

02/2025

in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK

Serie Liebe II

Lass es wieder
richtig knistern

Vorstandsinterview

Jetzt mit noch mehr
Energie am Start

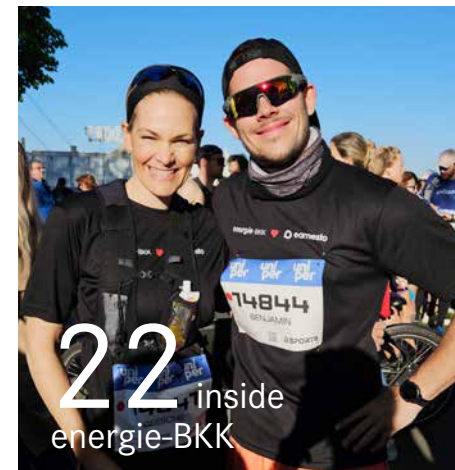
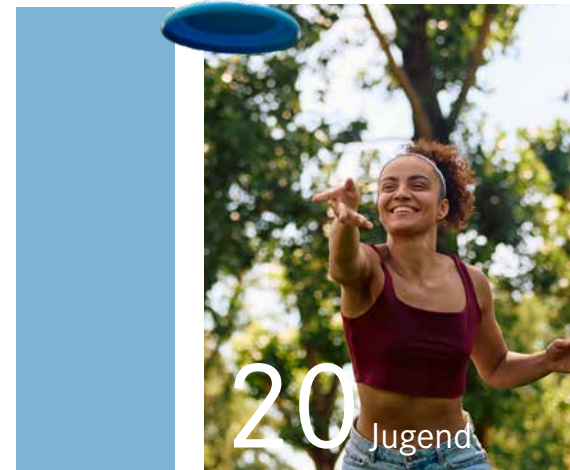
Gesund durch die heiße Zeit
Sommer, Sonne, Kaktus



**Ihr OK für
mehr Service**

Erteilen Sie uns
Ihre Zustimmung –
siehe Rückseite

energie·BKK



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 Jovanmandic

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.

Abgabe 03/2025 erscheint im September 2025



Liebe Leserinnen und Leser,

die Sommerzeit ist da – und mit ihr jede Menge gute Laune, neue Energie und frischer Wind, nicht nur draußen, sondern auch in der Gesundheitspolitik. Mit der Ernennung von Nina Warken zur neuen Bundesgesundheitsministerin verbinden wir große Erwartungen. Wir gratulieren herzlich und hoffen auf entschlossene Schritte, um unser Gesundheitswesen zukunftsfit zu machen.



Denn die Herausforderungen sind groß – von der Sicherung der Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung über den akuten Personalmangel in der Pflege bis hin zum überfälligen Digitalisierungsschub im Gesundheitswesen. Vieles wurde in der Vergangenheit angestoßen, aber zu wenig konsequent umgesetzt. Jetzt braucht es Mut zu echten Reformen, nicht bloß zu kosmetischen Korrekturen.

Ein weiteres zentrales Thema ist der faire Wettbewerb unter den Kassen. Wir begrüßen die Debatte über mehr Gestaltungsfreiheit für Krankenkassen – etwa bei der Versorgungsgestaltung oder der Nutzung digitaler Innovationen. Denn Qualität entsteht nicht durch Einsparungen um jeden Preis, sondern durch nachhaltige Investitionen in Versorgung, Prävention und Service.

Dass wir als BKK auf dem richtigen Weg sind, zeigen die Rückmeldungen auf vielen Vergleichsportalen: Immer öfter werden wir als Geheimtipp für starke Leistungen genannt. Qualität ist uns wichtiger als Masse – deshalb verzichten wir bewusst auf den Wettlauf um den niedrigsten Beitragssatz. Denn was bei Haushaltsgeräten gilt, stimmt auch bei Krankenkassen: „Wer billig kauft, kauft zweimal.“ Ein Vergleich lohnt sich, gerade wenn es um Ihre Gesundheit geht.

Auch bei uns selbst gibt es frischen Wind: Ich freue mich sehr, meine Kollegin **Nurcan Dogru** ab 1. Juli als meine Stellvertreterin willkommen zu heißen. Sie leitet weiterhin den Bereich Kunde & Markt – und bringt viel Erfahrung und Herzblut mit. Mehr über unsere Pläne und die gemeinsame Ausrichtung lesen Sie im Interview auf Seite 6.

Für Ihre Sommerzeit haben wir natürlich auch wieder einige hilfreiche Tipps zusammengestellt: Ob für den Urlaub, für Bewegung im Freien oder sogar eine sportliche Herausforderung wie einen Halbmarathon. Geesche und Ben aus dem Marketing haben diesen in Düsseldorf erfolgreich gemeistert – herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung!

Jetzt wünsche ich Ihnen eine wunderbare Sommerzeit – egal ob zu Hause, am Meer oder in den Bergen. Bleiben Sie gesund und voller Energie!

Herzliche Grüße

Ihr

Torsten Dette, Vorstand



Krankenkassen-Wahl

NICHT DIE GÜNSTIGSTE,
ABER DIE BESTE ZUM LEBEN!

Haben Sie auch schon einmal gedacht, Sie hätten bei einer Anschaffung ein echtes Schnäppchen gemacht – und dann doch unerwartet draufgezahlt? Das ist ärgerlich und kann bei der Wahl der Krankenkasse richtig ins Gewicht fallen. Denn auch hier zählen die kleinen Unterschiede: 95 % der Leistungen sind bei allen gleich – aber die entscheidenden 5 % eben nicht.

Gerade in Zeiten, in denen es nicht so gut läuft, sollte Ihre Krankenkasse für Sie da sein und Verantwortung übernehmen. Sie sollte passende Programme und Leistungen bieten, wenn Sie sie brauchen. Genau das ist für uns selbstverständlich. Ob jung, gesund oder mitten im Leben – wir sind für Sie da und als energie-BKK ein **echter Geheimtipp in Sachen Leistungsplus**.

Wie gut wir wirklich sind, bescheinigen uns auch immer mehr Vergleichsportale und Fachmedien: Zum Beispiel bekommen wir positive Bewertungen für Reiseschutzimpfungen, sportmedizinische Untersuchungen und Gesundheitskurse – die bei uns inklusive sind, während andere Krankenkassen oft nur wenig übernehmen und teure Zusatzversicherungen notwendig werden. Besonders wenn Sie unsere Leistungen häufiger in Anspruch nehmen, sei es wegen Familie, Sport, Prävention oder chronischen Erkrankungen, sind Sie bei uns gut aufgehoben.



sehr guten persönlichen Service bescheinigen uns sowohl das Handelsblatt als auch **FOCUS MONEY**. Auch das Vergleichsportale **krankenasseninfo.de**, die Magazine **Men's Health**, **Women's Health** und **€uro** bewerten uns mit Bestnoten.



Und auch bei **Innovationskraft** sind wir vorne mit dabei: Für seinen **Wahltarif BudgetPlus** hat unser Kooperationspartner, die BarmeniaGothaer, den Innovationspreis der Assekuranz erhalten: Mit den Kombinationstarifen erhalten energie-BKK-Kunden bei geringem Leistungsverzicht **Gesundheitsleistungen** im Wert **von 200 Euro** quasi kostenfrei.



energie-BKK	
Ihre Energie für Ihre Gesundheit	
Es lohnt sich, bei der energie-BKK versichert zu sein!	
Ihr gesamtes PLUS:	2 5 9 9 €
Für Eltern und Kinder	869 €
Mehr Cash mit Bonus und Wahltarif	580 €
Fit und gesund bleiben	1000 €
Für Ihr gesundes Lächeln	50 €
Natürlich gesund werden	100 €
Expertenrat und Zweitmeinung	0 €

Das alles zeigt, dass es sich für energie-BKK-Versicherte kaum lohnt, aufgrund eines etwas höheren Zusatzbeitragssatzes die Krankenkasse zu wechseln. Überzeugen Sie sich gerne auch selbst, indem Sie den Check mit unserem **Vorteilsrechner** machen. Und wenn Sie zufrieden sind, empfehlen Sie uns gerne weiter, damit auch Ihre Lieben die richtige Entscheidung treffen können.

Eins ist jedoch auch klar: Wir ruhen uns nicht auf Siegeln oder Bewertungen aus, sondern möchten beständig besser für Sie werden. Daher befragen wir auch regelmäßig unsere Kunden. Aktuell führen wir eine neue Kundenbefragung durch und freuen uns über Ihr Feedback. Energie erzeugt Energie – machen Sie mit!



Denn Gesundheit ist nicht verhandelbar. Die Wahl der richtigen Krankenkasse bedeutet auch, in Vorsorge und Lebensqualität zu investieren. Vergleichsportale, Tests und Fachmedien bestätigen, dass wir eine Qualitätskasse sind.

So weist **Finanztip** darauf hin, dass der Preis bei der Wahl der Krankenkasse nicht das alleinige Auswahlkriterium sein sollte und kürte die energie-BKK zu den fünf besten Krankenkassen. Für Chefredakteur Tenhagen sind wir die beste Wahl für Familie & Schwangerschaft. Die Zeitschrift **ELTERN** kommt zum selben Schluss und krönt dies mit einem Siegel. Einen

Wir legen Wert darauf, persönlich für Sie da zu sein.

Besonders im Krankheitsfall ist auf uns Verlass – mit kurzen Wartezeiten am Telefon und schriftlichen Erstantworten innerhalb von 48 Stunden. Sie telefonieren mit Fachexperten statt Call-Center-Agenten. Entsprechend zufrieden sind unsere Kunden, wie Befragungen von Proven Expert zeigen.

Helfen Sie uns, noch besser zu werden!

In den nächsten Wochen könnte sich jemand vom **IMK Marktforschungsinstitut** bei Ihnen melden, um Ihre Zufriedenheit mit der BKK zu erfragen. Das hat seine Richtigkeit! Wir führen regelmäßig unabhängige Umfragen zur Verbesserung unserer Leistungs- und Servicequalität durch. **IMK ruft ausschließlich aus dem eigenen Telefonstudio in Erfurt mit der Telefonnummer 0361 66390251 an.** Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie an dieser Befragung teilnehmen, denn unser Ziel ist, durch Ihr Feedback noch besser auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können.



Neues Vorstandsteam im Interview

MIT NOCH MEHR ENERGIE AM START

Zum 1. Juli 2025 gibt es Bewegung an der Spitze der energie-BKK: Torsten Dette bleibt weiterhin Vorstand – an seiner Seite übernimmt künftig Nurcan Dogru die Position der Stellvertreterin des Vorstandes. Sie tritt die Nachfolge von Thomas Gehrke an, der sich aus der Funktion verabschiedet. Nurcan Dogru kennt das Unternehmen bestens: Sie leitet weiterhin mit viel Erfahrung und Gespür den Geschäftsbereich Kunde & Markt – dazu gehören Kundenservice, Marketing und Vertrieb – und hört genau hin, wenn es um die Bedürfnisse unserer Versicherten geht. Dabei hat sie stets den Blick auf das, was gut läuft und wo noch Potenzial steckt. Zum Start in die neue Zusammenarbeit haben wir mit Torsten Dette und Nurcan Dogru über Ziele, Erwartungen und frische Impulse gesprochen.

Zum Einstieg zunächst herzlichen Glückwunsch zur neuen Position. Was bedeutet dieser Karriereschritt für Sie persönlich – und was möchten Sie in Ihrer neuen Rolle bewegen?

Nurcan Dogru: Herzlichen Dank für die Glückwünsche! Dieser Karriereschritt bedeutet mir persönlich sehr viel. Er ist nicht nur eine Wertschätzung meines bisherigen Engagements, sondern eröffnet auch neue Chancen: mehr Verantwortung zu übernehmen, mitzugestalten und spürbare Impulse zu setzen – für unsere Versicherten und für die Weiterentwicklung unserer Krankenkasse. Besonders am Herzen liegt mir dabei, dass unsere Werte wie Empathie, Vertrauen und Verlässlichkeit nicht nur gelebt, sondern sichtbarer Teil unserer Arbeit werden. In meiner neuen Rolle möchte ich dazu beitragen, dass wir den Bedürfnissen der Menschen noch näher kommen und innovative Wege finden, wie wir sie wirkungsvoll unterstützen können. Dieser Aufgabe begegne ich mit Respekt und großer Motivation.

Wie gestaltet sich Ihre Zusammenarbeit? Was schätzen Sie aneinander, was ergänzt sich gut?

Torsten Dette: Wir sind ein echtes Power-Team! Jeder von uns bringt unterschiedliche Stärken und Fähigkeiten ein – genau das macht uns erfolgreich. Was ich besonders schätze: Wir arbeiten offen, vertrauensvoll und lösungsorientiert zusam-



Nurcan Dogru (51)
Dipl.-Kaufrau (FH)
für Krankenversicherungs-
management. Sie arbeitet seit
2019 bei der energie-BKK und bringt
über 30 Jahre Berufserfahrung mit.

men. Unsere unterschiedlichen beruflichen Hintergründe und Persönlichkeiten ergänzen sich sehr gut, das fühlt sich perfekt an. Diese Vielfalt an Erfahrungen hilft uns, im Sinne unserer Mitglieder, gemeinsam die beste Richtung einzuschlagen.

Nurcan Dogru: Dem stimme ich absolut zu. Ich schätze besonders den offenen und respektvollen Austausch und die klare Kommunikation, auch in herausfordernden Zeiten gemeinsame Lösungen zu finden. Als weibliche Führungskraft bringe ich zudem einen anderen Blickwinkel mit ein, was sich gut ergänzt, um die Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Diversität in Führungspositionen – welche Perspektiven bringt weibliche Führung in die Gremienarbeit einer Krankenkasse?

Nurcan Dogru: Durch weibliche Führung kommen Empathie, Chancengleichheit und der Fokus auf die Bedürfnisse der Versicherten meist besser zum Tragen in der Gremienarbeit. Das ist wertvoll, denn es fördert eine inklusive Unternehmenskultur. Themen wie Work-Life-Balance und Diversität werden bei Entscheidungen stärker berücksichtigt. Unterm Strich hilft es, eine gerechte und umfassende Gesundheitsversorgung zu gestalten und dabei verschiedene Interessen zu berücksichtigen.

Strategische Aspekte – Herausforderungen im System

Die gesetzliche Krankenversicherung steht unter starkem finanziellem Druck. Wie begegnet die energie-BKK diesen Herausforderungen?

Torsten Dette: Klar ist: Die Herausforderungen sind groß – in vielen Bereichen ist die Bundesregierung gefordert, insbesondere wenn es um die auskömmliche Finanzierung der Krankenversicherungsbeiträge für Bürgergeldbezieher geht. Politisch lässt sich da also nichts auf die lange Bank schieben, damit die Beitragszahler nicht noch stärker belastet werden.

Wir behalten jedenfalls unsere Kernwerte im Blick – Verlässlichkeit und Nähe zu unseren Versicherten. Es geht darum, mit Weitblick und Augenmaß zu wirtschaften, aber nicht an der falschen Stelle zu sparen.



Wie schaffen Sie es, trotz wirtschaftlicher Zwänge attraktive Leistungen für die Versicherten bereitzustellen?

Nurcan Dogru: Trotz wirtschaftlicher Zwänge ist es entscheidend, kreative Lösungen zu finden, die den größtmöglichen Nutzen für unsere Versicherten bieten. Dabei setze ich auf effiziente Ressourcennutzung, eine kontinuierliche Optimierung unserer Prozesse und bedarfsorientierte Anpassung unserer Produkte auch in Kooperation mit Partnern. Gleichzeitig bleibt die Qualität der angebotenen Leistungen immer im Fokus. Es ist wichtig, die Bedürfnisse der Versicherten rechtzeitig zu erkennen, um ihnen – insbesondere auch in wirtschaftlich herausfordernden Zeiten – attraktive Leistungen anbieten zu

können. Damit sind wir in den letzten Jahren gut gefahren und haben uns so als moderne, solide aufgestellte Krankenkasse erfolgreich positioniert.

Zukunft & Digitalisierung

Viele Versicherte wünschen sich digitale, einfache Lösungen. Wo stehen Sie aktuell beim Thema Digitalisierung?

Torsten Dette: Digitalisierung ist für uns kein Zukunftsthema, sondern gelebte Realität. Wir haben in den letzten Jahren stark investiert: Von der elektronischen Patientenakte über unsere Service-Apps. Und wir gehen weiter: Künftig wollen wir noch mehr Services nahtlos, sicher und intuitiv digital anbieten – ohne dabei den persönlichen Kontakt aus den Augen zu verlieren.

Wie sehen Sie die Rolle von Krankenkassen, besonders der energie-BKK, in der Gesundheitsprävention der Zukunft?

Nurcan Dogru: Ich bin überzeugt, die Rolle der Krankenkassen in der Gesundheitsprävention wird in Zukunft noch bedeutender – und wir als energie-BKK wollen diese Entwicklung aktiv mitgestalten. Unser Anspruch ist es, nicht nur finanzielle Unterstützung zu bieten, sondern ein verlässlicher, vorausschauender Partner für ein gesundes Leben zu sein. Dazu gehört, dass wir unsere Versicherten mit konkreten Angeboten begleiten – etwa durch individuelle Gesundheitscoachings, digitale Tools oder zielgerichtete Präventionsprogramme, die frühzeitig ansetzen. Denn Prävention wirkt am besten, wenn sie im Alltag ankommt und Menschen befähigt, eigenverantwortlich etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Ein besonderes Anliegen ist uns auch die Förderung einer gender-sensiblen Medizin im Blick zu behalten. Gesundheit ist vielfältig – und wir wollen sicherstellen, dass medizinische Angebote dieser Vielfalt gerecht werden. Mit einem wachen Blick auf medizinische Entwicklungen, einem klaren Wertekompass und dem Mut zu Innovationen möchten wir als energie-BKK langfristig dazu beitragen, Gesundheitsrisiken zu senken, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen – und unser Gesundheitssystem nachhaltig zu entlasten.

*Die Qualität der angebotenen Leistungen
ist bei uns immer im Fokus!*

Versichertenfokus

Was möchten Sie den Versicherten mit auf den Weg geben? Warum lohnt es sich, bei Ihrer Krankenkasse versichert zu sein – gerade jetzt?

Nurcan Dogru: Gerade jetzt ist es besonders wichtig, einen Partner an der Seite zu haben, der Ihre Gesundheit genauso ernst nimmt wie Sie selbst. Wir bieten nicht nur die klassische Absicherung, sondern gehen einen Schritt weiter. Aus unserem Portfolio an Zusatzleistungen bieten wir unseren Versicherten maßgeschneiderte Lösungen an, die ihre Gesundheit und Lebensqualität fördern. Hierin liegt unsere Stärke, die uns im Übrigen von unabhängigen Vergleichsportalen wie finanztip erneut bestätigt wird.

Gibt es neue Leistungen, Projekte oder Kampagnen, auf die sich Mitglieder freuen können?

Nurcan Dogru: Wir haben zum 1. Januar 2025 eine Vielzahl von Leistungen zum Vorteil unserer Versicherten angepasst. Dazu gehört beispielsweise die Erhöhung des Vorsorgebonus, ebenso wie die höhere Erstattung für die sportmedizinische Untersuchung (max. 300 EUR alle zwei Jahre). Besonderes Highlight ist unser neues Angebot im Bereich der Gesundheitskurse – wir erstatten 80% der Kosten, egal wie hoch die Kursgebühr ist! Zusammen mit der vollen Kostenübernahme von Reiseimpfungen und der Malaria prophylaxe bieten wir damit eine noch bessere Unterstützung unserer Versicherten in Sachen Gesundheitsprävention.

Wir werden unserem Webauftritt in diesem Jahr ein neues Aussehen verpassen und ihn noch anwenderfreundlicher und interaktiver gestalten. Unter anderem werden gesuchte Informationen dadurch leichter zugänglich sein.

Wie binden Sie die Interessen und Anliegen der Versicherten konkret in Ihre Entscheidungen ein?

Torsten Dette: Wir hören genau hin! Über Befragungen unserer Kunden zur Zufriedenheit mit uns, Servicekontakte, Feedbackkanäle und unsere sozialen Medien beziehen wir die Meinungen unserer Mitglieder regelmäßig ein. Wichtig ist uns: Wir reagieren nicht nur – wir nehmen die Anliegen aktiv in unsere Strategie auf. So bleibt die energie-BKK eine Kasse, die wirklich aus der Perspektive ihrer Versicherten denkt und handelt.

Menschlich und mit Ausblick



*Wir bieten maßgeschneiderte Lösungen an,
die Gesundheit und Lebensqualität fördern ...*

Was motiviert Sie persönlich an Ihrer Arbeit – gerade in einer Zeit voller Herausforderungen?

Nurcan Dogru: Für unsere Versicherten und für die energie-BKK Lösungen zu finden, die einen echten Unterschied machen, das treibt mich an. Es motiviert mich, die Bedürfnisse der Menschen zu verstehen und durch innovative Ideen und pragmatische Ansätze darauf einen positiven Einfluss zu nehmen. Die Arbeit in einem Team, das gemeinsam an diesen Zielen arbeitet, bestärkt mich zusätzlich.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der gesetzlichen Krankenversicherung – und was für die energie-BKK im Besonderen?

Torsten Dette: Ich wünsche mir eine gesetzliche Krankenversicherung, die mutiger wird – schneller, innovativer und gleichzeitig solidarisch bleibt. Für die energie-BKK wünsche ich mir, dass wir weiterhin persönlich und nah am Versicherten Wege durch den Dschungel des Gesundheitswesens bahnen.

Nurcan Dogru: Ich wünsche mir, dass das Thema Gesundheit und Krankenversicherung politisch mehr in den Fokus rückt und die Wichtigkeit erhält, die es verdient. Wir brauchen Reformen, die mit veralteten Strukturen und Themen aufräumen, um ein zukunftsorientiertes System sicherzustellen. Für die energie-BKK wünsche ich mir, dass unsere Versicherten uns weiterhin als starken und verlässlichen Partner an ihrer Seite sehen!

Weniger ist mehr

WARUM TEILEN UND VERZICHT GUT TUN

Alles unter einen Hut bringen – und am besten alles perfekt. So fühlen sich viele: Job, Familie, Freizeit – nichts soll zu kurz kommen. Und dabei möglichst viel erleben, erreichen, genießen. Doch dieses „Mehr“ überfordert uns schnell. Die Folge: Stress, Erschöpfung, Überreizung.

Wer dagegen bewusst auswählt und auf Übermaß verzichtet, erlebt intensiver. Weniger kann tatsächlich mehr sein – für Körper, Geist und Seele.

Geben verbindet – und tut gut

Verzicht bedeutet auch: Ich brauche nicht alles nur für mich. Teilen ist eine Form des Verzichts – und gleichzeitig eine große Bereicherung. Ob Carsharing, Werkzeuge oder Lebensmittel: Wer teilt, nutzt Ressourcen gemeinsam, spart Geld und Energie. Und vor allem: Wer gibt, erlebt sich selbst als wirksam. Das stärkt unser Selbstwertgefühl.

Wer mit anderen teilt, öffnet sich – und wird belohnt ...

Gleichzeitig entsteht beim Teilen Verbindung. Es braucht Kontakt, Kommunikation, Vertrauen. Wer mit anderen teilt, öffnet sich – und wird belohnt: mit einem Gefühl von Zugehörigkeit, mit echtem Miteinander. Und das ist kein netter Nebeneffekt, sondern essenziell: Soziale Bindungen sind einer der stärksten Schutzfaktoren für unsere psychische Gesundheit. Sie machen uns resilient, helfen gegen Einsamkeit und Stress.

Was hilft? Ein Perspektivwechsel: Weniger statt mehr. Verzicht klingt zunächst nach Mangel. Doch in Wahrheit ist er eine Kraftquelle. Denn wer bewusst auf etwas verzichtet, schafft Raum – für sich selbst, für echte Erlebnisse, für mehr Zufriedenheit.

Weniger Reiz, mehr Genuss

Wenn alles immer verfügbar ist, verliert es seinen Reiz. Ein Stück Kuchen schmeckt besonders gut, wenn es nicht täglich auf dem Teller liegt. Ähnlich wie bei Süßigkeiten in der Kindheit entsteht Genuss oft erst durch Begrenzung. Wer 100 Einladungen annimmt, hat kaum Zeit, eine richtig zu genießen.

Balance ist lernbar – wir unterstützen Sie dabei

Verzicht ist kein Verzicht auf Leben – im Gegenteil: Er schenkt Tiefe, Ruhe und echte Freude. Wer bewusst auswählt, statt allem hinterherzujagen, findet leichter zu innerer Balance. Wer teilt, statt zu horten, lebt verbundener.



Mit der 7Mind-App bieten wir Ihnen einen bewährten Weg, zu mehr Gelassenheit im Alltag zu finden. Geführte Meditationen helfen, Stress zu reduzieren, Gedanken zu ordnen und bewusster im Moment zu leben.

Unser PLUS für Sie – über die gesetzlichen Leistungen hinaus.



Gesund aufwachsen

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG FRÜH FÖRDERN

Immer mehr Kinder in Deutschland sind überge-
wichtig – Tendenz steigend. Seit 1990 hat sich ihre Zahl verdoppelt. Die Ursachen liegen auf der Hand: Zu wenig Bewegung, zu viel Zucker, zu viel Bildschirm. Die Folgen zeigen sich oft erst später, aber sie beginnen früh – mit erhöhtem Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Belastungen. Gesundheitsvorsorge muss deshalb bei den Kleinsten anfangen.

Eltern als Schlüssel zur Prävention

Kinder lernen durch Vorbilder. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern gesunde Gewohnheiten im Alltag vorleben. Das beginnt bei der Ernährung: Frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, wenig Zucker und regelmäßige Mahlzeiten – am besten gemeinsam am Tisch und ohne Ablenkung durch Fernseher oder Handy. Wer zusammen kocht, isst bewusster – und lernt spielerisch, was dem Körper guttut.

Weniger Bildschirmzeit = mehr echte Erlebnisse

Bewegung macht stark und fit

Sport ist kein Pflichtprogramm, sondern ein natürlicher Teil eines gesunden Alltags. Kinder haben von Natur aus einen Bewegungsdrang – den gilt es zu erhalten. Ob Radfahren, Klettern, Toben oder Tanzen: Erlaubt ist, was gefällt. Wichtig ist die Freude an der Bewegung, nicht der Leistungsdruck. Eltern sollten Möglichkeiten schaffen, ausprobieren lassen und gemeinsam aktiv sein.

Digital ist okay – aber nicht alles

Bildschirme gehören zum Alltag. Doch zu viel davon bremst Bewegung und echtes Miteinander aus. Wer ständig online ist, verpasst die Welt draußen. Deshalb braucht es klare Regeln: begrenzte Bildschirmzeiten, feste Offline-Zeiten – und vor allem: gemeinsame, analoge Erlebnisse. Ein Spaziergang, ein Picknick oder ein Tag im Schwimmbad bleiben im Kopf – mehr als jedes Level im Spiel.

energie-BKK Angebote für Ihre Familie

Gesundheit beginnt zu Hause – aber Sie sind nicht allein. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Kinder stark fürs Leben zu machen.

Mit unserem Programm „Echt dabei – Gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ bieten wir praxisnahe Hilfen für Familien, Kitas und Schulen – für mehr Bewegung, Medienkompetenz und echte Begegnung.



In unserem **energie-BKK Family Plus Portal** finden Sie zusätzliche Angebote rund um gesunde Entwicklung – von Ernährungstipps über Bewegungsangebote bis hin zu Mediensuchtscreenings für Jugendliche.

Weil gesunde Kinder unsere gemeinsame Zukunft sind.

SOMMER, SONNE, KARTUS

So kommen Sie gesund durch die heiße Jahreszeit

Der Sommer bringt Sonne, Leichtigkeit und gute Laune – aber auch gesundheitliche Herausforderungen. Damit Sie die warme Jahreszeit unbeschwert genießen können, haben wir für Sie die wichtigsten Tipps rund um Hitze, Sonnenschutz und Reise-sicherheit zusammengestellt.



Melonen-Feta-Salat – leicht und frisch

Zutaten: ½ Wassermelone (ca. 500 g Fruchtfleisch), 150 g Feta, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Handvoll frische Minzblätter, Saft von 1 Limette, 2 EL Olivenöl, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Wassermelone in Würfel schneiden. Anschließend die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Beides in eine Schüssel geben und den gewürfelten Feta dazugeben. Limettensaft, Olivenöl und Pfeffer zusammen mixen und als Dressing über den Salat geben. Anschließend alles gut durchmischen.



Hitzetipps für heiße Tage

Hohe Temperaturen sind eine Belastung für den Kreislauf – doch mit den richtigen Maßnahmen lässt sich die Hitze gut überstehen:

- Trinken, trinken, trinken: Mindestens 2–3 Liter Wasser pro Tag – bei extremer Hitze auch mehr.
- Leichte Kleidung: Helle, weite und luftige Kleidung hilft, Überhitzung zu vermeiden.
- Räume richtig lüften: Frühmorgens und abends quer lüften, tagsüber Fenster schließen und abdunkeln.
- Ventilatoren gezielt einsetzen: Eine Schüssel Eis vor dem Ventilator sorgt für extra Frische.
- Leichte Ernährung: Frische Salate, Gemüse und leichte Gerichte entlasten den Körper. Schauen Sie mal in unser Rezept für einen leichten, frischen Sommersalat.
- Sonne meiden: Direkte Sonne, besonders zwischen 11 und 15 Uhr, möglichst meiden.
- Sonnenschutz ernst nehmen: LSF 30–50, bei Kindern immer LSF 50. Regelmäßig nachcremen – aber: Nachcremen verlängert nicht die maximale Schutzzeit. Achtung: Hellere Hauttypen haben eine kürzere Eigenschutzzeit.



Gut geschützt auf Reisen

Sommerzeit ist auch Reisezeit – andere Länder bringen andere Gesundheitsrisiken mit sich, aber auch in Deutschland kann ein Schutz gegen FSME sinnvoll sein.

Reiseschutzimpfungen

Längere Auslandsreisen erfordern besondere Vorsicht. In tropischen oder subtropischen Regionen sind Krankheiten wie Hepatitis, Typhus, Cholera, Dengue-Fieber oder Tollwut weiterhin verbreitet. Unsere Empfehlung:

- Informieren Sie sich rechtzeitig, welche Impfempfehlungen für Ihr Reiseziel gelten.
- Arzttermin je nach Impfung rechtzeitig vereinbaren
- Die energie-BKK übernimmt 100 % der Kosten für von der STIKO empfohlene Reiseimpfungen.
- Reichen Sie das Privat Rezept zusammen mit der Arztrechnung bei uns ein – wir erstatten die Kosten.
- Nutzen Sie die Gelegenheit, auch Ihre Standardimpfungen (Tetanus, Polio, Diphtherie etc.) zu überprüfen.



Alles Wichtige für unterwegs

Versichert im Ausland? Nur mit dem richtigen Schutz!

- Innerhalb Europas schützt Sie die EHIC (European Health Insurance Card) auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte – allerdings nur für die Notfallversorgung.
- In einigen Ländern (z. B. Tunesien, Bosnien und Herzegowina, Türkei) gelten Sonderregelungen.
- Für eine noch umfangreichere Absicherung in der EU und insbesondere für Reisen außerhalb Europas empfiehlt sich dringend eine private Auslandsreisekrankenversicherung.

Unser Tipp: Für mehr Infos zum Auslands-Versicherungsschutz sowie über die Auslandsreise-Krankenversicherung ExtraPlus (in Kooperation mit der BarmeniaGothaer) einfach den QR-Code scannen.



Reiseapotheke: Klein, aber wirkungsvoll

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke spart im Ernstfall Zeit und Nerven. Unverzichtbar sind:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Medikamente gegen Übelkeit, Durchfall, Verstopfung
- Nasenspray, Mückenspray
- Pflaster, Wunddesinfektion, ggf. Blasenpflaster
- Persönlich benötigte Medikamente – mit Originalverpackung und ggf. Rezept

Aufbewahrung: Wasserdicht, geschützt vor Hitze, gut erreichbar im Handgepäck. Lassen Sie sich vor Reiseantritt in Ihrer Apotheke individuell beraten.

Serie 2025 / Es geht um Liebe

LASS ES WIEDER KNISTERN

Wie es gelingt, die Liebe frisch zu halten? Darum geht es im zweiten Teil unserer Serie über Liebe und Beziehungspflege. Ein Patentrezept für ewige Liebe gibt es nicht, aber einige Beziehungstipps. Wir haben bei einander vertrauten Personen zu Herzensangelegenheiten nachgefragt. Lesen Sie unsere 10 Tipps, wie sie Herzen öffnen, sich neu kennenlernen, Offenheit und Mut befeuern, neue gemeinsame Begeisterung wecken und Alltagsabenteuer erleben können.

Eben noch frisch verliebt, im siebten Himmel und und jetzt auf dem Boden der Tatsachen angekommen? Besonders wenn sich Paare schon lange kennen, braucht es Einsatz, Kompromissbereitschaft und Ausdauer. Liebe ist eben doch kein Selbstläufer - sondern braucht den Willen daran festzuhalten und etwas für die Beziehung zu tun. Lieben ist eine Kunst, die gelernt sein will, brachte es Sozialpsychologe Erich Fromm schon 1956 auf den Punkt: „Für die meisten Menschen liegt das Problem der Liebe darin, geliebt zu werden und nicht in der eigenen Fähigkeit zu lieben“.

1 Gute Gespräche pflegen

Viele Beziehungen scheitern, weil sich Partner irgendwann nur noch über das Nötigste austauschen oder sogar von Anfang an nie wirklich offen über Wünsche, Bedürfnisse, aber auch Ärgernisse sprechen. Dabei verbindet beherzte, ehrliche und wertschätzende Kommunikation richtig gut.

Wir erzählen einander nach dem Arbeitstag bei der ersten Begegnung zuallererst eine positive Sache vom Tag, egal wie klein oder groß, am besten sogar den Partner betreffend. Das ist ein toller Gesprächsöffner und hilft gegen Rumnörgeln.

Marlene und Basti, 20 Jahre verheiratet.

Wer positiv in den Abend startet, erhöht die Chance, dass es auch so weitergeht.

Wir nehmen uns Zeit, einander zu sagen, was momentan besonders gut läuft, was wir lieben und wertschätzen. Dazu legen wir das Handy weit weg und hören einander ganz bewusst zu. Auch unsere Wünsche, was besser geht, kommen wertschätzend auf den Tisch.

Judith und Felix, 8 Jahre verheiratet.

Es gibt diese Paarkarten mit so Beispielfragen wie „was war die beste Entscheidung deines Lebens“, die haben uns toll geholfen, neu und lockerer ins Gespräch zu finden.

Ayda und Metin, seit 5 Jahren zusammen.



2 Gemeinsam etwas unternehmen und Erinnerungen schaffen

Tanzen, Kochen, Töpfern, Sprachen lernen - macht das zusammen, worauf ihr Lust habt! Schafft unvergessliche Erinnerungen und entdeckt zusammen Neues. Das gibt neue Impulse, sorgt für neue Gesprächsthemen und macht eure Verbindung noch stärker.

Wir machen gerne am Wochenende ausgiebige Spaziergänge zu zweit - walk the love talk. Das funktioniert super und wir erleben kleine Glücksmomente in der Natur.

Allen und Sven, seit 7 Jahren ein Paar.

Wir unternehmen zu zweit einmal pro Jahr einen Kurztrip in die schönsten europäischen Städte. Da gibt es so viel zu entdecken, und für alle Interessengebiete ist etwas dabei. Meine Lieblingsstadt ist Madrid und Jules liebt Kopenhagen.

Lena-Marei lebt seit 12 Jahren mit Jules zusammen.



3 Verabredet euch, dated euch und geht aus

Egal wie lange ihr zusammen wohnt, oder ob ihr eine Familie gegründet habt - geht miteinander aus und verbringt ganz bewusst Zeit zu zweit. Ohne Kinder, ohne jeglichen Alltagsstress - das hilft, die Verliebtheit zu bewahren oder das Kribbeln wieder einmal aufleben zu lassen. Es muss nicht immer das große Event sein, auch Minidates, wie gemeinsam den Lieblingssong hören und dazu tanzen, können den Feierabend versüßen.

Ihr könnt auch mal abwechselnd wöchentlich ABC-Dating ausprobieren. Eure Aktivität fängt mit dem Buchstaben des Alphabets an: A wie Autokino oder Art Night, D wie Drachensteigen, H wie Hochseilgartenklettern, K wie Karaoke singen, J wie Jonglieren lernen, Y wie Yoga lernen und so weiter.

Telke und Marian sind seit 25 Jahren zusammen.

4 Gemeinsame Rituale und Alltagsmomente pflegen

Kleine, gemeinsame Rituale machen das (Liebes-)Leben so viel schöner. Zum Beispiel ein Gute-Nacht-Kuss (ein echter und nicht nur auf die Wange gestreift), eine Nachricht am Kühlschrank oder einmal in der Woche gemeinsam euer Lieblings-Café besuchen.

Ich schreibe meiner Frau jede Woche eine schöne, lustige, kitschige Postkarte - die ist wie ein Kuss auf Papier gebracht und kommt vorm Wochenende per Post ins Haus.

Patrick, seit 16 Jahren mit Sunja zusammen.

5 Darauf kommt es an - fühl dich geliebt

Wisst ihr, wodurch sich eure Partnerin, euer Partner geliebt fühlt? Das sind die 5 Faktoren, auf die es ankommt in individueller Intensität: Zweisamkeit, Geschenke, Lob und Anerkennung, Hilfsbereitschaft, Zärtlichkeit.



6 Für eine kleine Überraschung gut

Gegenseitig Gutes tun, verwöhnt euch mit Kleinigkeiten und kleinen Gesten, die das Herz erfreuen, wie Kaffee oder Tee ans Bett bringen.

7 Entscheidungsmacht ist wichtig

Das Gefühl, Entscheidungen in der Beziehung zu treffen, ist ein wichtiger Faktor für Glück und Zufriedenheit in der Liebe. Das ist ein Ergebnis der Forscher der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und der Universität Bamberg. Das Bedürfnis betrifft alle Geschlechter und Konflikte sind meist vorprogrammiert. Zufriedene Paare zeichnen sich dadurch aus, dass es mit einer ausgeglichenen Entscheidungsmacht klappt, während toxische Beziehungen von einem Ungleichgewicht geprägt sind.

Wir haben beide das Gefühl, Dinge zu entscheiden - in Bezug auf unterschiedliche Bereiche in der Partnerschaft - das ist gut so und wir merken wie zufrieden es uns macht.

Silke und Markus, seit 17 Jahren verheiratet.

8 Viel Sex macht nicht glücklicher

Man könnte meinen, viel Sex macht die Beziehung glücklicher? Stimmt nicht, laut einer Studie der York University in Kanada. Viel hilft nicht unbedingt viel. Die Studie zeigt, einmal in der Woche Sex ist eine gute Portion für Zufriedenheit und Glück. Sich selbst einen Termin für Sex zu machen, bringt es übrigens auch. Geben Sie sich selbst einen Ruck, sprechen sie darüber, was sie sich beim Sex wünschen und fangen Sie an Zärtlichkeiten auszutauschen.

Nichts lenkt uns so gut vom tristen Alltag ab, wie das rezeptfreie Wundermittel Sex. Da steigt gleich die Stimmung. Der Appetit kommt beim Essen. Beim Sex ist es nicht anders.

Angelika und Ludwig, seit 7 Jahren ein Paar.

9 Gut lachen im richtigen Moment

Studien zeigen, dass Paare sehr viel glücklicher miteinander sind, wenn sie in ähnlichen Situationen gemeinsam lachen und ihre Art von Humor teilen. Ist einer stinksauer und der andere lacht darüber kann das auf Dauer trennend wirken.



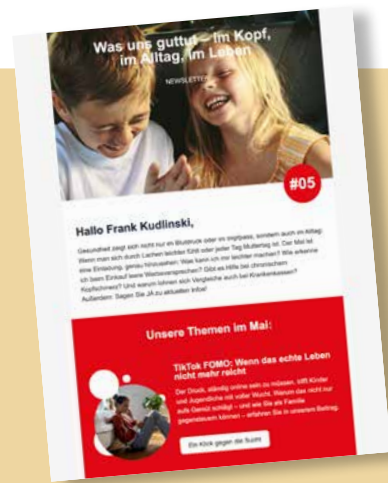
10 Zeit auch mal allein verbringen

Zweisamkeit und Familienzeit ist super, es ist aber auch wichtig, dass jeder mal Zeit für sich auskostet und die eigenen Bedürfnisse pflegen kann. Allein unterwegs zu sein, einander Raum zu geben, auch mit den besten Freundinnen und Freunden auf Tour zu gehen, das hält die Liebe stark. Etwas unabhängig voneinander zu erleben, erhält die Spannung! Selbstliebe ist die wichtigste Voraussetzung, jemand anderen lieben zu können.

Ich fliege mit meinem Mädelsclub jedes Jahr eine Woche nach Gran Canaria - da lassen wir es krachen und danach freue ich mich wieder so richtig auf zuhause und meine Jungs.

Tamara, seit 23 Jahren verheiratet.

Jetzt Newsletter abonnieren
und monatsaktuell informiert sein.



Neugeborenen-Screening

Krankheiten nach der Geburt erkennen und behandeln

Die meisten Babys kommen gesund auf die Welt. Dennoch gibt es seltene angeborene Erkrankungen, die zunächst unauffällig sind. Unbehandelt können sie zu schweren Gesundheitsproblemen führen. Das Neugeborenen-Screening, eine Blutuntersuchung, bietet die ideale Möglichkeit, diese Krankheiten möglichst früh zu entdecken und rechtzeitig zu behandeln. So können schwerwiegende Folgen verhindert oder zumindest deutlich gemindert werden. Das kürzlich optimierte Mitteilungskonzept stellt sicher, dass auffälligen Screening-Befunden unverzüglich über das Screening-Labor nachgegangen und bei Bedarf das Neugeborene schnellst-

möglich weiterbetreut werden kann. Das Labor informiert die Eltern, begleitet die weiteren Untersuchungen und vermittelt bei Bedarf an eine behandelnde spezialisierte Einrichtung.

Seit über 50 Jahren gehören Blutuntersuchungen bei Neugeborenen zur Routine. Im Laufe der Zeit wurde das Screening kontinuierlich weiterentwickelt und umfasst heute Tests auf 17 verschiedene Krankheiten: Zwölf Stoffwechsel- und zwei Hormonstörungen. Ergänzend dazu ist seit 2016 ein Screening auf Mukoviszidose (Cystische Fibrose) möglich, seit 2018 auf Tyrosinämie Typ I und seit 2019 auf angeborene Immundefekte (SCID). Im Oktober 2021 wurde das Programm um die Spinale Muskelatrophie (SMA) und die Sichelzellerkrankung (SCD) erweitert.

Die frühe Diagnose verbessert die Chance, dass Kinder trotz Krankheit ein normales Leben führen können. **Die Blutuntersuchung sollte nach Möglichkeit bei jedem Neugeborenen am zweiten bis dritten Lebenstag durchgeführt werden.**

Für einen guten Start ins Leben

Im Rahmen der lebensweltenorientierten Prävention fördern wir zwei Initiativen des Deutschen Kinderschutzbundes Ortsverband Essen e. V.

Das Projekt „Gesunder Auftakt – Prävention in Lebenswelten“ setzt bereits vor der Geburt an und unterstützt werdende Eltern dabei, ihren Babys von Anfang an ein gesundes und altersgerechtes Umfeld zu bieten. Im Fokus stehen Themen, die direkt nach der Geburt relevant werden – etwa Trinkgewohnheiten, Schlafrythmus oder die Einführung von Beikost.

Darüber hinaus helfen Bildungsangebote für werdende Eltern dabei, familiäre und berufliche Anforderungen besser zu vereinbaren.

„Gesunder Auftakt“ verfolgt einen interdisziplinären Ansatz und stärkt ein Netzwerk, das junge Eltern frühzeitig auffängt und begleitet.



Gemeinsames Jahresbudget für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege ab Juli 2025

Ab 1. Juli 2025 gilt für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege ein gemeinsames Jahresbudget. Die Höhe des gemeinsamen Jahresbetrags von 3.539 Euro entspricht genau der Summe aus beiden Jahresbudgets für die Verhinderungspflege (1.685 €) und die Kurzzeitpflege (1.854 €).

Den Betrag von 3.539 Euro pro Kalenderjahr können Sie dann ganz flexibel für die Ersatzpflege oder für die Kurzzeitpflege nutzen. Damit soll pflegebedürftigen Personen ab Pflegegrad 2 der Zugang zu Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege einfacher gemacht werden. Das Jahresbudget kann für bis zu acht Wochen im Kalenderjahr eingesetzt werden.

Weitere Änderungen ab 1. Juli 2025

Sie können sofort Ersatzpflege bekommen. Die Pflegeperson muss Sie nicht schon 6 Monate lang zu Hause gepflegt haben. Sie haben dadurch einen Anspruch von 8 Wochen (bisher 6 Wochen) Ersatzpflege pro Kalenderjahr. So lange wird die Hälfte des Pflegegelds weitergezahlt.

Leistungen, die Sie bis zum 30. Juni 2025 bekommen haben, werden anschließend auf den gemeinsamen Jahresbetrag angerechnet.



Darmkrebsvorsorge für Frauen ab 50 Jahre möglich

Jährlich erkranken in Deutschland rund 54.000 Menschen an Darmkrebs. Die Neuerkrankungen pro Jahr nehmen zu, Früherkennung ist wichtig. Seit 1. April 2025 können auch Frauen bereits ab einem Alter von 50 (bisher 55) Jahren die Angebote für das Darmkrebscreening in Anspruch nehmen.

Die bisher für Männer und Frauen unterschiedlichen Regelungen wurden aufgehoben, da eine vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) durchgeführte Leitlinienrecherche ergeben hat, dass es keine geschlechtsspezifischen Empfehlungen für die Untersuchung gibt.

Mehr Infos zur Früherkennung finden Sie über den QR-Code.



Spikeball

Spikeball wird idealerweise mit 4 Spielern gespielt. Es gibt ein kreisförmiges Netz, das in der Mitte auf dem Boden platziert wird, um das sich die Spieler aufstellen. Dann wird der Ball per Aufschlag ins Spiel gebracht. Jedes Team hat 3 Ballkontakte, um den Ball wieder aufs Netz zu bringen. Die Spieler dürfen sich um das Netz herum frei bewegen, wodurch es ziemlich hektisch und dynamisch zugehen kann. Koordination ist deshalb entscheidend, da nicht nur eine gute Teamabsprache, sondern auch eine präzise Hand-Auge-Koordination nötig ist. Allerdings muss der Ball nicht zwingend mit der Hand gespielt werden, auch alle anderen Körperteile sind erlaubt.



Wikingerschach

Wikingerschach ist ein Klassiker unter den Outdoor-Spielen. In der Mitte des Feldes wird der König platziert. Ausgehend vom König gehen beide Teams je 5 bis 8 m in entgegengesetzte Richtung. Dort bauen Sie dann ihre Klötze auf. Jedes Team bekommt 6 Wurfhölzer. Ziel ist es, mit den Hölzern die gegnerischen Klötze umzuwerfen, ohne dabei den König zu treffen. Wird ein Klotz umgeworfen, muss das getroffene Team ihn in die Hälfte des generischen Teams werfen. Dort wird er dann aufgestellt und muss zuerst umgeworfen werden. Schafft das Team es nicht, alle eingeworfenen Klötze umzuwerfen, darf das andere Team für seine nächsten Würfe bis zum vordersten Klotz vorrücken.



Padel

Padel ähnelt Tennis und ist wahrscheinlich die Trendsportart des letzten Jahres. Im Vergleich zu Tennis sind die Schläger kleiner. Ein wesentlicher Unterschied ist, dass beim Padel das Feld meist von Wänden eingefasst wird. Diese Wände dürfen ins Spiel einbezogen werden. Dadurch entstehen im Gegensatz zu Tennis vielfältige neue Möglichkeiten und Spielstrategien. Hinzu kommt, dass Padel im Doppel gespielt wird.

Capture the Flag

Jedes Team besitzt eine Basis mit einer Flagge. Ziel ist es, die Flagge des gegnerischen Teams zu erobern und in die eigene Basis zu bringen. Das Spielfeld ist in zwei Hälften unterteilt. Die Spieler sind in ihrer eigenen Hälfte sicher, betreten sie die gegnerische Hälfte, um die Fahne zu erobern, können sie von den Gegnern gefangen werden. Wird ein Spieler gefangen, muss er sich abhängig von der Spielvariante in einen speziellen Bereich oder ein Gefängnis begeben. Dort muss er entweder eine bestimmte Zeitdauer verweilen oder von einem Teammitglied abgeklatscht werden, bevor er zurück ins Spiel darf. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann Capture the Flag im Dunkeln mit dunkler Kleidung gespielt werden. Passt dann aber auf, dass ihr nicht mit anderen Spielern kollidiert.



Outdoor Games



Cornhole

Cornhole ist vor allem im amerikanischen Raum sehr bekannt. Man braucht eine Holzplatte mit einem Loch am oberen Ende und mehrere gefüllte Säckchen. Die Holzplatte wird leicht schräg aufgestellt. Nun wird mit den Säcken geworfen. Ziel ist es natürlich, das Loch zu treffen. Dafür gibt es 3 Punkte. Der Sack darf aber auch zunächst über die Holzplatte rutschen bevor er ins Loch fällt. Bleibt der Sack auf der Platte liegen gibt es immerhin noch einen Punkt.



YEAH!

Minigolf

Ein weiterer Klassiker, den man in jeder größeren Stadt finden kann. Gespielt wird auf kleinen Bahnen die mit unterschiedlichen Hindernissen bestückt sind. Aufgabe ist es, mit dem Schläger den Ball mit möglichst wenig Schlägen ins Loch am Ende der Bahn zu spielen. Gewonnen hat am Ende, wer über alle Bahnen hinweg am wenigsten Schläge benötigt hat.

Im Sommer strotzen wir vor Energie. Endlich Sonne, endlich warm. Da möchte man gerne möglichst viel Zeit im Freien und in guter Gesellschaft verbringen. Deshalb haben wir für euch ein paar Ideen für Spiele gesammelt, die ihr mit euren Freunden spielen könnt. Damit habt ihr bestimmt einen tollen Sommer mit viel Spaß, Action und legendären Abenden.

Slackline

Slacklines werden zwischen zwei Punkten (z.B. zwei Bäumen) gespannt. Anschließend kann man dann über die Slackline balancieren oder Tricks auf ihr ausführen. Das erfordert aber ein gutes Gleichgewicht und Geschicklichkeit, sonst wird es schnell wackelig.

Ultimate Frisbee

Es handelt sich hierbei um einen Mannschaftssport, der mit einer Frisbeescheibe gespielt wird. Ziel ist es, das Frisbee in die gegnerische Endzone zu werfen, um dort von einem Spieler der eigenen Mannschaft gefangen zu werden. Dabei darf nicht mit dem Frisbee gelaufen werden, und Körperkontakt ist verboten.





HALBMARATHON LAUFEN – ECHT JETZT?

21,0975 km sind 2 Stunden Ausdauer und Tausende von Schritten. Und am Ende – ein unvergessliches Gefühl. Geesche und Ben aus dem Marketing haben's gewagt und geschafft! Beim Halbmarathon in Düsseldorf liefen sie erstmals über die Ziellinie: Ben in 2:01 Stunden, Geesche in 2:08. Applaus und die Erkenntnis: Energie erzeugt Energie.

Vor ein paar Monaten war es graue Theorie: Man könnte für den eigenen TikTok-Kanal die beiden Marketeer bei der Halbmarathonvorbereitung begleiten. Diesen wollten sie gemeinsam mit der Social Media-Agentur „earnesto“ bewältigen. „Halbmarathon? Könnte man mal probieren.“ Motivation war da, aber auch eine gehörige Portion Respekt! Der Trend spielt ihnen in die Karten – immer mehr Laufbegeisterte nehmen die 21 Kilometer in Angriff. Aber: Diese Distanz läuft man nicht „einfach so“.

Der Weg dorthin? Eine Mischung aus Ausdauer, Planung und mentaler Stärke. Startpunkt: Du solltest mindestens eine Stunde am Stück laufen können und idealerweise einige 10-Kilometer-Wettkämpfe oder Trainingsläufe hinter dir haben. Dann beginnt die eigentliche Vorbereitung – etwa 12 bis 16 Wochen vor dem großen Tag.

Trainingsplan gefällig? 3–4 Einheiten pro Woche sind ideal. Dazu gehören lange, langsame Läufe, Tempoläufe und Intervalltraining. Das steigert deine Laktat-

Geschafft: So sehen Sieger aus!



toleranz und deine Ausdauer. Nicht vergessen: Auch kürzere Regenerationsläufe sind wichtig – ebenso wie Dehnen, Mobilisation und Techniktraining, um Verletzungen vorzubeugen.

Das richtige Equipment ist Pflicht. Die perfekten Laufschuhe können entscheiden, ob du leichtfüßig ins Ziel läufst oder ob dir jeder Kilometer zur Qual wird. Und: Teste dein gesamtes Outfit vor dem Wettkampftag! Überraschungen am Fuß oder am Rücken willst du nicht.

In der Rennwoche gilt: Ruhe bewahren. Reduziere dein Training, lade die Speicher auf – körperlich wie mental. Glykogen ist dein Treibstoff. Wenn es aufgebraucht ist, hilft dir nur noch eine gut trainierte Fettverbrennung. Deshalb: 2–3 Stunden vor dem Start leicht verdauliche Kohlenhydrate. Und ja – vier Teller Pasta, wie bei Geesche und Ben, dürfen es auch mal sein.

Und dann? Kopf einschalten. Atmen. Weiterlaufen. Teile dir das Rennen ein, Schritt für Schritt. Finde deinen Rhythmus. Konzentriere dich auf Technik oder Atmung – was auch immer dich im Hier und Jetzt hält. Denk nicht an Kilometer 20. Denk an den Moment. Und an das Gefühl danach.

Ben und Geesche? Die strahlen immer noch. Die nächste Challenge ist schon ins Auge gefasst: Den Halbmarathon locker unter zwei Stunden laufen.

Eindrücke und Tipps von den beiden findet ihr unter **energieKrew**.

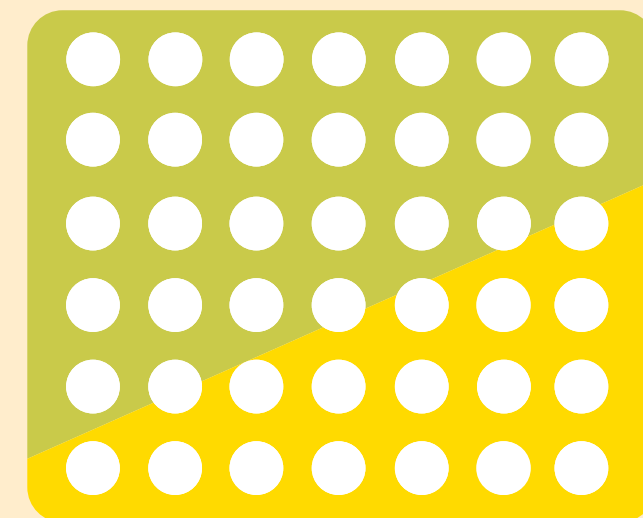
Spiele für Reisen

Gegen Langeweile in den Ferien

Unterwegs: Autos finden

Schau mal auf die Autofarben und kreuze sie an.

Gelb					
Rot					
Braun					
Grün					
Blau					
Schwarz					
Grau					
Pink					

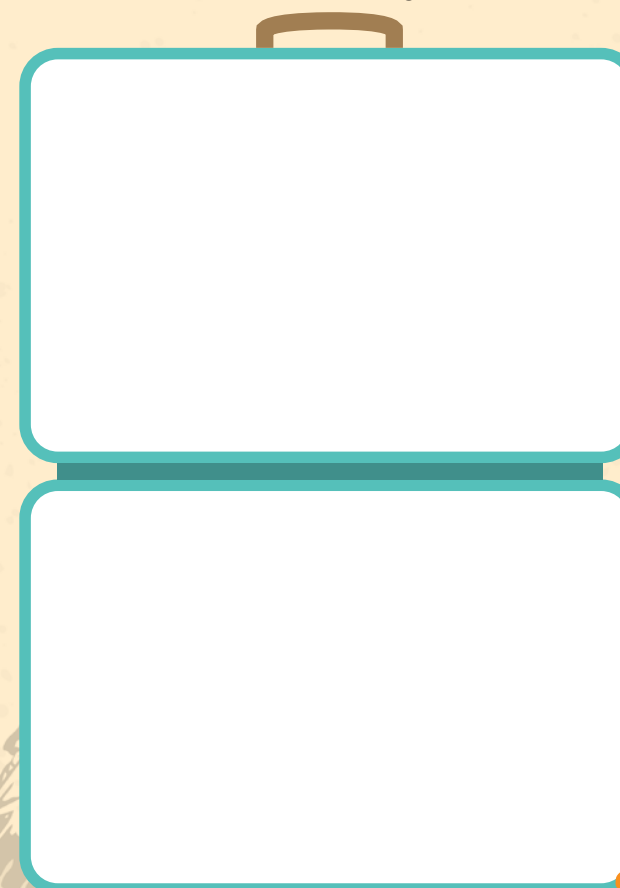


Vier gewinnt

Abwechselnd einen Kreis ausmalen und wer zuerst vier Steine seiner Farbe in einer Reihe – senkrecht, waagrecht oder diagonal – hat, gewinnt.

Koffer packen

Male in deinen Koffer alles, was du für deinen Urlaub benötigst.



Was siehst du gerade?

Finde die Dinge auf der Liste und streiche sie durch.

	Flugzeug		Person mit Essen
	Kinderwagen		Pizza
	Hot Dog Stand		Luftballon
	Jemand winkt		Person mit Brille
	Koffer		Mülleimer
	Sonnenbrille		Person mit Hut
	Rolltreppe		Eisdiele
	Kuscheltier		Süßigkeiten
	Handtasche		Hackenschuhe
	Kopfhörer		Hund



Jetzt
QR-Code
scannen und
Einverständnis
geben!



So bleiben wir in Verbindung

Gesundheit aktiv mitgestalten – Sie machen es möglich!

Sie möchten über neue Produkte und Services auf dem Laufenden bleiben? Oder Feedback geben, damit wir noch besser werden?

Dann lassen Sie uns in Kontakt bleiben. Teilen Sie uns einfach mit, wie wir Sie am liebsten erreichen dürfen.

energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



Der CO₂-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