Diese Pflicht des Arbeitnehmers zur Vorlage der ärztlichen Bescheinigung soll künftig entfallen. Was allerdings – zumindest vorerst – erhalten bleiben soll, ist eine ärztliche Papierbescheinigung über die Arbeitsunfähigkeit als gesetzlich vorgesehenes Beweismittel. Außerdem hat der Arbeitnehmer weiterhin die Pflicht, dem Arbeitgeber seine Arbeitsunfähigkeit zu melden und diese ärztlich feststellen zu lassen.

Wenn Papierbescheinigungen verschickt und bearbeitet werden, bedeutet das einen erhöhten bürokratischen Aufwand. Außerdem kommt es immer wieder zu Konflikten darüber, ob eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung rechtzeitig vorlag oder nicht. Beides soll durch die neue elektronische AU-Bescheinigung vermieden werden.



Neolexon-App bei Artikulationsproblemen

SPIELERISCH GEGEN SPRACHSTÖRUNGEN

Wenn der König zum Tönig, die Soße zur Schoose wird oder anderweitig Sprechstörungen Ihres Kindes offensichtlich werden, ist therapeutischer Rat gefragt. Artikulationsstörungen wie Lispeln oder eine nicht altersgemäße Verwendung des Lautsystems sind vergleichsweise häufig, lassen sich aber gut mit sprachtherapeutischer oder logopädischer Unterstützung behandeln. Ob die Therapie erfolgreich wird, hängt jedoch wesentlich davon ab, wie oft und intensiv Ihr Kind zu Hause übt. Mit der Artikulations-App bietet die energie-BKK eine digitale Lösung für Kinder zwischen 3 und 7 Jahren.

Sie hilft Ihrem Kind dabei, das tägliche Übungspensum spielerisch zu meistern. Ergänzend zur regulären logopädischen Behandlung bietet die App auf die therapeutischen Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmte Spielmoduleinheiten an. Gemeinsam mit dem kleinen Hauptcharakter Lino meistern die Kinder unterschiedliche Abenteuer. Da werden von der Hauptfigur Lino beispielsweise in einer Bibliothek Bilder gefunden und sortiert, die bestimmte Ziellaute enthalten. Oder es sollen Laute gesprochen werden, die der virtuelle Papagei Kiki nachplappert. Neuerdings können nun auch über 1.500 lustig klingende Quatschwörter wie „Sula“ oder „Kosch“ geübt werden. Zu jedem Quatschwort wurde ein farbenfrohes Phantasieobjekt gezeichnet und in die App integriert. Das erleichtert den Einstieg ins Sprechtraining. Auch der Sprachtherapeut kann die Artikulations-App an die Bedürfnisse Ihres Kindes anpassen.

Die App wurde von Therapeuten und Wissenschaftlern entwickelt und wird von den Berufsverbänden DBL (Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V.) und DBS (Deutscher Bundesverband für akademische Sprachtherapie und Logopädie e.V.) unterstützt. Die App ist die erste zertifizierte Sprachtherapie-App und erhielt bereits zahlreiche Auszeichnungen.

Interesse geweckt? Wenn bei Ihrem Kind im Alter zwischen 3 und 7 Jahren eine Artikulationsstörung von einem Arzt oder einer Ärztin diagnostiziert wurde und Ihr Kind sich in logopädischer Behandlung befindet, übernehmen wir die Kosten für die neolexon-App für Kinder mit Artikulationsstörungen, wenn uns ein therapeutisch bestätigter Antrag vorliegt. Die smartphone- und tablet-optimierte App ist im AppStore oder im GooglePlayStore erhältlich.



Weitere Infos unter www.energie-bkk.de oder neolexon.de



EIN STÜCK FREIHEIT UND ABENTEUER

Es ist nie zu spät, etwas Neues zu wagen! Und so habe ich es als Endfünfzigerin gewagt, noch mal die Schulbank zu drücken, um den Führerschein der Klasse A zu absolvieren. Das war schon lange ein großer Wunsch von mir.

„Träume sollte man sich nach Möglichkeit erfüllen, denke ich.“

Zwar war ich in der Fahrschule mit Abstand die älteste Teilnehmerin, aber bei Weitem nicht die Untalentierteste – habe ich doch schon als 16-jährige mit meinem Kleinkraftrad meine Heimatstadt und die Umgebung erkundet. Damals war der Autoführerschein erst einmal wichtiger, sodass ich das Motorradfahren in den Folgejahren auch nicht wirklich vermisst habe. Nachdem ich dann durch Freunde und mehrere Jahre als Sozium wieder mit dem Virus Motorradfahren infiziert wurde, habe ich dann das Projekt Motorradführerschein gestartet und trotz Verzögerungen bedingt durch Corona erfolgreich beendet.

Das erste eigene Motorrad ist immer etwas ganz besonderes. Ich habe mich in eine Kawasaki Z 900 mit 948 cm³ mit 125 PS verliebt – die fahre ich jetzt jede freie Minute, wenn es das Wetter zulässt. Das ist mein Stück Freiheit und Abenteuer! Die einen machen Yoga, um nach einem stressigen Büroalltag mal den Kopf frei zu bekommen – ich schwing mich auf mein Motorrad.

Meine 210 kg schwere Maschine will beherrscht werden – Sicherheit ist mir wichtig und steht an erster Stelle. Jährlich nehme ich an einem Fahrsicherheitstraining vom ADAC teil, das gibt Sicherheit und macht mir richtig Spaß. Im Sommerurlaub geht es dann nach dem Allgäu mal in den Schwarzwald.



Angela Syring
Abteilungsleiterin Regelleistungen der energie-BKK

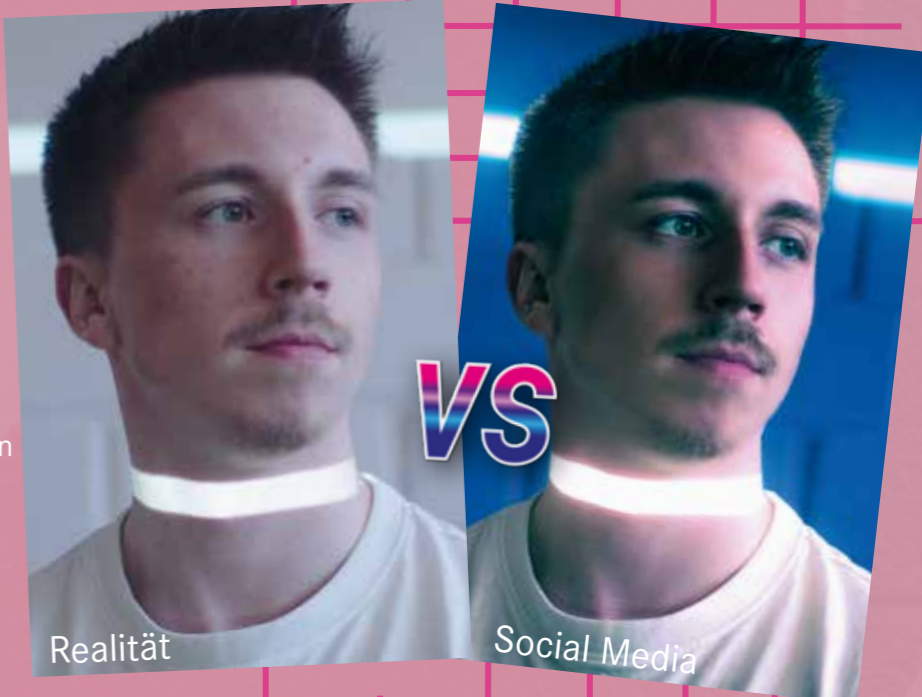


Fake News

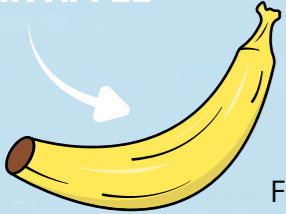
Jeder, der sich im Internet und in Sozialen Medien tummelt, ist bestimmt schon mal auf Fake News gestoßen. Das sind Nachrichten, Videos oder Fotos, die absichtlich Falschwahrheiten oder realitätsferne Informationen verbreiten. Sie werden eingesetzt, um Menschen zu manipulieren, Unruhe zu stiften oder einzelnen Personen gezielt zu schaden. Videos und Fotos werden oftmals so verändert oder hingestellt, dass sie aus dem Zusammenhang gerissen werden. Dadurch wird ein Eindruck vermittelt, der oftmals falsch oder verdreht ist.

Social Media vs. Realität

Heutzutage werden so gut wie keine Bilder oder Videos mehr gepostet, die nicht bearbeitet sind. Ob Pickel wegretuschieren, die Haut verschönern, die Nase verkleinern, sich dünner machen oder die Augenfarbe ändern: Das ergibt ein verzerrtes Bild der Realität und es entstehen unerreichbare und unnatürliche Schönheitsideale, durch die viele Menschen – größtenteils Jugendliche – negativ beeinflusst werden.



DAS IST EIN APFEL



Folgen von Fake News

Fake News führen nicht nur dazu, dass du falsch informiert bist, sondern sie können auch gesundheitliche Schäden verursachen. Manche Fake News können anderen Angst machen und Schrecken verbreiten. Das schadet der Psyche. Wer Falschinformationen zu gesundheitlichen Aspekten verbreitet, spielt mit der Gesundheit jedes Einzelnen, der sie liest.

MANIPULATION im Netz

Mach dir keine GEDANKEN, und sei du selbst!

Werte und Äußerlichkeiten, die in Sozialen Medien verbreitet und weitergegeben werden, sind oftmals sehr oberflächlich und vermitteln ein falsches Bild der Realität. Es ist wichtig, du selbst zu sein und dich nicht für andere Menschen zu verstellen oder wie eine andere Person zu sein, nur weil sie eine Internetbekanntheit ist. Die Menschen in deiner Umgebung werden es schätzen, wenn du dich öffnest und so bist, wie du bist. Jeder ist perfekt, so wie er ist, denn am schönsten ist es, seinen Charakter zu zeigen und diesen nicht hinter einem Haut-Weichzeichnungs-Filter zu verstecken.



Die Quelle ist wichtig!

Daher ist es wichtig, welchen Quellen du Glauben schenkst und welchen nicht. Oftmals werden Falschinformationen von kleineren Netzwerken oder Quellen verbreitet. Je populärer und seriöser der Ursprung, desto richtiger sind meistens die Informationen. Das kannst du auch daran erkennen, dass häufig mehrere Meinungen parallel vertreten sind. Wichtig ist auch: Achte darauf, wie neu oder alt der Beitrag ist, und von welchen Personen er verfasst oder gedreht wurde. Ganz nach dem Motto: Glaube nicht alles, was du siehst, aber stelle auch nicht alles in Frage. Am Ende solltest du vielleicht einmal mit Menschen außerhalb deiner Community reden, welche Meinung sie vertreten. Das erweitert den Horizont.

++ Body Positivity ++

Sprich dir selbst gut zu und lerne, deinen Körper so zu lieben und zu akzeptieren wie er ist. Unrealistischen Körpermaßen hinterherzujagen, egal ob als Frau oder als Mann, belastet dich nicht nur psychisch, sondern kann auch schädlich für deine Gesundheit sein. Wer sich selbst akzeptiert, wie er ist, strahlt Selbstbewusstsein aus – und dann akzeptieren dich auch andere eher, unabhängig von Körpermaßen oder Aussehen.

Hilfestellung, um deinen Körper so zu akzeptieren, wie er ist:

1. Mach dir selbst Komplimente
2. Lebe gesünder, nicht dick oder dünn
3. Vergleiche dich nicht mit Anderen
4. Konzentriere dich auf Körperstellen, die du an dir magst
5. Denk dran – auch andere sind keinesfalls perfekt!



Melanie Schley



Sagen Sie uns Ihre Meinung

Uns ist wichtig, dass Sie mit uns zufrieden sind. Das Team für Lob und Kritik, Melanie Schley und Tobias Zapfe, steht Ihnen dafür zur Verfügung. Beide erreichen Sie über die Feedback-Option unserer Website oder telefonisch unter 0511 911 10 988. Unser Anspruch: Unsere Energie für Ihre Gesundheit!



Hautkrebscreening ab 15 Jahren!

Ziel des Hautkrebs-Screenings ist es, schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom) sowie hellen Hautkrebs (Basalzell- und Plattenepithelkarzinom) möglichst schon im Frühstadium zu entdecken. Denn: Je früher ein Hautkrebs erkannt wird, desto schonender und erfolgreicher lässt er sich behandeln



©istockphoto.com - Inside Creative House

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten des Hautkrebscreenings ihrer Versicherten als Standardleistung erst ab einem Alter von 35 Jahren.

Unser neuer Vertrag geht weit über die Regelversorgung hinaus und wird digital unterstützt. Versicherte der energie-BKK können bundesweit schon ab 15 Jahren ihre Haut von einem Dermatologen auf Hautveränderungen untersuchen lassen. Die fachkundige Untersuchung, die alle zwei Jahre durchgeführt werden kann, beinhaltet eine gründliche Ganzkörperuntersuchung von Kopf bis Fuß – bei Bedarf mit Auflichtmikroskopie. Der Versicherte hat die freie Wahl unter den am Vertrag teilnehmenden ärztlichen Kooperationspartnern des Berufsverbandes der Deutschen Dermatologen (www.BVDD.de). Die Kosten werden zu 100 % über die Versichertenkarte abgerechnet.

Eine Liste der Leistungserbringer erhalten Sie auf unserer Homepage www.energie-bkk.de oder unter unserer Servicehotline 0511 911 10 911.

Eine Liste der Leistungserbringer erhalten Sie auf unserer Homepage www.energie-bkk.de oder unter unserer Servicehotline 0511 911 10 911.

BABYGALERIE

So viel Babyglück

Schön, dass ihr alle da seid. Wir freuen uns mit euch und wünschen alles Gute. Herzlich willkommen bei der energie-BKK!



Rayan



Jörg Levi



Dein Sommer ABC

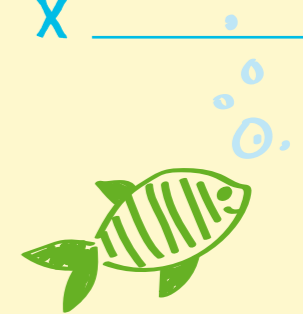
Im Sommer kann man viele schöne Dinge tun. Wie wäre es mit einer Fahrradtour, einem Picknick oder Schwimmen. Schreibe oder male zu jedem Buchstaben im ABC ein Wort, das zum Sommer passt.



- A _____ B _____ C _____
D _____ E _____ F _____
G _____ H _____ I _____
J _____ K _____ L _____
M _____ N _____ O _____
P _____ Q _____ R _____
S _____ T _____ U _____
V _____ W _____ X _____
Y _____ Z _____

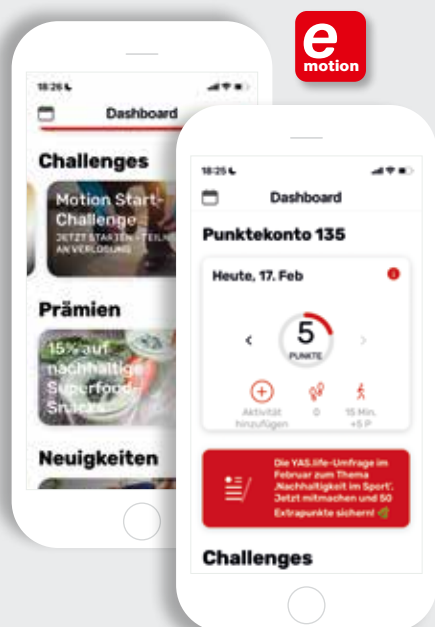
Was gefällt dir am besten am Sommer?

Male uns gerne ein Sommerbild und schick es an info@energie-bkk.de. Wir zeigen ausgesuchte Bilder in der nächsten Ausgabe.



GOGREEN

Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post



energie-BKK Motion-App

APP-SOFORT DURCHSTARTEN

Machen Sie mit bei der **energie-BKK Motion Plus-Challenge!** Bis zum 31. Juli 2022 gibt es bei Registrierung 250 Extra-Punkte zusätzlich zu den 125 Starter-Punkten. Promo-Code: ExtraEnergie



Die Motion-App ist ein Service von YAS.life. Die energie-BKK erhält nur die Daten, die zum Überprüfen der Mitgliedschaft bei einer Teilnahme an den Challenges notwendig sind.

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