

03/2024

# in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK



## Gesundheitstrend

Frauengesundheit – Umgang mit den Wechseljahren

## Digitale Leistungen

Hol dir Family+ ins Haus

## Gesunde Ernährung

Gesund, lecker, nachhaltig – neue Wege einzukaufen



Neue App –  
jetzt downloaden



**energie**·BKK



4 Wechseljahre - Tabuthema



8 Hol dir Family+



10 Digitale Gesundheitswelt



11 Frei ist, wer missfallen kann



12 Nachhaltige Wege einzukaufen



14 Ein gutes Bauchgefühl



16 Was tun gegen Einsamkeit?



18 Infothek



19 PflegeCoach online



20 Jugend



22 Ben



### Liebe Leserinnen und Leser,

uns allen steht ein heißer Herbst bevor: Die Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung steckt im Finanznotstand. Das bedeutet, dass die Zusatzbeiträge steigen werden – kurz gesagt, ein kräftiger Griff in Ihr Portemonnaie. Der Staat greift den Beitragszahlern tief in die Tasche, um seine teure Gesundheitspolitik zu finanzieren. Diese finanzielle Notlage ist besonders deshalb ein drängendes Thema, weil ein erheblicher Teil der Kosten und fehlenden Einnahmen auf originäre staatliche Aufgaben zurückzuführen ist.

Fachkreise und Politik wissen seit langem Bescheid, doch getan hat sich nichts. Im Gegenteil: Die Aufgaben und die damit verbundenen Kosten, die Kranken- und Pflegeversicherung zusätzlich aufgebürdet werden, steigen weiter. Dies führt zu höheren Beiträgen, die sowohl Versicherte als auch Arbeitgeber belasten. Das wiederum wirkt sich negativ auf den ohnehin angeschlagenen Wirtschaftsstandort Deutschland aus. Keine neuen Lösungen, kein Handlungswille – die Bundesregierung sitzt diese Probleme aus. Vorschläge für strukturelle Neuerungen um sowohl die kurzfristige finanzielle Stabilisierung als auch die notwendige Strukturreform der Pflegeversicherung umzusetzen, liegen auf dem Tisch ... und werden nicht angegangen.

Die momentane Gesundheitspolitik wie z. B. die Neustrukturierung der Krankenhausfinanzierung und das Ende der Budgetierung der Hausärzte – ohne jegliche Verbesserung der Versorgungssituation – ist in der politischen Umsetzung mehr als problematisch. Hier versucht sich ein Gesundheitsminister auf Kosten der Beitragszahler zu profilieren. Für mich ist das ein ordnungspolitisch unverantwortliches, in Teilen sogar gesetzeswidriges Handeln.

Die Kampagne #WasFehltZahlstDU des BKK Dachverbands klärt über diese Missstände auf und setzt sich gegen die steigenden Zusatzbeiträge zur Wehr. Wir möchten Ihnen die Dringlichkeit einer Reform deutlich machen und gemeinsam politischen Druck ausüben, damit die Maßnahmen ergriffen werden und Sie nicht plötzlich bis zu 198 Euro netto weniger im Monat haben. Mehr Informationen finden Sie unter dem QR-Code.



Trotz allem bleibt die energie-BKK stabil – für 2024 können wir eine Erhöhung unseres Zusatzbeitragssatzes ausschließen. Aber pünktlich zum Jahreswechsel 2025 kommt die Stunde der Wahrheit – auch die energie-BKK wird ihren Zusatzbeitragssatz erhöhen müssen. Bei unseren eigenen Services und Zusatzleistungen sind wir zuverlässig und stark: Besonders stolz sind wir auf unser neues Leistungsportal Family+, das wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen. Ein echter Mehrwert für alle Familien – wir sind eben eine Familien(I)asse.

In unserer Serie „Gesundheitstrends 2024“ beschäftigen wir uns mit den Wechseljahren, die derzeit 11 Millionen Frauen in Deutschland betreffen. Im Interview mit Prof. Dr. Stephanie Krüger von den Humboldt-Kliniken sprechen wir über die Bedeutung eines offenen Umgangs mit diesem Thema, das mehr Aufmerksamkeit verdient.

Viele weitere spannende Themen und Updates warten auf Sie, damit Sie stets gut informiert und versorgt sind. Starten wir also gemeinsam mit neuem Elan in den Herbst.

Ihr

Torsten Dette, Vorstand

### Impressum

Herausgeber: energie-BKK · Oldenburger Allee 24 · 30659 Hannover  
Redaktion: Torsten Dette (V.i.S.d.P.), Team Marketing & Kommunikation, WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh  
Konzept & Gestaltung: WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh,  
Druck: Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf  
Titelfoto: istockphoto.com fizkes  
Redaktionskontakt: Marketing & Kommunikation Benjamin Brinkmann, Tel. 0511 911 10 265

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

Ausgabe 04/2024 erscheint im Dezember 2024



23 Kinderseite

Jetzt Newsletter abonnieren und monatsaktuell informiert sein.



Frauengesundheit

## WECHSELJAHRE – TABU- THEMA MIT STARKEN AUSWIRKUNGEN

Frauengesundheit ist ein Mega-Gesundheitstrend. Kein Wunder, denn Frauen sind eine wichtige Zielgruppe. Fast die Hälfte aller Beschäftigten sind hierzulande Frauen. Im Alter von 50 bis 64 Jahren sind sie sogar die am schnellsten wachsende Gruppe der Erwerbstätigen. Und sie stecken in einer der heißesten Phase des Lebens: 11 Millionen Frauen sind in den Wechseljahren. Viele davon leiden unter gesundheitliche Beschwerden, weshalb sie erwägen, radikal kürzer zu treten. Hinzu kommt, dass auch schon jüngere Frauen betroffen sind. In Zeiten des Fachkräftemangels wird dies zu einem gesellschaftlichen Problem und ist trotzdem nach wie vor ein Tabuthema. Wir sprachen darüber mit Prof. Dr. Stephanie Krüger.

### Was passiert, wenn der vierwöchige Zyklus, an den sich Frauen jahrzehntlang gewöhnen mussten, ins Schwanken gerät?

Das hat vor allem hormonelle Gründe: Im weiblichen Körper gibt es zwei wichtige Geschlechtshormone: das bekannte Östrogen und das weniger bekannte Progesteron. Beide müssen in Balance vorhanden sein. Östrogen ist für die Ausprägung sekundärer weiblicher Geschlechtsmerkmale und für Haut und Haare zuständig. Darüber hinaus regelt es die Gefäßfunktion und spielt eine wichtige Rolle im Herz-Kreislauf-System und beim Gedächtnis. Progesteron bereitet zum einen die Gebärmutter Schleimhaut auf die Schwangerschaft vor, zum anderen hat es eine sehr wichtige Funktion im Gehirn: Es wirkt antidepressiv, beruhigend, angstlösend und trägt zu einer verbesserten Stressverarbeitung bei. Die Hormone werden überwiegend in den Eierstöcken gebildet und haben im gesamten Körper und eben auch im Gehirn ganz vielfältige Funktionen. Tritt die Frau in die Wechseljahre ein, fangen die Eierstöcke an, die Produktion dieser Hormone zu reduzieren. Dann wird der Körper natürlich an allen Stellen, wo diese Hormone gebraucht werden, nicht mehr ausreichend versorgt. Diese Phase kann bis zu 10 Jahre dauern und alle möglichen Symptome hervorrufen.

### Welche Symptome sind das?

Geschlechtshormone sind nicht nur für die Fortpflanzung da, sondern steuern viele hormonelle Schaltkreise im menschlichen Körper. Das will immer keiner wahrhaben, aber ob es um den Wasserhaushalt, den Zuckerhaushalt, Stress oder um unsere Stimmung geht, überall spielen Hormone eine Rolle. Die Basis dafür sind bei Männern wie Frauen die Geschlechtshormone, bei Frauen aber viel ausgeprägter. In den Wechseljahren kann eine nachlassende Hormonproduktion oder eine Dysbalance zu körperlichen Symptomen wie Nachtschweiß, Schweißausbrüchen tagsüber, Gelenkschmerzen, Harnwegsinfekten, Bluthochdruck, Osteoporose, Trockenheit der Schleimhäute, Haarausfall, Falten, Gewichtszunahme und mehr führen. Auf der seelischen Ebene können Schlafstörungen, Panikattacken, Unruhe, Depressionen, Weinerlichkeit, verminderte Belastbarkeit und Libidoverlust hinzukommen. Diese Symptome machen fast 30 % der Frauen richtig schlimm zu schaffen.

### Und Männer sind außen vor?

Die männlichen Wechseljahre gibt es auch. Wenn die Produktion des körpereigenen Testosteron nachlässt, können Männer zum Beispiel eine sogenannte Gynäkomastie, also eine Brustvergrößerung entwickeln und ebenfalls unter Depressivität und Libidoverlust leiden. Das ist für Männer natürlich schwierig zu akzeptieren.

**Prof. Dr. Stephanie Krüger** leitet die Humboldt-Kliniken in Berlin Reinickendorf und Spandau. Der Schwerpunkt dieser Häuser, neben der Verpflichtung, allgemein psychiatrisch zu versorgen, ist die seelische Frauengesundheit. Dazu zählt auch der Umgang mit Wechseljahren.



*Ich kenne wirklich nur ganz wenige Menschen, die das so offen kommunizieren.*

### Warum sind Wechseljahre mit so viel Scham besetzt?

Genau da liegt das Problem, deshalb finde ich es gut, dass Sie als Krankenkasse das Thema aufgreifen und zur Sprache bringen. Zum einen wird es heruntergespielt: Wechseljahre, „da muss sie durch“, „die gibt es schon seit Anbeginn der Menschheit“. Frauen, die weniger Probleme damit haben, prägen das gesellschaftliche Bild, sodass diejenigen, die schwere, belastende Symptome haben, sich noch schlechter fühlen, weil sie weniger verstanden und anerkannt werden. Auch in der Ärzteschaft ist wenig bekannt, welche relevanten Funktionen Hormone haben. Viele denken dabei landläufig nur an Fruchtbarkeit und dass diese irgendwann mal nachlässt. Aber dass Hormone von der Knochendichte über den Blutdruck bis hin zur Gefäßregulation sehr viele körperliche Funktionen regulieren, geht unter. Deswegen werden die Folgen der Wechseljahre oftmals nicht mit Hormonveränderungen in Verbindung gebracht. Das ist das eine.

### Das andere sind psychische Symptome, die sowieso in unserer Gesellschaft ein Tabuthema sind, richtig?

Ganz genau, das ist das andere. Wer läuft schon freiwillig durch die Gegend und sagt, ich bin depressiv oder habe Panikattacken? Ich kenne wirklich nur ganz wenige Menschen, die das so offen kommunizieren. Meist heißt die Antwort: Du bist schwach, bist ein Weichei, reiß dich mal zusammen, mach mal Yoga oder so ähnlich. Gesellschaftlich lässt sich eher zaghaft über Depressionen reden. Der dritte Punkt, der nicht zu unterschätzen ist: Frauen haben ein Problem damit, durch die Wechseljahre als alt zu gelten.

### Auweia, wer will schon alt werden und so aussehen?

Eben, in unserer schnell wertenden Gesellschaft, beschleunigt durch Social Media, sind ja schon junge Frauen massiv unter Druck, verwenden Schönheitsfilter oder unterziehen sich OPs.

Wie fühlt sich da erst eine Frau mit Anfang 40, die plötzlich Haarausfall bekommt oder deren Bindegewebe schlapp macht? Sie kann sich dadurch schnell auf dem beruflichen und gesellschaftlichen Abstellgleis fühlen.

**Ist das in anderen Ländern anders?**

Ja, England, Finnland und Nordamerika sind stärker sensibilisiert. Dort können sich Frauen einen Tag freinehmen, wenn sie in den Wechseljahren sind und unter Schweißausbrüchen oder Stimmungsschwankungen leiden. Das ist arbeitgeberseitig festgelegt. Unternehmen gehen dort anders damit um, weil sie wissen, wie belastend die Wechseljahre sein können und wie wertvoll gut ausgebildete Fachkräfte sind.

**Mit anderen Worten, Deutschland hat Nachholbedarf?**

Das denke ich schon, denn die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen steigen bei Frauen in der sogenannten Perimenopause drastisch an, also wenn die Wechseljahre losgehen und die Hormonumstellung kommt. Belastbarkeit und Konzentration nehmen ab, sogenannter Brain Fog tritt auf, bei dem man sich schlecht konzentrieren kann.

*Diese Symptome machen fast 30 % der Frauen richtig schlimm zu schaffen.*

**Was könnte helfen und nützlich sein?**

Wenn Frau eine Nacht so geschwitzt hat, dass sie kein Auge zugetan, zweimal die Bettwäsche gewechselt hat und dreimal duschen war, kann sie am nächsten Tag weniger leisten. Wenn sie sich dann zurückziehen könnte, um etwas zu entspannen, vielleicht Schlaf nachzuholen, würde das die Produktivität im Berufsalltag deutlich verbessern. Dann bräuchten Frauen nicht zu beschließen, insgesamt kürzer zu treten. Ich habe zum Beispiel Lehrerinnen als Patientinnen, die sagen: „Wenn ich vor meiner Klasse stehe und plötzlich klatschnass geschwitzt bin, mir die Haare am Kopf kleben und meine Schüler anfangen zu lachen, dann heule ich.“ Diese Frauen waren vor den Wechseljahren taff und fühlen sich jetzt dünnhäutig und weniger belastbar. Das kann man beliebig auf andere Berufsgruppen ausweiten. Wenn Arbeitgeber sich darauf einstellen würden, wäre schon viel gewonnen.

**Können auch jüngere Frauen in die Wechseljahre kommen?**

Ja, das findet sich zwar eher seltener und, meistens liegt eine sogenannte primäre Ovarialinsuffizienz vor. Die Eierstöcke hören einfach früher mit der Hormonproduktion auf. Das kann sogar Frauen in ihren 20ern treffen. Bei ihnen geht die Familienplanung plötzlich nicht mehr auf, sie müssen ihre Lebensplanung komplett umdenken. Sie haben häufig die oben beschriebenen Symptome und wissen zunächst gar nicht, was

mit ihnen los ist. Wenn die Diagnose dann gestellt ist, entwickeln nicht wenige eine Depression oder Ängste, weil sie sich ihr Leben anders vorgestellt haben als es sich dann entwickelt hat.

**Was empfehlen Sie für einen besseren Umgang mit den Wechseljahren und mit den Beschwerden?**

Erst mal müssen Frauen wissen, was ihre Hormone im Körper überhaupt machen, dass sie nicht nur für die Fortpflanzung und eine pralle Haut zuständig sind. Über Hormone und deren Wirkung im weiblichen Körper sollte besser aufgeklärt werden. Und dann müssen Frauen auch wissen, wann es mit den Wechseljahren losgeht, um vorbereitet zu sein.

**Haben Sie den Eindruck, Frauen sind von ihren Wechseljahren überrascht?**

Studienergebnisse aus den USA bestätigen das. Frauen zu Beginn der Wechseljahre wussten oft gar nicht, dass es sie ‚jetzt schon‘ trifft. Es gab nicht wenige, die nicht wussten, was Wechseljahre überhaupt sind. Die Kenntnis über das, was im eigenen Körper passiert, ist laut dieser Studie erschreckend gering. Ich gehe davon aus, dass das in Deutschland kaum anders ist. Aufgeklärte Frauen sollten dann auch das Selbstbewusstsein haben und eine entsprechende ärztliche Beratung einfordern, nach dem Motto: „Ich bin jetzt 51, ich hatte nie Bluthochdruck. Jetzt habe ich das plötzlich. Ich weiß, dass mein Östrogenmangel etwas damit zu tun haben kann. Verschreiben Sie mir bitte nicht nur Blutdrucksenker, sondern checken Sie auch meinen Hormonhaushalt.“

Leider verdienen Gynäkologen für eine wechseljahrsbezogene Beratung wenig, während anderes deutlich mehr Geld einbringt. Das Thema muss aber auf die Tagesordnung, damit sich etwas ändert und Frauen sich sowohl beim Hausarzt als auch Gynäkologen und selbstverständlich auch beim Psychiater gut aufgehoben fühlen. Die Aufklärung aber muss bei den Frauen selbst anfangen. Sie sollten die ersten Schritte für sich einleiten und sich offen eingestehen, in den Wechseljahren zu sein und dann aktiv werden.

**Kann es weniger Lust auf Sex verursachen oder ist das ein Vorurteil?**

Das ist ein zweischneidiges Schwert. Wenn man, sagen wir mal, 25 Jahre verheiratet ist, brennt die Hütte sowieso nicht mehr so hell wie in den ersten Jahren. Das ist ein normaler Vorgang. Wenn Frauen in die Wechseljahre kommen, kann natürlich auch die Libido leiden. Frauen haben in dieser Zeit ja auch mit Schleimhauttrockenheit zu tun, das kann ihnen die Lust ebenfalls verleiden. Hier kann man ja durchaus gegensteuern, mit vaginalcremes zum Beispiel. Ich will es aber nicht nur auf die Frau beziehen. Auch bei Männern kann die Libido deutlich reduziert sein. Ich habe nicht wenige Patientinnen in den Wechseljahren, die mir erzählen, sie würden gerne Sex haben, aber ihr Mann nicht. Der ist erstens bequemer geworden und hat zweitens einfach keine Lust mehr.

**Symptome der Wechseljahre**

- Kopfschmerzen**
  - Insgesamt**
    - Gewichtszunahme
    - starke nächtliche Schweißausbrüche
  - Brüste**
    - Vergrößerung
    - Schmerzen
  - Haut**
    - Hitzewallungen
    - Trockenheit
    - Juckreiz
    - Verdünnung
    - Kribbeln
  - Gelenke**
    - Wundschmerz
    - Steifigkeit
  - Blase**
    - Inkontinenz
    - Harndrang
- Psychisch**
  - Schwindel
  - unterbrochene Schlafmuster
  - Angst
  - schwaches Gedächtnis
  - Konzentrationsschwäche
  - depressive Stimmung
  - Stimmungsschwankungen
    - weniger Interesse an sexuellen Aktivitäten
- Herzrasen**
- Rückenschmerzen**
- Übergangsperiode**
  - kürzere oder längere Zyklen
  - Bluten zwischen der Periode
- Vaginal**
  - Trockenheit
  - schmerzhafter Geschlechtsverkehr

**Gibt es auch Vorteile der Wechseljahre?**

Die Frage wird mir tatsächlich oft gestellt. Hat das Schlechte auch sein Gutes? Die Frau sei doch jetzt endlich selbstbestimmt, sie kann nicht mehr schwanger werden und damit hat sie doch mehr sexuelle Unbeschwertheit. Endlich könne sie so leben, wie sie schon immer leben wollte, die Kinder seien aus dem Haus, die Wechseljahre ermöglichten somit viel mehr Freiheitsgrade. Es mag sein, dass ich ein Vorurteil habe, weil ich mit Frauen spreche, die wirklich einen hohen Leidensdruck haben. Ich selbst kann nichts wirklich Tolles daran finden. Das Positive, was ich sehe, ist, dass viele Frauen anfangen, sich auf sich selbst zu besinnen, denn es ist ja eine Zeit des Umbruchs.

**Die gewandelte Frau?**

Frau kann wieder selbstbestimmter leben. Aber die körperlichen und seelischen Folgen mit denen ja viele Frauen zu kämpfen haben, sind eben nicht wegzudiskutieren und Beschwerden sind vielfach stark und anhaltend. Immerhin kann diese Phase sieben bis zehn Jahre andauern, bis frau da durch ist – viel Lebenszeit. Es gibt natürlich auch Frauen, die keine oder sehr milde Symptome während der Wechseljahre haben, für diejenigen mag die Situation eine ganz andere sein.

**Helfen Hormone?**

Früher, damit meine ich noch vor 15, 20 Jahren, hat man Hormone verwendet, die von einer anderen Spezies entlehnt wurden. Man hat zum Beispiel aus der Plazenta von Pferden Hormone extrahiert und auf die Frau transferiert. Besser als

*Diese Phase kann sieben bis zehn Jahre andauern, bis frau da durch ist – viel Lebenszeit.*

nichts, könnte man sagen, es ging damals nicht anders. Das hat aber dazu geführt, dass Hormone zu Recht in Verruf geraten sind. In der modernen Hormontherapie kann man deren chemische Struktur, so wie sie im weiblichen Körper gebildet werden, natürlich auch im Labor nachbauen. Das ist schon einmal ein wichtiger Gesichtspunkt. Und ein weiterer Punkt ist, dass wir heute niedriger dosieren als früher. Das heißt, wir versuchen, die Frau so einzustellen, dass sie die Hormone hat, die sie eigentlich altersgemäß haben müsste. Natürlich halten wir den Prozess, der in den Eierstöcken abläuft, nicht auf. Unseren Alterungsprozess halten wir grundsätzlich mit nichts auf. Trotzdem betreiben wir eine Symptomlinderung, die weitreichende Konsequenzen für die Gesundheit der Frau hat. Es gibt auch exzellente Studien darüber, dass wir mit einer Hormontherapie zum Beispiel das Demenzrisiko bei Frauen senken können. Aber auch Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose und andere körperliche Erkrankungen, die hormonabhängig sind, können günstig beeinflusst werden. Das Krebsrisiko muss individuell festgestellt werden – man sollte hier nicht pauschal grünes Licht geben, aber eben auch nicht pauschal Ängste schüren. Es gibt übrigens seit Anfang des Jahres ein neues Medikament, das nicht hormonell basiert ist und speziell gegen Schwitzen in den Wechseljahren entwickelt wurde – das ist eine interessante Alternative für Frauen, die vor allem unter diesem Symptom leiden und keine Hormontherapie wünschen oder bei denen es Kontraindikationen gibt.

**Wie können Frauen sich verhalten, um das Thema Wechseljahre zu enttabuisieren?**

Offen damit umzugehen, hilft. Seit 2023 gibt es die Bewegung „Wir sind 9 Millionen“, bei der sich Frauen aus relevanten Berufsrichtungen, aber auch prominente Frauen der deutschen Öffentlichkeit zu ihren Wechseljahren bekennen und darüber erzählen, welche Odyssee sie hinter sich haben. Ich plädiere dafür, offen damit umzugehen, sich nicht dafür zu schämen. Für sich selbst etwas tun, ist wichtig: Ernährung, Kardiosport, Stressmanagement und sich Auszeiten nehmen. Das gibt einem das Gefühl, eine Situation unter Kontrolle zu haben und nicht allein zu sein. Ein echtes Thema, wenn eine Frau zu mir in Behandlung kommt: Sie denkt, sie sei die Einzige, mit der irgendwas nicht stimmt. Wenn ich dann erkläre, dass 25 bis 30 Prozent aller Frauen in den Wechseljahren, genau das haben, was sie schildert, und noch eine Vielzahl mehr, die es ein bisschen leichter haben, dann antwortet sie meist: „Das hilft und ist sehr beruhigend zu wissen.“

**Danke für das Gespräch.**



Digitale Unterstützung

# GUT UNTERWEGS MIT FAMILY+

Die Zeit, in der wir eine Familie gründen und Kinder großziehen, ist eine der schönsten. Dabei spielt Gesundheit eine zentrale Rolle. Mit der energie-BKK haben Sie die richtige Krankenkasse an Ihrer Seite, denn Familien liegen uns besonders am Herzen. Unser neues **Family+ Portal** bietet Ihnen und Ihrer Familie Informationen rund um unsere Zusatzleistungen - von der Kinderwunschphase bis hin zum Erwachsenenalter Ihrer Kinder.

*Videos und Tipps für Familien, Arztuche – jederzeit griffbereit.*

**Family+ als digitaler Begleiter**

Family+ ist Ihr neuer digitaler Begleiter, der alle wichtigen Informationen und Zusatzleistungen rund um die Gesundheit Ihrer Familie bietet. Alles ist übersichtlich nach Lebensphasen sortiert, damit Sie genau das finden, was Sie brauchen.

**Kinderwunsch**

Ungewollt kinderlos? Wir unterstützen Sie über unser Exklusivprogramm „BKK Kinderwunsch“ mit Extra-Leistungen für die künstliche Befruchtung – und das sogar zwei Jahre länger als gesetzlich vorgeschrieben. Frauen bis maximal 41 Jahre können in den Genuss der Extraleistungen kommen.



**Schwangerschaft**

Erfahren Sie alles über zusätzliche Untersuchungen im Rahmen unseres besonderen Versorgungsprogramms „Hallo Baby“, die das Risiko einer Frühgeburt reduzieren, und nutzen Sie unser digitales Angebot „Kinderheldin“ – die digitale Hebammenberatung. Zum Schutz der psychischen Gesundheit von Mutter und Kind bieten wir die einzigartige Leistung UplusE für Eltern an.



**Babys**

Für die gesunde Entwicklung Ihres Babys bieten wir mit dem Programm „Starke Kids by BKK“ wertvolle Extras wie den Babycheck und ein erstes Augen-Screening. Alle Informationen, die Sie für einen guten Start benötigen, finden Sie bei uns.



**Kinder**

Die gesundheitliche Entwicklung Ihrer Kinder unterstützen wir mit unserem Vorsorgeprogramm „Starke Kids by BKK“ und vielen weiteren Zusatzleistungen. Ambulante Eingriffe der Kinderchirurgie und die App „Neolexon“ für eine gesunde Sprachentwicklung sind nur einige Beispiele. Mit Family+ haben Sie alle Vorteile im Überblick.



*Alles, was Sie für die Gesundheit Ihrer Familie brauchen.*

**Teenager & junge Erwachsene**

„Starke Kids by BKK“ begleitet Ihre Kinder auch ins Erwachsenenleben – mit Leistungen wie der HPV-Impfberatung, Jugendcheck, Depressions- und Mediensuchtscreening sorgen wir für einen gesunden Start.



**Noch mehr**

Im Family+ Portal finden Sie außerdem hilfreiche Videos zu den Themen Kinderwunsch und Schwangerschaft. Die einfache Praxissuche zeigt, welche Ärzte und Ärztinnen unsere Programme für ihre Patienten anbieten. Damit haben Sie alles, was Sie für die Gesundheit Ihrer Familie brauchen, an einem Ort und digital griffbereit. Entdecken Sie die vielfältigen Vorteile, und sorgen Sie so für das Wohl Ihrer Liebsten – einfacher und besser als je zuvor.



## Mapadoo Onlinekurse für Eltern

Für ein gelassenes Familienleben von Anfang an bieten wir unsere neue Lernplattform mapadoo speziell für Eltern mit Kindern in den ersten Lebensjahren an. Mit mapadoo gewinnen Sie schnell an Sicherheit und Kompetenz. Die Kurse „Kindernotfall ABC“ und „Schreibaby & High-Need-Baby“ werden von uns übernommen.



**Expertenwissen direkt nach Hause**

Die Kurse werden von gut ausgebildeten und erfahrenen Experten mit großer Leidenschaft für ihr Fachgebiet geleitet. Sie vermitteln ihr Wissen auf eine verständliche und praxisnahe Weise. Der hochwertige Inhalt der Kurse basiert auf wissenschaftlichen Studien und vereint bewährte sowie innovative Methoden der Wissensvermittlung.

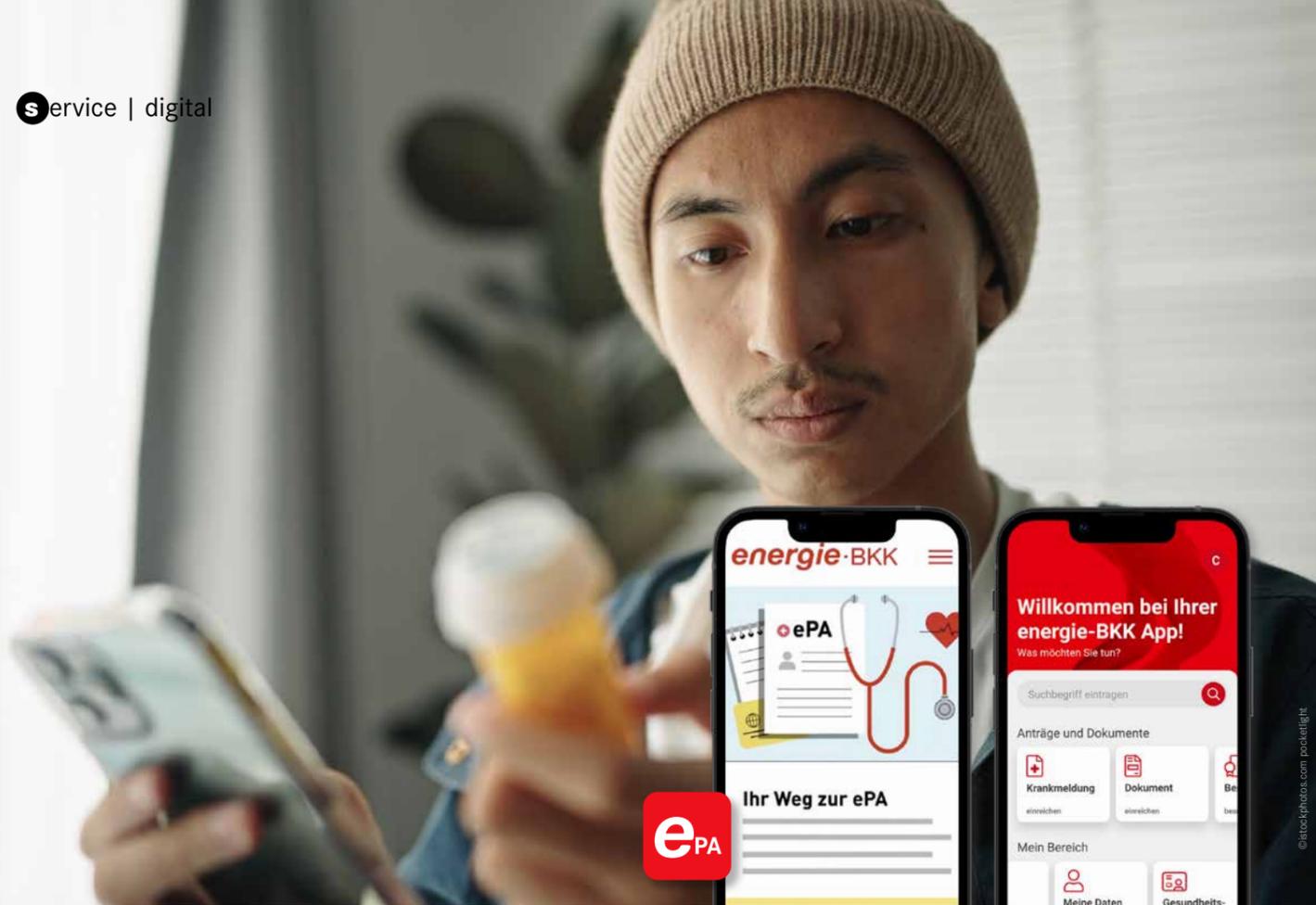
**Kurze Lektionen für den Familienalltag**

Dank der kurzen Lektionen lässt sich das Wissen leicht in den Familienalltag integrieren. So können Sie auch mit wenig Zeit schnell und effizient lernen und das Gelernte direkt anwenden. Der Teilnahmezeitraum erstreckt sich über drei Jahre, die oben genannten Kurse sind für Versicherte der energie-BKK kostenfrei.

**Los geht es**

Um mapadoo zu nutzen, benötigen Sie lediglich einen Freischaltcode. Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf. Mit mapadoo sind Sie bestens vorbereitet, um den Herausforderungen des Elternseins entspannt und selbstbewusst entgegenzutreten. Profitieren Sie von Expertenwissen und praktischen Tipps für einen gelungenen Start ins Familienleben.





## DIE DIGITALE GESUNDHEITSWELT IHRER ENERGIE-BKK!

Die elektronische Patientenakte (ePA) wird ab Januar 2025 für alle gesetzlich Versicherten einfacher zugänglich gemacht. Im neuen Opt-Out-Verfahren erhalten schrittweise alle Versicherten automatisch eine ePA, ohne dass sie etwas dafür tun müssen.

### Die Nutzung der ePA bleibt weiterhin freiwillig

Bis Ende des Jahres informieren wir Sie und alle anderen Versicherten sukzessive in individuellen Informationsschreiben über alles Wissenswerte zur neuen ePA: deren Vorteile, Funktionen und Nutzungsmöglichkeiten. Weitere Informationen für Interessierte finden Sie bereits jetzt auf unserer Webseite unter [www.energie-bkk.de/epa](http://www.energie-bkk.de/epa). Alternativ können Sie auch den QR-Code links scannen.



### Nutzen Sie die Gelegenheit!

Richten Sie sich schon in diesem Jahr Ihr persönliches Benutzerkonto über unsere **"Meine energie-BKK" App** ein. Unser Online-Servicecenter für die Hosentasche ermöglicht es Ihnen, Anträge, Krankmeldungen, Bescheinigungen und Rechnungen sicher und umweltfreundlich papierlos zu übermitteln – bequem, jederzeit und von überall.

### [www.energie-bkk.de/neueapp](http://www.energie-bkk.de/neueapp)

Aktuelle und weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Webseite unter [www.energie-bkk.de/neueapp](http://www.energie-bkk.de/neueapp). Alternativ können Sie auch den QR-Code unten scannen. Hier finden Sie Links zu den jeweiligen App-Stores und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Registrierungsprozess.

Nach erfolgreicher Registrierung erhalten Sie Zugang zur digitalen Gesundheitswelt Ihrer energie-BKK. Mit nur einem "Login", bestehend aus Ihrer Krankenversicherungsnummer und Ihrem persönlichen Passwort, können Sie die verschiedenen digitalen Anwendungen unkompliziert und sicher nutzen. So sind Sie bestens vorbereitet, um sich ab dem 15.01.2025 auch in Ihre neue „Meine energie-BKK ePA“ App einzuloggen.



## FREI IST, WER MISSFALLEN KANN

Das geheimnisvolle Lächeln der Mona Lisa fasziniert Menschen aus aller Welt. Sie reisen nach Paris, um das berühmte Gemälde von Leonardo Da Vinci im Louvre zu bewundern und dieses rätselhafte Lächeln zu entschlüsseln. Das Mona-Lisa-Syndrom bezeichnet jedoch interessanterweise ein Dauerlächeln in unpassenden Situationen. Betroffene versuchen, durch ein Lächeln unangenehme Gefühle zu verbergen, obwohl sie innerlich ganz anders fühlen. Dieses Verhalten ist oft eine erlernte Reaktion, eigene Bedürfnisse und Gefühle zu unterdrücken.

Mädchen gesellschaftlich immer noch viel weniger zugestanden als Jungen. Das liegt daran, wie Mädchen und Frauen zu sein haben, da müssen wir ran – in der Elternschaft und in der Gesellschaft.“

### Stärken erkennen und entwickeln

Kinder sollten ihre eigenen Stärken erkennen und entwickeln können. Eltern und Lehrende sollten ihnen nicht vorschreiben, welche Stärken sie haben sollten. Die Kernfrage lautet: „Was brauchst du?“, damit Mädchen und Jungen ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse entwickeln.

### Der Ursprung liegt oft in der Kindheit

Schon im Kindesalter lernen viele von uns, immer nett und zuvorkommend zu sein. „Gute Miene zum bösen Spiel machen“, lautet oft das Motto. Besonders Mädchen sind davon betroffen. Sie lächeln oft weg, wenn sie sich unwichtig fühlen oder ihre Bedürfnisse nicht beachtet werden. Wer hingegen gelernt hat, Grenzen zu setzen und diese auch zu zeigen, ist besser dran. Der ständige Drang nach Harmonie und das Verbergen negativer Emotionen können die emotionale Gesundheit beeinträchtigen und zu Angst, Depression, Abhängigkeiten und Unzufriedenheit führen.



### Eltern als Vorbilder

Eltern können sich freuen, wenn ihre Kinder – besonders Töchter – lernen, Grenzen zu setzen und ihre Meinung zu äußern. Es ist wichtig, dass Eltern ihre Kinder darin bestärken, selbstbewusst ihren eigenen Weg zu gehen. Lob statt Kritik ist hier der Schlüssel. Coach und Mentorin Annette Oschmann betont: „Für sich selbst einzustehen, ein gutes Selbstbild zu haben und eigene Stärken zu leben, wird

### Fazit

Frei ist, wer missfallen kann! Es ist wichtig, dass Kinder lernen, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen und zu vertreten. Eltern spielen dabei eine entscheidende Rolle, indem sie ihre Kinder ermutigen, authentisch zu sein und nicht ständig allen gefallen zu wollen.

# GESUND, LECKER, NACHHALTIG – NEUE WEGE EINZUKAUFEN

Sehen Sie sich auch nach alternativen Einkaufsmöglichkeiten, um sich und Ihre Familie gesund, nachhaltig und lecker zu ernähren? Der Trend zu alternativen Einkaufserlebnissen erlebt gerade eine echte Renaissance: Das bietet nicht nur eine willkommene Abwechslung vom herkömmlichen Supermarkteinkauf, sondern fördert auch ein neues Bewusstsein für Ernährung und Konsum.



## Wochen- und Bauernmärkte

Auf Wochen- und Bauernmärkten kaufen Sie frische, saisonale Waren direkt vom Erzeuger. Dabei gibt es viel Neues zu entdecken, persönliche Beratung und oft auch die Möglichkeit, Produkte zu probieren. Märkte sind bunte Treffpunkte, die nicht nur den Einkauf, sondern auch den Austausch und das Gemeinschaftsgefühl fördern. Hier entstehen neue Beziehungen, und Sie erhalten spannende Einblicke in die Herstellung der Produkte.

*Es gibt ein neues Bewusstsein für Ernährung und Konsum.*

## Hofläden – direkt beim Bauern in der Nähe

Hofläden, die an landwirtschaftliche Betriebe angeschlossen sind, bieten regionale Produkte direkt vom Erzeuger an. Sie sind oft an Landstraßen und in Dörfern zu finden. Auf Plattformen wie **Heimischer Hofladenfinder** können Sie Hofläden in Ihrer Nähe samt Sortiment und Öffnungszeiten entdecken.

## Crowd-Farming

**crowd-farming.com/de** macht es möglich, direkt beim Landwirt Produkte zu bestellen. Sie können eine Kiste mit frischen Bio-Produkten ordern, die wahren Geschmack und Frische versprechen. Diese Plattform fördert Transparenz und unterstützt nachhaltige Landwirtschaft.



## Online bestellen – einfach effizient

Immer mehr Anbieter ermöglichen es, regionale und nachhaltig produzierte Lebensmittel online zu bestellen. Plattformen wie **Querfeld** und **Marktschwärmer** bieten eine Vielzahl an Produkten, die Sie bequem nach Hause liefern lassen können. Querfeld setzt dabei auf die Rettung von Lebensmitteln, die im Handel aufgrund von optischen Mängeln aussortiert werden.

## Mit anderen das Fleisch teilen

Bei **www.meinbiorind.de**, Rindersharing wird ein Rind erst geschlachtet, wenn es komplett verkauft ist. Dies garantiert, dass Sie bestes Bio-Rindfleisch erhalten. Ähnlich funktioniert das mit Schweinen bei **www.meinbioschwein.de**. Diese Methode unterstützt nachhaltigen Fleischkonsum und Transparenz.



*Die Vielfalt alternativer Einkaufsmöglichkeiten ist riesig, das trägt zu einem nachhaltigeren Lebensstil bei.*

## Nachbarschafts- und Office-Gardening

Selbst anbauen liegt im Trend. Initiativen wie **Ackerpause** bringen Gemüseanbau in Unternehmen und Nachbarschaften. Das gemeinsame Pflanzen, Pflegen und Ernten stärkt das Wir-Gefühl und die Wertschätzung für Natur und Lebensmittel. Workshops und Unterstützung bei der Umsetzung werden ebenfalls angeboten.



## Smarte Lösung: Marktbox-App

**marktbox.de** in Schleswig-Holstein bietet ein neues digitales Einkaufserlebnis. Kunden können Selbstgemachtes und frische Lebensmittel aus Automaten beziehen, die per App gesteuert werden. Diese zeigt Standorte, Sortiment, Verfügbarkeit und vieles mehr in Echtzeit an. Immer mehr Landwirte, Hobbykünstler, Winzer, Bäcker und Co. beteiligen sich an dem Konzept.



## Infothek

Der Artikel steht auch online mit vielen Links zu den betreffenden Angeboten zur Verfügung. Nutzen Sie einfach den QR-Code.





## GUTES BAUCHGEFÜHL – EIN FASZINIERENDES MIKROBIOM

Unser Darm ist mehr als nur ein Verdauungsorgan – er ist ein komplexer Lebensraum für eine riesige Anzahl von Mikroorganismen, bekannt als Darmmikrobiota. Diese Gemeinschaft umfasst etwa 100 Billionen Bakterien und wiegt insgesamt etwa zwei Kilogramm. Würde man diese Bakterien aneinanderreihen, würden sie den Erdball 2,5-mal umspannen. Jeder Mensch hat einen einzigartigen mikrobiellen Fingerabdruck, der sich jedoch ständig verändert.

Die Darmmikrobiota (früher Darmflora) spielt eine zentrale Rolle bei der Verdauung und der Bereitstellung von Nährstoffen und Vitaminen. Sie beeinflusst auch unser Immunsystem (zu 70 %), unseren Stoffwechsel, unsere Emotionen und sogar unsere Gehirnaktivität.

Es gibt eine bidirektionale Kommunikation zwischen dem Darm und dem Gehirn, bekannt als die Darm-Hirn-

*Die Darmmikrobiota beeinflusst bis zu 70 % des Immunsystems*

Achse. Störungen im Mikrobiom werden mit zahlreichen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, darunter chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Allergien, Adipositas, Diabetes, Angststörungen, Depressionen und Demenz. Die Forschung auf diesem Gebiet steckt noch in den Kinderschuhen, aber sie bietet spannende Einblicke und Potenziale für zukünftige Gesundheitsinterventionen.

## Tipps für eine gesunde Darmflora

### 1 Fermentierte Lebensmittel

Täglicher Konsum von Joghurt, Buttermilch, Ayran, Kefir und Sauerkraut kann die Vielfalt und Gesundheit der Darmmikrobiota fördern.

### 2 Ballaststoffreiche Ernährung

Ballaststoffe aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten sollten bei jeder Mahlzeit enthalten sein. Diese fördern die Aktivität nützlicher Bakterien, die gesunde kurzkettige Fettsäuren produzieren, welche die Gefäße, den Blutzucker und die Leberwerte positiv beeinflussen.

### 3 Polyphenolreiche Lebensmittel

Buntes Gemüse, Obst, Kräuter und Gewürze sind nicht nur ein Genuss für Augen und Gaumen, sondern unterstützen auch die Gesundheit des Darms.

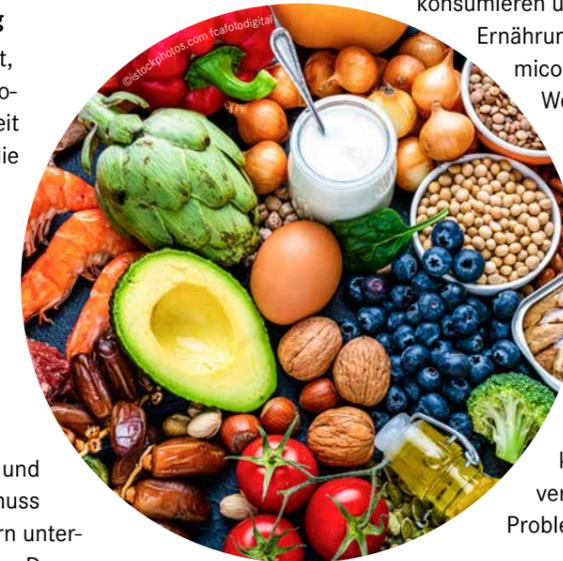
### 4 Lebensmittelhygiene

Um krankmachende Bakterien zu vermeiden, ist eine gute Hygiene bei der Zubereitung von rohem Fleisch, Fisch und Gemüse unerlässlich.

### 5 Apfelessig/Essigsorten

Die Essigsäure im Apfelessig regt den Speichelfluss, die Bildung von Magensäure und die Produktion von Verdauungssäften im Darm an, was den Stoffwechsel positiv

beeinflussen kann. Während Apfelessig aufgrund seiner spezifischen Zusammensetzung oft hervorgehoben wird, können auch andere Essigsorten gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Es ist wichtig, den Essig in Maßen zu konsumieren und ihn als Teil einer ausgewogenen Ernährung zu nutzen. Jede Essigsorte (Balsamico, Reisessig, Kokosessig, Malteessig, Weißwein-/Rotweinessig) hat ihre einzigartigen Eigenschaften, die verschiedene gesundheitliche Vorteile bieten können.



### 6 Vermeidung von stark verarbeiteten Lebensmitteln

Eine Ernährung mit wenig Ballaststoffen und viel stark verarbeiteten Produkten, raffinierten Zuckern, reichlich Fett und tierischem Protein kann die Vielfalt der Darmmikrobiota verringern und zu gesundheitlichen Problemen führen.

### Fazit

Ein gesundes Mikrobiom ist von unschätzbarem Wert für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden. Durch eine ausgewogene Ernährung, reich an Ballaststoffen, fermentierten und polyphenolreichen Lebensmitteln, können wir aktiv zur Gesundheit unserer Darmmikrobiota beitragen. Gleichzeitig sollten wir stark verarbeitete Lebensmittel und übermäßigen Konsum von Zucker und Fett vermeiden, um eine gesunde und vielfältige Mikrobiota zu fördern.



#### 1.200 Arten

an Bakterien gibt es schätzungsweise im menschlichen Darm. Diese Vielfalt ist entscheidend für eine stabile und gesunde Mikrobiota.



#### Vergessenes Organ

ist oft die Bezeichnung für die Darmmikrobiota. Denn die metabolische Aktivität der Darmmikrobiota wird oft mit der eines zusätzlichen Organs verglichen.



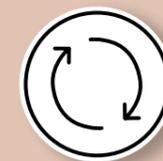
#### 3,3 Millionen Gene

enthält das menschliche Mikrobiom, was etwa 150-mal mehr ist als das menschliche Genom, das rund 20.000 bis 25.000 Gene umfasst.



#### Über 400 m<sup>2</sup>

würde die innere Oberfläche des Darms bedecken, wenn sie vollständig entfaltet würde. Das entspricht etwa der Größe eines Tennisplatzes.



#### Hohe Turnover-Rate

hat die Darmmikrobiota, wobei sich ihre Zusammensetzung täglich ändern kann, basierend auf Faktoren wie Ernährung, Stress und Antibiotikaeinsatz.



#### Während der Geburt

beginnt der menschliche Darm bereits mit Mikroorganismen besiedelt zu werden. Die Art der Geburt kann dabei die Zusammensetzung beeinflussen.

WHO bezeichnet Einsamkeit sogar als  
"Pandemie des 21. Jahrhunderts"



## WAS SIE GEGEN EINSAMKEIT TUN KÖNNEN

Allein, allein? Immer mehr Menschen in Deutschland fühlen sich einsam, auch junge Leute. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet Einsamkeit sogar als die "Pandemie des 21. Jahrhunderts". Eine aktuelle Studie des Bundesinstituts zur Bevölkerungsforschung zeigt, dass etwa ein Drittel der Menschen zwischen 18 und 53 Jahren hierzulande unter Einsamkeit leidet. Besonders alarmierend ist, dass sich 46 % der jungen Menschen zwischen 16 und 30 Jahren stark bis moderat einsam fühlen. Stark betroffen sind junge Frauen, Geschiedene, Arbeitslose und Menschen mit niedrigem Schulabschluss.

*Einsamkeit steht im Verdacht,  
das Demokratieverständnis negativ  
zu beeinflussen.*

### Anzeichen und Folgen von Einsamkeit

Lang anhaltende Einsamkeit kann sich durch Nervosität, Müdigkeit, Leistungsabfall, Lustlosigkeit, Schlafstörungen und ungesundes Essverhalten bemerkbar machen. Ein hoher Stresslevel, soziale Angst und wachsendes Misstrauen gegenüber anderen Menschen und Institutionen sind weitere mögliche Folgen. Einsamkeit ist ein unterschätztes Phänomen und steht auch in Verdacht, das Demokratieverständnis negativ zu beeinflussen. Sie wird ebenfalls mit zahlreichen Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen, Demenz, Diabetes, Herz-Kreislauf- und Suchterkrankungen in Verbindung gebracht.

### So unterstützen wir Sie

#### peers. Gruppenkurse

Die energie-BKK bietet erste Hilfestellungen an, um Sie unter Gleichgesinnte zu bringen. Versicherte können an den wöchentlichen Onlinekursen von „peers.“ teilnehmen, um in Gruppenkursen zum Beispiel Ängste und Stress zu überwinden. Diese Gruppen werden von erfahrenen Psychologinnen und Psychologen geleitet.

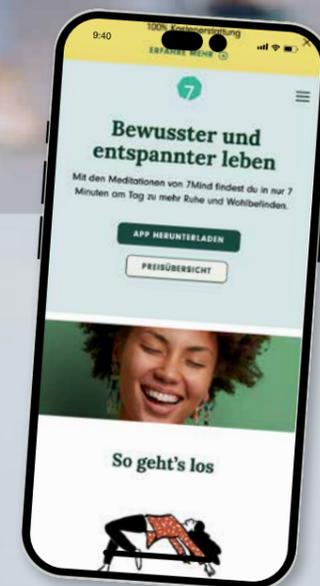
#### Präventionsdatenbank

In unserer Präventionsdatenbank finden Sie Kurse zu Bewegung, Stressbewältigung und weiteren Themen in Ihrer Nähe, die wir bezuschussen. Bei gemeinsamem Sport und Spiel entstehen neue Verbindungen, und Sie sorgen gleichzeitig für mehr Bewegung in Ihrem Leben.

### Warum fühlen sich gerade junge Menschen einsam?

Die Gründe, warum sich besonders junge Menschen einsam fühlen, sind vielfältig. Die Corona-Pandemie hat sicherlich ihren Teil dazu beigetragen, aber das allein erklärt nicht den starken Anstieg. Die Nutzung sozialer Medien könnte eine Rolle spielen, da diese oft das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein, während man tatsächlich allein vor dem Bildschirm sitzt. Für viele Psychiater und Psychologen ist es eindeutig: Soziale Netzwerke ersetzen keine echten zwischenmenschlichen Beziehungen.

*Soziale Medien vermitteln oft  
das Gefühl nicht allein zu sein,  
während man tatsächlich allein  
vor dem Bildschirm sitzt.*



#### 7Mind App

Mit der 7Mind App gewinnen Sie psychische Balance und mehr Gelassenheit. Wir bieten kostenfreien Zugang zu den zertifizierten Präventionskursen der App. So können Sie sich in nur wenigen Minuten täglich entspannen und über 1000 individuelle Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen nutzen.

Links zu mehr Informationen finden Sie im Onlineartikel (QR-Code):



## Verbesserung bei Erwerbsminderungsrente

Mit dem Bestandsrentenverbesserungsauszahlungsgesetz hat der Gesetzgeber für Rentner, die in der Zeit vom 01.01.2001 bis zum 31.12.2018 eine Erwerbsminderungsrente bezogen haben und aktuell eine gesetzliche Rente (z. B. Altersrente) beziehen, einen Rentenzuschlag beschlossen.

Diese Rentenzuschläge gelten ab 01.07.2024 und unterliegen der Beitragspflicht zur Kranken- und Pflegeversicherung. Die Betroffenen werden direkt vom zuständigen Rentenversicherungsträger informiert – wir als Krankenkasse erhalten darüber keine direkte Information.

Wenn Sie selbstzahlendes Mitglied sind, also aufgrund eines von uns erstellten Beitragsbescheides Ihre monatlichen Beiträge an uns direkt überweisen oder einziehen lassen, benötigen wir die Höhe Ihres Rentenzuschlags. Senden Sie einfach eine Kopie Ihrer Rentenzuschlagsmitteilung per Post an energie-BKK, Abteilung Beiträge, 30134 Hannover oder per E-Mail an [beiträge@energie-bkk.de](mailto:beiträge@energie-bkk.de).

Bei allen anderen Versicherten, erfolgt die Verbeitragung des Rentenzuschlages direkt durch den Rentenversicherungsträger. In diesem Fall benötigen wir keine Information von Ihnen.

Danke für Ihre Unterstützung – durch Ihre rechtzeitige Information vermeiden Sie eine rückwirkende Beitragsberechnung zu Beginn des Jahres 2026, da zum Dezember 2025 der Rentenversicherungsträger die gesetzlichen Kassen über die neuen Rentenzahlbeträge informieren wird und die gesetzlichen Krankenkassen zur Prüfung und ggf. Nachberechnung verpflichtet sind.



Weitere Informationen zum Rentenzuschlag können sie u.a. der Homepage des Deutschen Rentenversicherungsträgers Bund entnehmen: siehe QR-Code.



## Willkommen, SOFA-Azubis!

Ein herzliches Willkommen unseren zwei neuen Auszubildenden Denise und Thimo. Wir freuen uns, dass ihr jetzt Teil unseres Teams seid.

„SOFA“ steht übrigens für SozialversicherungsFachangestellte :-).

## Zwangsweise im Höchstbeitrag – rückwirkende Korrektur möglich

Seit dem 01.01.2018 sind gesetzliche Krankenkassen dazu verpflichtet, Versicherte automatisch in den Höchstbeitrag zur Kranken- und Pflegeversicherung einzustufen, wenn sie ihrer Pflicht zur Vorlage des jeweiligen Einkommensteuerbescheids trotz Aufforderung durch die Krankenkasse nicht innerhalb von drei Jahren nachkommen.

2022 haben wir entsprechende Beitragsbescheide für das Beitragsjahr 2018 und in 2023 für das Beitragsjahr 2019 erlassen.

Dank einer Änderung durch das Pflegestudienstärkungsgesetz haben Betroffene nun erneut die Möglichkeit, die Unterlagen nachzureichen und so eine Einstufung nach den tatsächlich erzielten Einkünften zu bewirken. Zu viel gezahlte Beiträge werden dann erstattet.

Für die Neuberechnung muss bis spätestens 16.12.2024 ein Antrag auf Neufestsetzung gestellt und der entsprechende Einkommensteuerbescheid vorgelegt werden. Bei Antragseingang nach dem 16.12.2024 ist eine Korrektur ausgeschlossen.

Senden Sie uns Ihren Antrag formlos per Post an energie-BKK, Abteilung Beiträge, 30134 Hannover oder per E-Mail an [beiträge@energie-bkk.de](mailto:beiträge@energie-bkk.de).

### Kontakt Abteilung Beiträge

Für Fragen stehen Ihnen die Kollegen aus dem Bereich „Beiträge“ unter der Servicehotline 0511 911 10 972 gern zur Verfügung.



### PflegeCoach online

## SCHNELLER RAT FÜR GUTE PFLEGE

Wer Familienangehörige oder Bekannte betreut bzw. pflegt, übernimmt häufig für viele Monate und Jahre eine anspruchsvolle Aufgabe. Dies geschieht in der Regel ohne die Möglichkeit, sich darauf vorzubereiten. Selbst wenn ein professioneller Pflegedienst eingebunden wird, liegen meist noch umfangreiche Aufgaben bei den Angehörigen.

Dabei entstehen verständlicherweise viele Fragen und Unsicherheiten. Mit eigens für diese Situation geschaffenen Schulungsangeboten unterstützen wir die Angehörigen und geben Sicherheit. Gerade digitale Angebote wie unser PflegeCoach online bieten eine gute Möglichkeit, sich trotz der oft zeitintensiven Betreuungsaufgaben Wissen anzueignen.

*Der PflegeCoach ist eine gute Möglichkeit, sich trotz der zeitintensiven Betreuung Wissen anzueignen.*

### Flexibler Zugang zu umfangreichem Pflegewissen

Mit der kostenfreien Anmeldung für den PflegeCoach online erhalten Sie Zugang zu sieben verschiedenen Kursen. Dazu gehört bspw. ein Basiskurs mit Informationen und Tipps rund um den Pflegealltag wie zu Bewegung und Lagerung, Körperpflege und Ernährung. In weiteren Kursen gibt es Wissen unter anderem für ein sicheres Wohnumfeld, rund um Alzheimer und

Demenz oder zum Umgang mit Inkontinenz. Sie entscheiden, welche Kurse Sie nutzen möchten. Darüber hinaus erläutert ein Pflege-Wiki wichtige Begriffe rund um die Pflege und die Leistungen der Pflegekasse.

Bei der Entwicklung der Kurse stand eine praxisbezogene und anschauliche Aufbereitung des Wissens im Vordergrund. Sie sind übersichtlich in kurze Einheiten aufgeteilt. So können Angehörige flexibel auswählen, welche Informationen sie gerade benötigen und den Kurs auch dann gut absolvieren, wenn der Alltag nur wenig Freiraum lässt.

*Flexibel Kurse auswählen, auch wenn der Alltag wenig Freiraum lässt.*

### Selbstfürsorge und Achtsamkeit für pflegende Angehörige

Neben der Versorgung der Menschen mit Pflegebedarf steht die Gesundheit der Pflegenden im Fokus des Angebots. Der Kurs ‚Achtsamkeit und Selbstfürsorge‘ enthält unter anderem Tipps und Anleitungen für Übungen zum Stressabbau sowie eine Auswahl an kurzen Meditationen. Auch in allen anderen Kursen spielt die Selbstfürsorge eine große Rolle, bspw. durch Anleitungen zum rückschonenden Arbeiten. Bei allen Vorteilen eines digitalen Selbstlernangebotes ist es uns wichtig, Sie nicht mit Ihren Fragen allein zu lassen. Sie können daher zusätzlich über die E-Mail-Funktion des PflegeCoaches online die Pflegeexperten um Rat bitten oder eine persönliche, individuelle Pflegeschulung vereinbaren.

Übrigens: Auch wenn Sie im Ehrenamt Betreuungs- oder Pflegeaufgaben übernehmen, steht [pflegecoach-online.de](https://www.pflegecoach-online.de) Ihnen als Schulungsangebot kostenfrei über Ihre Pflegekasse zur Verfügung. Sie können sich dafür bei Bedarf nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung ausdrucken.



# DAS SMARTPHONE-ZEITALTER

Wann hast du dein erstes Smartphone bekommen? Die meisten, rund 86 % laut Statista, bekommen ihr erstes Smartphone im Alter zwischen 10 und 12 Jahren. Dadurch hat man Zugang zu einer gewaltigen Menge an Apps von Social Media, über Games bis hin zu mehr Produktivität. Automatisch wird eine irre Informationsflut ausgelöst: Nachrichten, Infos, Meinungen prasseln auf dich ein. Neu hinzu kommen Inhalte, die mithilfe von KI erstellt oder verändert wurden. Es wird immer schwieriger, Realität und Fake zu unterscheiden. Doch wie gehst du mit den ganzen polarisierenden, belastenden oder gar falschen Infos um? Ich bin Joris, 19 Jahre alt und habe mir dazu Gedanken gemacht.



# SO SCHÜTZT DU DICH

Ein weiteres Problem im Netz sind Hass und Hetze. Vor allem Kommentarspalten sind häufig vollgepackt mit aggressiven und verletzenden Kommentaren. Die vermeintliche Anonymität verleitet Menschen dazu, ungehemmt ihre Meinung zu sagen, ohne Rücksicht auf andere. Insbesondere für Content Creators kann es ziemlich belastend sein, wenn sie dauernd Hasskommentaren, Mobbing oder sogar regelrechten Shitstorms ausgesetzt sind. Kommst du selbst in eine solche Lage, hast du mehrere Möglichkeiten:

## TIPPS

- **Kommentare/Nutzer melden**, blockieren oder anzeigen, zum Beispiel hier: [keinemachdemhass.de](http://keinemachdemhass.de)
- Mit **Freunden, Familie** oder anderen Vertrauenspersonen reden, wenn die Situation dich psychisch belastet
- Kommentare unter eigenen **Inhalten deaktivieren**
- **Darüber stehen** oder **ignorieren**, falls ein Shitstorm mal durch eigenes Fehlverhalten ausgelöst wurde
- **Konto auf privat** stellen
- **Nicht** mit Trolls/Hatern **diskutieren**

# WARUM NEGATIVE INHALTE VIRAL GEHEN

Prinzipiell lassen sich negative, polarisierende Inhalte gut vermarkten, weswegen sie schnell viral gehen. Sie lösen oft starke emotionale Reaktionen aus, wie Empörung, Wut oder Angst. Das motiviert, sie zu teilen, um sich auszudrücken und andere zu warnen. Viele Inhalte, selbst von Nachrichtenseiten, werden deshalb gezielt aufgebauscht. Der Social-Media-Algorithmus verstärkt diese Polarisierung weiter. Bei Insta werden beispielsweise Nutzer in eine Art „Bubble“ (Blase) eingeordnet. Sie bekommen darauf basierend Inhalte und Kommentare angezeigt, die sie triggern sollen. Das solltest du dir bewusst machen. Als Ausgleich kann es sinnvoll sein, deinen Social-Media-Konsum einfach etwas zu beschränken oder mehr gute Nachrichten zu konsumieren.

# UMGANG MIT KI UND HASS IM NETZ

# KI-INHALTE

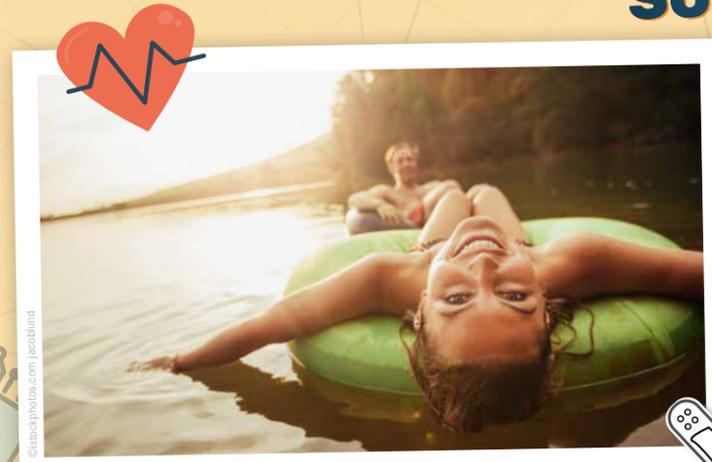
Der neueste Trend sind KI-Inhalte im Netz. Chatbots wie Chat-GPT ermöglichen die schnelle Generierung von Wissen, und Deepfakes ermöglichen es, echte Menschen täuschend echt nachzustellen. Solche Tools erhöhen die Menge an Falschinformationen im Netz, sodass es immer schwieriger wird, wahr und falsch zu unterscheiden. Aus diesem Grund überprüfe immer die Quelle einer Information, mithilfe einer vertrauenswürdigen Quelle. Bei Deepfakes sollte man sich überlegen, ob es realistisch ist, dass die Person auch so handelt.

# VORSICHT VOR SCAM

Wenn ihr von Bots oder echten Personen, die ihr nicht kennt, angeschrieben werdet, handelt es sich fast immer um Scam. Klickt auf keine Links, gebt keine Daten preis und lasst euch nichts verkaufen!

# WARUM AUSGLEICH SO WICHTIG IST

Generell ist meine persönliche Empfehlung an euch: Macht mehr im realen Leben. Gönnst euch einfach mal etwas zum Ausgleich. Auf Social Media ist alles so toxisch, im echten Leben trauen sich die meisten Menschen nicht, so mit anderen umzugehen. Außerdem beeinträchtigt Social Media die Aufmerksamkeit so stark, dass man sich kaum noch längere Zeit konzentrieren kann. Nichts geht über Freunde und Aktivitäten im echten Leben.



# MACH DIR EINEN KLAREN KOPF

Mein Tipp: Folge nur Seiten, die dir positive, wertvolle Inhalte bieten. Mach dir gleichzeitig klar, dass negative Nachrichten dich zum Glück meist nicht direkt betreffen und es dir persönlich deutlich besser geht, als es in Medien oder Netz dargestellt wird. Nimm dir Zeit, bevor du teilst oder wertschätzend, positiv kommentierst - Slow down!

## GUTE VERMARKTUNG

GEZIELTE PANIKMACHE

NEGATIVE INHALTE

KOMMENTARE BASIEREND AUF INHALTEN

VERSTÄRKUNG DURCH ALGORITHMUS

GOOD NEWS



## KÖSTLICHES STREET FOOD MIT BEN

Als leidenschaftlicher Feinschmecker und Liebhaber neuer Kulturen und Rezepte tauchte Kollege Ben aus dem Team Marketing 2015 mit zwei Freunden als StreetFoodBros in die aufkommende Festival-Welle ein, um neue kulinarische Erlebnisse zu entdecken. „Lasst uns die Welt wunderbarer Geschmäcker und Düfte nach Hause bringen,“ lautet ihre inspirierende Idee. Was diese Reise so bereichernd und faszinierend macht, erzählt er hier:

*Mein Ding: anspruchsvolle Essenskreationen, bewusstes Genießen und kreatives Catering.*

„Street Food erlebte vor knapp zehn Jahren in Städten wie Berlin, Hamburg und Köln einen regelrechten Boom. Bei einem gemütlichen Bier kam ich mit meinen Kompagnons Fabian und Bastian auf die Idee, in diese aufregende Szene einzutauchen. Im Sommer 2015 veranstalteten wir das erste StreetFood-Festival in unserer Heimatregion Braunschweig mit über 15.000 Besuchern und 15 verschiedenen kulinarischen Kulturen. Schnell war klar: Wir lieben gutes Essen und Menschen, die mit Leidenschaft und Enthusiasmus kochen. Uns begeisterte die Idee, das Bewusstsein für gutes, vielfältiges und nachhaltiges Essen zu stärken.“

Für mich vereint Street Food drei entscheidende Aspekte: anspruchsvolle Essenskreationen, bewusstes Genießen und kreatives Catering. Das Erfolgsgeheimnis? Die Kombination

aus unserem Hobby und meiner Expertise im Marketing trug maßgeblich dazu bei, dass wir als **StreetFoodBros** über die Region hinaus bekannt wurden.

Nach den erfolgreichen, selbst organisierten Festivals kam uns die Idee, als drei Hobby-Köche selbst Köstlichkeiten zu verkaufen. Im Winter 2018 erfüllten wir uns den Traum vom eigenen Foodtruck, den wir eigenhändig für unser Projekt umbauten. Seitdem ziehen wir in unserer Freizeit durch die Regionen um Braunschweig, Hannover und Hamburg. Früher servierten wir unsere Falafel Bowls und gefüllten Brioche Sandwiches auf Festivals, heute sorgen wir vor allem bei Firmen-Events und Hochzeiten für Gaumenfreuden. Das bereitet uns riesigen Spaß.

Bisheriger Höhepunkt war die Veröffentlichung unseres Kochbuchs, in Zusammenarbeit mit einem bekannten Braunschweiger Bierbrauer, getreu dem Motto „Eat it, drink it, love it“. Das hat mir gezeigt, wie wunderbar sich meine berufliche Passion für Marketing mit meiner Leidenschaft für Food kombinieren lässt. Passend dazu integrieren wir aktuell bei der energie-BKK in unserem Social Content auf Instagram einige Rezeptvideos unter dem Motto „Healthy, but Tasty!“.

Street Food und Kochen sind für mich eine kreative Kunstform, bei der man gestalten, ausprobieren und überraschen kann. Es ist inspirierend und bietet eine wunderbare Abwechslung zum Alltag vor dem Laptop. Wenn man es richtig macht, spricht man alle Sinne an – vorausgesetzt, es schmeckt!“ ☺

 @energie\_bkk



### Bau dir einen HAMPEL-WASCHBÄR

Dazu brauchst du:

- eine Schere
- 5 Rundkopfflammern
- etwas rote Schnur
- Nadel für die Löcher



**25 €**  
für ein neues  
Mitglied!



# Teilen Sie Ihre energie mit Ihren Lieben!

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

# energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



Der CO<sub>2</sub>-neutrale Versand  
mit der Deutschen Post



## 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