

01/2023

in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK

Neue Serie Glück

Das Glück entsteht in uns

Leistung U0

Elternberatung schon vor der Geburt

Gesundheit

Wellness für die Ohren



Abonnieren Sie
e-news
den Newsletter für Versicherte

energie-BKK



4 Das Glück entsteht in uns



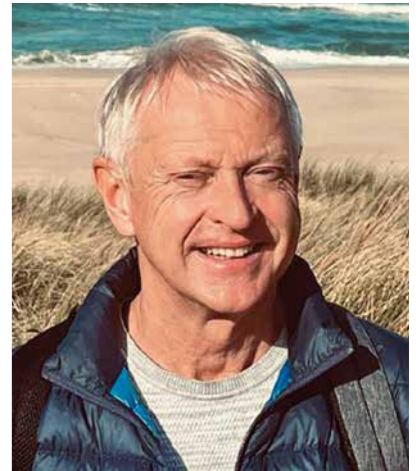
8 Informiert schon vor der Geburt



9 AzubiPlus Wahltarif



10 Wann übernimmt die energie-BKK Fahrkosten?



Liebe Leserinnen und Leser,

mit politischem Gegenwind sind eine Vielzahl von Krankenkassen ins neue Jahr gestartet. Aufgrund des Inkrafttretens des GKV-Finanzstabilisierungsgesetzes mussten die finanzstärkeren Kassen, somit auch die energie-BKK, erneut einen Teil ihres Vermögens zur Kompensation des GKV-Defizits von nahezu 17 Mrd. Euro an den Gesundheitsfonds abführen. Für uns bedeutet dies konkret einen gesetzlich „verordneten“ Vermögensabbau von rund 7,7 Mio. Euro. Bedingt hierdurch sowie durch weitere negative finanzielle Rahmenbedingungen mussten wir unseren Zusatzbeitragssatz zum 1. Januar 2023 moderat erhöhen. Mit 1,59 Prozent liegen wir dennoch unter dem gesetzlich festgelegten durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz – und das mit ausgezeichneten Leistungen und exzellenter Qualität.

Deshalb freut es uns, dass das Geld-Ratgeber-Magazin finanztip uns im aktuellen Krankenkassenvergleich bescheinigt, bundesweit zu den vier Kassen mit dem besten „Preis-Leistungs-Verhältnis“ zu gehören. Die energie-BKK überzeugt hier als einzige Betriebskrankenkasse. Die volle Punktzahl haben wir beispielsweise für unsere Leistungen für Schwangere und werdende Eltern bekommen. Das unterstreicht insgesamt unser Bestreben, Ihnen eine rundum angemessene Gesundheitsversorgung zu bieten, unsere Finanzen auf transparente und nachvollziehbare Weise zu verwalten und Ihnen ein gutes Verständnis dafür zu geben, was Sie für Ihre Beiträge bekommen.

Fairness und Transparenz sind uns wichtig, deshalb empfinden wir es als fragwürdig, dass weitere Krankenkassen vermutlich eine unter Beachtung ihrer finanziellen Situation an sich erforderliche Beitragssatzerhöhung aus Wettbewerbsgründen hinauszögern. Es ist also ratsam, die allgemeine Entwicklung im Blick zu haben.

Dass wir auf dem richtigen Weg sind, bescheinigen uns auch unsere Kunden: Sie stellten uns ein gutes Zeugnis aus. Im Herbst 2022 wurden insgesamt 5.600 Kunden der energie-BKK zu ihrer Zufriedenheit mit uns befragt. Rund 90 Prozent der Befragten sind zufrieden oder sehr zufrieden mit uns, als Gesamtnote punkten wir mit 1,87. Das sehen wir als Indiz dafür, dass viele Menschen hohen Wert auf eine gute Gesundheitsversorgung legen, was uns natürlich glücklich stimmt.

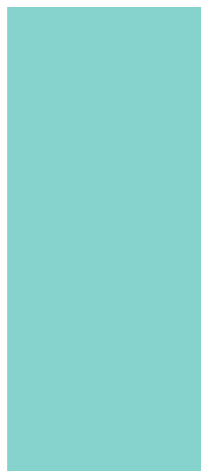
Apropos Glück – dem spüren wir in diesem Jahr in den vier Ausgaben der „in Bestform“ genauer nach. Wir starten mit Glücksforschung an der Universität Braunschweig. Hier ermitteln die Glücksforscher Dr. Tobias Rahm und Carina Mathes anhand einer Studie derzeit, ob sich glücklich sein positiv auf die Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern auswirkt. Lesen Sie das Interview auf Seite 4 mit den beiden Wissenschaftlern, die sagen: Das Glück entsteht in uns.

Herzliche Grüße und einen guten Start in den Frühling!

Ihr
Frank Heine, Vorstand



11 Neues zur ePA



12 Trendfarben



14 Wellness für die Ohren



16 Infothek



17 Rhythmus im Blut



18 Vorstand



19 Arzneimittel richtig anwenden



20 Jugend



22 Lebenselixier Schlaf

Das Service-Center Hamburg ist umgezogen!
Seit dem 1. Februar 2023 finden Sie uns hier:
Drehbahn 47-48, 20354 Hamburg
(im Gebäude der RWE Renewables GmbH)

Bitte senden Sie Post an das zentrale
Postfach: **energie-BKK, 30134 Hannover**

Impressum

Herausgeber: energie-BKK · Oldenburger Allee 24 · 30659 Hannover

Redaktion: Frank Heine (V.i.S.d.P.), Team Gesundheitskommunikation, WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh

Konzept & Gestaltung: WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh
Titelfoto: istockphoto.com AleksandarNakic

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

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



23 Kinderseite



Schulfach Glückskompetenz?



DAS GLÜCK ENTSTEHT IN UNS

Tobias Rahm

Diplom-Psychologe am Institut für Pädagogische Psychologie der Technischen Universität Braunschweig



Carina Mathes

Trainerin für Glückskompetenz, Referentin und Autorin



Machen Sie 2023 zu Ihrem Glücksjahr. Wir helfen Ihnen und nehmen Sie ab jetzt vier Ausgaben lang mit auf den Weg zum Glück. Lassen Sie uns gemeinsam erfahren, was es bedeutet, glücklich zu sein und wie wir unsere Glücksgefühle fördern können. Wir starten mit Glücksforscher Tobias Rahm und Glücksexpertin Carina Mathes. Beide befassen sich mit dem Schulfach „Glückskompetenz“ und dem Forschungsprojekt „GlüGS“. Ist Glück erlernbar, können wir es trainieren? Wenn ja, können Kinder, Lehrende und Eltern gar nicht früh genug damit anfangen, denn es hat Vorteile. Wir haben nachgehakt.

Das Schulfach Glückskompetenz basiert auf positiver Psychologie und den Erkenntnissen der Resilienz-, Lern- und Gehirnforschung.

Diplom-Psychologe **Tobias Rahm** leitet das Forschungsprojekt „GlüGS“ (Glückskompetenz in der Grundschule) des Instituts für Pädagogische Psychologie der Technischen Universität Braunschweig. An 16 Braunschweiger Grundschulen stehen derzeit für rund 300 Schülerinnen und Schüler 11 Glücksstunden auf dem Programm. Anhand eines Lehrplans rund um Glück integrieren die Forscher das Thema in die Lehrkräfteausbildung und untersuchen die Auswirkungen auf Schülerinnen und Schüler wissenschaftlich. Sie wollen überprüfen, ob es einen messbaren Erfolg gibt.

Als Trainerin für Glückskompetenz gibt **Carina Mathes** seit 2007 Workshops und leitet Menschen in Einzel- und Gruppensitzungen dazu an, das Glückselbst in die Hand zu nehmen. Als Autorin hat sie mehrere Bücher zum Thema „Schulfach Glückskompetenz“ veröffentlicht.

Was kann ein Schulfach Glück bringen?

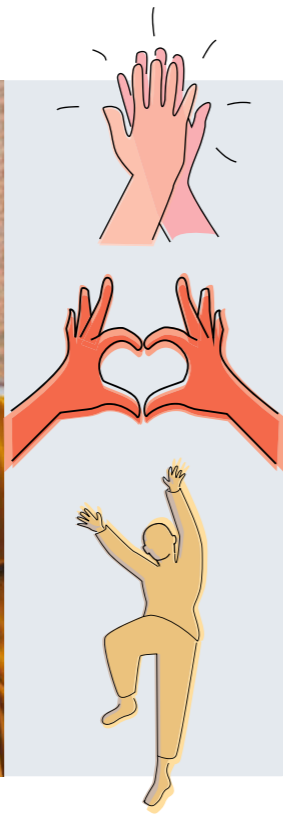
Tobias Rahm: Chronisch unter Stress zu stehen, macht krank. Erkenntnisse aus dem Fachgebiet der Positiven Psychologie legen nahe, dass Menschen mit einem hohen Wohlbefinden unter anderem kreativer und produktiver sind, besser Probleme lösen können, ein stärkeres Immunsystem und eine höhere Widerstandskraft gegen psychische Beanspruchungen aufweisen.

Carina Mathes: Das Schulfach Glückskompetenz basiert darauf und auf den Erkenntnissen aus der Resilienz- sowie der Lern- und Gehirnforschung. Glückselbst ist erlernbar. Das Schulfach soll dazu beitragen, Schülerinnen und Schüler zu authentischen Personen heranreifen zu lassen, die in der Lage sind, Eigenverantwortung für ihr Glückselbstempfinden zu übernehmen.

Wie kommt man zur Glücksforschung?

Tobias: Als ich an der Uni anfang, ging es viel um Lehrergesundheit und Stressmanagement. Das fühlte sich für mich irgendwann wie Brandbekämpfung an. Gleichzeitig kam zur Jahrtausendwende die „positive Psychologie“ auf, wo es um Wohlbefinden, Training von Wohlbefinden, Sinn und Nutzen ging. Daraus entwickelte ich die Idee, die Lehrenden nicht nur zu entstressen, sondern glücklicher zu machen, denn glückliche Lehrkräfte sind erfolgreicher in der Schule und im Leben. Das war der erste Schritt. Doch wie muss ein Unterricht aussehen, der alle – auch Schülerinnen und Schüler – glücklich macht? Ich traf Carina, die Lerninhalte für einen Glücksunterricht an Schulen entwickelt hatte und startete mit ihr das Projekt.

Carina: Ich komme von der inhaltlichen Seite und stieß vor 15 Jahren auf die für mich damals neue Erkenntnis, dass man Glückselbst trainieren kann. Meine Begeisterung war sofort geweckt: Es ist möglich, sich selbst optimistisch zu stimmen. Es lohnt sich, so früh wie möglich damit anzufangen, um gar nicht erst zum Grummelbär zu werden. Dabei ist es hilfreich zu wissen, was man tun kann, um sein eigenes Wohlbefinden zu fördern. Mir war schnell klar, dass dieses Thema in Schule,



Wie läuft eine Glücksstunde ab?

Carina: Wir wissen, dass es für Kinder wichtig ist, wie sie einen Schultag beginnen und wahrgenommen werden. Kinder möchten angeschaut, angelächelt und mit eigenem Namen begrüßt werden, jedes einzelne Kind – eine Selbstverständlichkeit, die im Alltag oft ausbleibt. Die Lehrkräfte starten damit in ihre Stunde. Die Kinder dürfen dann aus drei verschiedenen Begrüßungsritualen auswählen, zum Beispiel Handschlag, Herzzeichen oder eine coole Bewegung. Sie erleben sofort, dass sie wertgeschätzt werden. Umgekehrt erfahren die Lehrkräfte etwas über die Tagesform des einzelnen Kindes.

Welche Themen werden vertieft?

Carina: Dankbarkeit ist ein großes Thema. Wir kommen automatisch in ein gutes Gefühl, wenn wir uns bewusst machen, wofür wir dankbar sind im Leben. Die Lehrkräfte erzählen dazu eine einleitende Geschichte, welche die Kinder dann weiterentwickeln. Sie verstehen Zusammenhänge erstaunlich schnell, das ist faszinierend. Lehrkräfte und Kinder basteln zusammen eine Dankbarkeitskette für den Klassenraum. So entsteht eine gute Verbindung untereinander, das ist eine super Voraussetzung für gutes Lernen. Sie gestalten Kleeblätter, die zeigen, was die Kinder glücklich macht. In einen gelben Rucksack legen die Kinder alles rein, über was sie sich in der Woche gefreut haben. Der Rucksack taucht immer wieder auf und rahmt das Projekt ein.

Was ist denn Glück eigentlich?

Tobias: Glück ist vor allen Dingen subjektives Wohlbefinden. Das sagte Ed Diener, der erste große, führende Wohlbefindensforscher, bereits in den 1980er Jahren. Menschen, die ein hohes subjektives Wohlbefinden haben, haben häufig gute Gefühle und selten negative sowie eine hohe Lebenszufriedenheit.

Glück zu erforschen ist einigermaßen trickreich. Wenn ich 100 Menschen frage, was für sie Glück ist, kommen sehr unterschiedliche Antworten wie gutes Wetter, viel Geld, Gesundheit, Freunde, Familie heraus. So lässt sich Glück aber kaum messen und noch weniger trainieren. Mit dem Begriff „subjektives Wohlbefinden“ wurde jedoch ein messbares, psychologisches Konstrukt geschaffen: Wie oft geben Menschen an, positive Emotionen und wie oft negative zu haben. Das ist die Basis für Glücksforschung. Es geht also in der Regel um subjektives Wohlbefinden, wenn wir Glück erforschen.

Glück ist vor allen Dingen subjektives Wohlbefinden. Glück zu erforschen ist einigermaßen trickreich.

Kindergarten und Elternhaus gehört. Also habe ich gemeinsam mit Lehrkräften einen Lehrplan erarbeitet, der die Basis für unsere dreimonatige Schulstudie bildet.

Ganz kurz: Wie ist das Projekt aufgebaut?

Carina: Die Studie selbst richtet sich an Schülerinnen und Schüler in Grundschulen mit dem Ziel, wissenschaftlich zu ermitteln, ob das Wohlbefinden steigt und die Kinder vom Programm wirklich profitieren.

Tobias: Im Rahmen der Studie bekommen angehende Lehrkräfte wöchentlich von Carina produzierte Lernvideos zur Durchführung einzelner Glücksstunden. Sie nehmen an einer Präsenzsitzung mit uns teil, in der wir gemeinsam reflektieren und uns abstimmen. Dann geben sie selbstständig eine von 11 Glücksstunden (an einer der beteiligten Schulen) in der Glücksgruppe. Die Kontrollgruppe bekommt keine Stunden.

Die Studie durchläuft gerade den zweiten Messzeitpunkt, es folgen noch weitere und dann wird sich zeigen, ob die Glücksgruppe besser abschneidet als die Kontrollgruppe. Zusätzlich führen wir Interviews mit Eltern, Schülerinnen und Schülern, die wir auswerten. Die Resonanz der Kinder stimmt mich jetzt schon optimistisch. Vielleicht bildet sich das auch in den Auswertungen ab. Sicher sind wir im Herbst 2023. Fragen Sie uns dann erneut, dann liegen die Ergebnisse vor.

Carina: Für mich ganz persönlich bedeutet Glücklichsein sein, das passende Gefühl zur richtigen Zeit zu haben. Entspannung zum Beispiel in der Sauna, Mut bei einer wichtigen Entscheidung, Motivation wenn ich meinen Gartenzaun streichen will. Aber auch zum Beispiel Angst, wenn sie meinem Schutz dient oder Trauer, wenn sie mir hilft über einen schmerzhaften Verlust hinweg zu kommen. So haben alle Gefühle ihre Aufgabe und sind für uns in bestimmten Situationen besonders wichtig. Das vermitteln wir auch in den Glücksstunden.

Es ist wichtig, dass Kinder frühzeitig lernen, sich selbst positiv zu beeinflussen, indem sie gute Emotionen intensivieren und darauf mehr achten.

Negative Gefühle können also auch wertvoll sein?

Tobias: Ja, negative wie positive Gefühle sind zunächst mal Hinweisreize, wobei negative das Stresssystem anschalten, was für den Körper energieaufwändig und anstrengend ist. Wenn diese negativen Gefühle lange andauern und zu wenig von erholsamen Situationen unterbrochen werden, ist das ungünstig für die physische und psychische Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder frühzeitig lernen, sich selbst positiv zu beeinflussen, indem sie gute Emotionen intensivieren und darauf mehr achten. Das ist der Mechanismus, warum Glück lernbar ist.

Carina: Dieses Wissen vermitteln wir und üben es im Glücksunterricht regelrecht ein. Denn für alles, was wir häufig denken, fühlen oder tun, bekommen wir im Gehirn größere Verschaltungen und es bilden sich neue, neuronale Netzwerke. Was gut verschaltet ist, fällt uns einfacher. Das merken wir bei jedem Hobby. Dies machen wir bewusst und trainieren das Positive mit den Schülerinnen und Schülern. Das Glück von heute ist das Glück von morgen.

Wie gehen die Eltern damit um, wenn die Kinder nach Hause kommen und sagen, sie hatten heute wieder Glück?

Carina: Wir verschicken Elternbriefe und beziehen die Eltern mit ein. Wir klären sie auf und geben Tipps für zuhause, was die Eltern mit den Kindern gemeinsam umsetzen können: Zum Beispiel, sich am Familientisch auszutauschen, wofür jeder heute dankbar ist. So setzen wir die Glücksimpulse.

Gibt es Glücksnoten?

Tobias: Nein, es gibt keine Noten, Glückskompetenz wird nicht als klassisches Schulfach, sondern als AG oder Projekt durchgeführt. Wenn wir in der Schule auf gute Gefühle achten und

darauf, Selbstwirksamkeit zu erleben, beeinflusst das höchstwahrscheinlich auch positiv die Schulleistung. Auch Erwachsene kommen damit besser durchs Leben.

Carina: Es ist ja ganz logisch, dass mit positiver Energie tiefgreifender und besser gelernt werden kann. Wenn ich meine Selbstwirksamkeit besser erleben kann, bin ich motivierter, alleine etwas zu schaffen.

Auch gesellschaftlich können sich Menschen, die positiv gestimmt sind, konstruktiver einbringen?

Tobias: Es kann eine erstaunliche gesellschaftliche Wirkung entfalten, wenn wir die für uns wichtigen Werte leben: Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden willst. So ist es möglich für das eigene Wohlbefinden und das der anderen zu sorgen. Hilfsbereitschaft, Güte, Mitgefühl und gute Taten sind ansteckend. Ein Schulfach Glückskompetenz an Schulen würde aus meiner Sicht hier in die richtige Richtung weisen und könnte auch gesellschaftlich viel bringen. Je mehr Menschen erfahren, dass sie sich selbst positiv aufbauen können, umso besser ist es für die Gemeinschaft. Wir freuen uns über jeden, der zum Aufbau von Glückskompetenz an Schulen und darüber hinaus beiträgt.

Danke für das Gespräch.





INFORMIERT SCHON VOR DER GEBURT



Kennen Sie unsere neue Leistung „U0“ schon: die Beratung für Schwangere und werdende Familien im letzten Schwangerschaftsdrittel? Viele Fragen zu den Themen Impfen, Vitamin D- und K-Prophylaxe, Stillen, Ernährung, Unfallverhütung und Schlafverhalten können Sie damit im Vorfeld der Geburt klären. Das kann vorteilhaft sein.

Geschafft! Die Geburt ist überstanden, das Baby ist da! Doch bereits in der Klinik, unmittelbar nach der Geburt, werden Eltern mit entscheidenden Fragen konfrontiert, beispielsweise ob sie mit der Gabe der Vitamin D- und K-Prophylaxe einverstanden sind. Da ist es hilfreich, vorbereitet und gut informiert zu sein. Die neue U0-Leistung verknüpft die Vorsorgeprogramme HALLO BABY und BKK STARKE Kids mit dem Ziel Müttern und Vätern dabei zu helfen, viele wichtige Entscheidungen schon vor der Geburt des Kindes vorzubereiten. Im Programm HALLO BABY berät die Gynäkologin oder der Gynäkologe werdende Eltern zur Inanspruchnahme der U0 und unterstützt dabei, eine geeignete Kinder- und Jugendmedizinische Praxis zu finden. Damit kann bereits vor der Geburt des Kindes die wertvolle Elternberatung U0 in Anspruch genommen und ein Vertrauensverhältnis für die Zeit nach der Geburt mit dem Arzt aufgebaut werden.

Etwa vier bis fünf Wochen nach der Geburt steht dann mit der U3 die dritte Vorsorgeuntersuchung an. In der Kinder- und Jugendmedizinischen Praxis kommen viele Fragen auf junge Eltern zu. Ihr Säugling wird körperlich untersucht und reagiert unter Umständen ungnädig, so dass die Konzentration auf Erläuterungen des Kinderarztes/der Kinderärztin nicht unbedingt leicht fällt. Mit der U0 sind junge Eltern jedoch gut vorbereitet, diese Untersuchungssituation entspannt zu meistern.

Und so geht's:

- **Sie nehmen bereits am BKK Vertrag HALLO BABY teil?**
Dann wird Sie Ihre gynäkologische Praxis zum Angebot „U0 – die Elternberatung vor der Geburt“ beraten.
- **Sie nehmen noch nicht am BKK Vertrag HALLO BABY teil?**
Fragen Sie in Ihrer gynäkologischen Praxis nach der U0-Beratung. Alternativ finden Sie in der Arztsuche unter www.frauenaezte.im.netz.de einen Großteil der gynäkologischen Praxen, die eine U0-Beratung anbieten.
- **Über BKK Starke Kids erhalten Mütter und Väter ebenfalls die Elternberatung U0.** Sollte z. B. nur der werdende Vater bei uns versichert sein, so kann er die Leistung natürlich auch in Anspruch nehmen. Bitte wenden Sie sich direkt an die Kinderarztpraxis. Teilnehmende Praxen finden Sie unter www.bkkstarkekids.de.



Läuft doch? AzubiPlus Wahltarif 450 EURO mitnehmen

Sieht so aus, als könnten Krankenkassen jungen Menschen nicht viel bieten, da sie sowieso seltener krank werden und kaum Leistungen in Anspruch nehmen.

Bei uns ist das anders: Mit dem AzubiPlus Wahltarif belohnen wir Azubis, die sich fit halten und keine Leistungen in Anspruch nehmen.



Mehr Infos und die Chance, jetzt gleich online Mitglied zu werden!



energie·BKK
Unsere Energie für Auszubildende

WANN ÜBERNIMMT DIE ENERGIE-BKK FAHRKOSTEN?

Sie müssen ins Krankenhaus, stehen kurz vor der Entbindung oder wollen mit einem Gipsbein zum Arzt. Welche Fahrkosten tragen Sie selbst? Welche Krankenfahrten dürfen von der Krankenkasse übernommen werden? Häufig ist dies für Betroffene und manchmal auch für Ärzte unklar, denn abhängig vom Anlass sind die Voraussetzungen meist unterschiedlich.



Fahrkosten dürfen Krankenkassen nur übernehmen, wenn sie zwingend medizinisch notwendig und in Zusammenhang mit einer gesetzlichen Leistung erforderlich sind. Außerdem muss es sich bei der Behandlungsstätte um die nächsterreichbare Einrichtung handeln, oder Ihr Arzt überweist Sie aus medizinischen Gründen zu einer bestimmten Einrichtung an einem weiter entfernten Ort. Sie zahlen nur die gesetzliche Zuzahlung, die, je nach Fahrt 10 Prozent der Kosten, mindestens 5 Euro, höchstens jedoch 10 Euro beträgt.

Typische Fahrten, die ohne vorherige Genehmigung von uns übernommen werden

Fahrten, die **deshalb notwendig** sind,

- weil Sie voll- oder teilstationär im Krankenhaus behandelt werden,
- eine Rettungsfahrt ins Krankenhaus benötigen,
- im Krankenhaus entbinden,
- an einer stationären Vorsorgekur oder Rehabilitationsmaßnahme teilnehmen,
- Fahrten zur ambulanten Behandlung,
 - weil Sie einen Schwerbehindertenausweis (Bl, aG oder H) besitzen,
 - Pflegegrad 4 oder 5 haben,
 - Pflegegrad 3 haben und ärztlich bestätigt dauerhaft in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

In bestimmten Fällen ist eine vorherige Genehmigung der Krankenfahrten durch die energie-BKK erforderlich. Für diese Fahrten benötigen Sie eine Verordnung von Ihrem Arzt, die er Ihnen nur ausstellen darf, wenn bei Ihnen eine medizinische Notwendigkeit vorliegt. Die Kriterien dafür sind gesetzlich geregelt: So können Fahrten zum Arzt, die Sie nicht alleine machen können, wie z. B. im Rahmen einer Katarakt-OP oder mit einem Gipsbein nicht übernommen werden.

Für diese Fahrten benötigen Sie vorab eine Genehmigung:

- zur Dialysebehandlung oder zur onkologischen Chemo- oder Strahlentherapie
- im Rahmen einer ambulanten Operation, wenn dadurch ein Krankenhausaufenthalt vermieden wird
- von Personen, die ärztlich bestätigt dauerhaft in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und über einen Zeitraum von mind. 6 Monaten behandelt werden müssen.

Mit **welchem Fahrzeug** die Krankenfahrt stattfindet, richtet sich ebenfalls nach der medizinischen Notwendigkeit.

Liegt keine medizinische Indikation für ein bestimmtes Fahrzeug vor, übernehmen wir die Kosten für öffentliche Verkehrsmittel. Nutzen Sie stattdessen Ihren Pkw, dürfen maximal 20 Cent je Kilometer übernommen werden – höchstens jedoch die vergleichbaren Kosten der öffentlichen Verkehrsmittel. Werden Sie z. B. aus dem Krankenhaus entlassen und fahren mit dem Pkw nach Hause, erstatten wir je km 20 Cent – maximal jedoch die Kosten, die für die Bus- oder Bahnfahrt entstanden wären.

Ist eine Fahrt mit einem Taxi oder Krankentransportwagen notwendig, muss immer eine ärztliche Verordnung vorliegen; dies gilt auch bei Notwendigkeit einer Begleitperson bei einer Pkw-Fahrt.

Können Sie z. B. aus medizinischen Gründen nach einem Krankenhausaufenthalt nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hause fahren und Ihr Arzt verordnet eine Taxifahrt, geben Sie einfach dem zugelassenen Taxiunternehmen die Verordnung ab. Das Taxiunternehmen rechnet dann direkt mit der energie-BKK ab. Sie müssen nur die gesetzliche Zuzahlung an ihn leisten.

Infos auch unter www.kbv.de/html/krankentransport.php
Bei Fragen rufen Sie uns einfach an – wir sind gern für Sie da.
Unsere Servicehotline erreichen Sie unter 05 11 9 11 10 920.

Elektronische Patientenakte

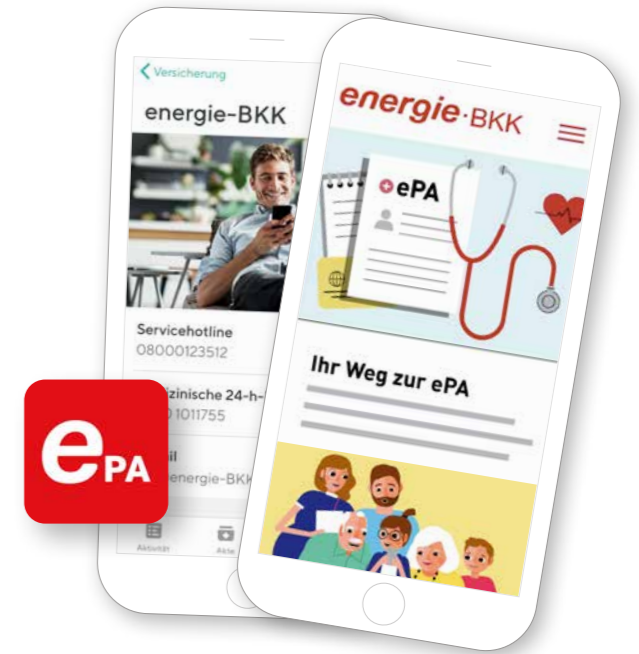
NEUES ZUR EPA

In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen unsere elektronische Patientenakte (ePA) vorgestellt. Sie kennen bereits Funktionen wie z. B. den Medikationsplan, die Erstellung eines Notfalldatensatzes und Sie wissen über die Möglichkeit der generellen Verwaltung von medizinischen Dokumenten in der ePA Bescheid.

Zusätzlich können Sie jetzt auch Ihren Zahnbonus und Ihren Impfpass digital in der ePA dokumentieren bzw. verwalten. Fragen Sie dazu bitte Ihren Arzt, und erteilen Sie die entsprechende Berechtigung in Ihrer ePA.

Wir bieten Hilfestellung

Bei Fragen oder Problemen mit der App, kontaktieren Sie uns gerne unter unserer ePA-Hotline: 05 11 27071 507 oder per E-Mail unter energie-bkk@epa-vhd.de.



Neue Funktionen

- Seit kurzem ist unsere ePA auch an das nationale Gesundheitsportal gesund.bund.de angebunden und versorgt Sie mit Informationen zum Thema Gesundheit.
- Zusätzlich kann Ihr Arzt nun auch Ihre elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) direkt in Ihrer ePA hinzufügen.
- Sollten Sie eine digitale Gesundheitsanwendung nutzen, können Sie diese auch mit Ihrer ePA verknüpfen.



Die **ePA-App** laden Sie mit dem QR-Code einfach aus dem jeweiligen App-Store auf Ihr Smartphone. Zuerst legen Sie eine eigene kostenfreie digitale Identität (bitIAM) an, die auch Ihr Schlüssel zu weiteren künftigen digitalen Anwendungen der energie-BKK wird.



Jetzt wird es richtig bunt – tauchen Sie mit uns in die Farbpsychologie der neuen Trendfarben für Frühling & Sommer 2023 ein. Dabei liegt unser Fokus auf den von Pantone festgelegten Trendfarben. Wir verraten Ihnen, welche Wirkung sie auf uns haben – Farben sind halt Emotion pur.

Für Liebe und Leidenschaft steht das **Fiery Red** und lässt Frühlingsgefühle aufleben. Rot ist nicht einfach nur eine warme Farbe – sie ist voller Energie und glüht regelrecht (Nicht umsonst unsere Hausfarbe!) Diese Trendfarbe kann sich nicht nur im Kleiderschrank sondern auch auf Köpfen sehen lassen. Viele Celebrities machen es vor – wagen Sie eine Typveränderung, und lassen Sie sich die Haare färben?



Fiery Red

Beetroot Purple – ein kräftiger Fuchsia-Ton, der Lust auf mehr macht. Schon hungrig? Beetroot ist englisch und bedeutet Rote Bete. Mit dieser Rübe kann man übrigens auf natürliche Art und Weise Ostereier färben. Experimentieren Sie für die Farbintensität ein bisschen herum. Dafür 1 Rote Bete in Würfel schneiden und mit 1 Liter Wasser aufkochen, sodass ein Sud entsteht. Diesen eine Viertelstunde ziehen lassen. Eier, die gerade hartgekocht wurden und noch warm sind, nehmen die Farben meist am besten an. Übrigens: Pink steht für Faszination und ist provokant. Wer auffallen will trägt Pink.

Viele bunte Ostereier und Ostertage wünschen wir Ihnen von Herzen.



Beetroot Purple



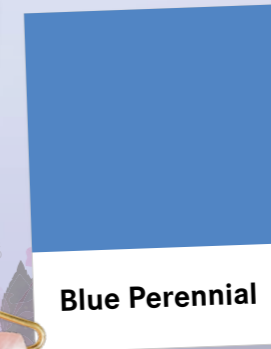
Empire Yellow

Im Frühling leuchtet die Sonne so schön wie die Trendfarbe **Empire Yellow**. Beides sorgt für gute Laune und strahlt besonders intensiv und auffällig. Die Farbe steht für Licht, Positivität, Neugier und Wissbegierde. Auch Osterglocken als Frühlingsboten sind voll im Trend und sorgen für einen tollen Duft. Gelb ist ideal gegen depressive Verstimmungen und kann sogar die Konzentrationsfähigkeit steigern.

Die Trendfarbe Rosa bleibt auch in diesem Jahr en vogue. Dafür sorgt die besondere Nuance **Crystal Rose**. Sie vermittelt ein Gefühl von Zärtlichkeit und Romantik. Voll im Trend ist auch der Rosenquarz als Gesichtroller – er soll die Haut pflegen und verwöhnen und so für ein herrlich erfrishtes Gefühl sorgen. Schon ausprobiert?



Crystal Rose



Blue Perennial

Direkt vom Laufsteg in die Kleiderschränke – dieses Jahr darf **Blue Perennial** in Ihrer Farbpalette nicht fehlen. Unter den vielen auffälligen Farben scheint Blue Perennial einer der ruhigeren Töne zu sein. Dennoch beschreibt Pantone den Farbton als "auffälliges Blau". Blau steht für Harmonie, Wohlbefinden, Seriosität, Vertrauen und Ehrlichkeit – was für schöne Eigenschaften.



Love Bird

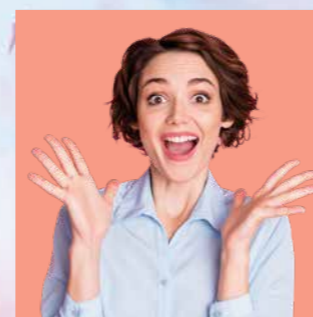
TRENDFARBEN

Mit der Farbe **Tangelo** setzen Sie ein Statement. Da denken Sie bestimmt auch gleich an eine spritzige, schmackhafte, vitaminreiche Orange oder? Tatsächlich ist Tangelo kein Fantasienamen – es ist eine Frucht, die Kreuzung von Grapefruit und Mandarine. Schmackhaft, kein Wunder, dass die Psychologie sagt, diese Farbe sorgt für mehr Appetit und regt auch noch die Sauerstoffsättigung im Gehirn an, was Denken und Kreativität fördert.



Tangelo

Fruchtig und knallig ist auch die Trendfarbe **Peach Pink**. Der sanfte rosa-orange Farbton lässt uns schon vom Sommer träumen. Im Interior-Bereich bringt er Eleganz in Ihr Zuhause und lässt sich gut mit anderen Farben kombinieren. Lassen Sie sich inspirieren! Psychologisch steht die Farbe für positive Gefühle, Vertrauen, Kreativität, Lebenskraft und Fröhlichkeit. Der Pfirsichbaum steht mit seinen süßen Früchten symbolisch für ewige Schönheit, Jugend und Weiblichkeit.



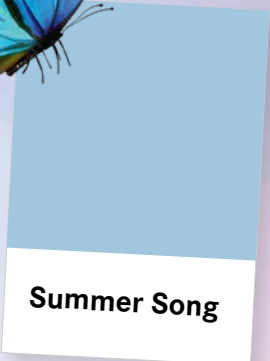
Peach Pink

Classic Green – Die Farbskala von Pantone beschreibt den Farbton mit "gesundheitsfördernden Eigenschaften", was wollen Sie mehr? Grün ist die Farbe der Natur und der Hoffnung. Sie symbolisiert einen Kontrast zum tristen Alltag, vom Leben in grauen Betonwüsten, hin zu einer Natürlichkeit, die in uns allen schlummert.



Classic Green

Blau steht immer in Verbindung mit Himmel und Meer. Wir wollen Ihnen nicht das Blaue vom Himmel versprechen, aber die Trendfarbe **Summer Song** schon. Hört sich vielversprechend an! Fühlen Sie auch, wie die Farbe Entspannung und Ruhe ausdrückt? Sie weckt die Sehnsucht nach Leichtigkeit und steht in Kontrast zum Leistungs- und Erwartungsdruck des Alltags.



Summer Song



Entspannen und entschleunigen
**WELLNESS
FÜR DIE OHREN**

Wellness für die Ohren ist eine wunderbare Möglichkeit, dem Alltagsstress zu entkommen und sich zu entspannen. Es ist ein einfacher Weg, um den Geist zu beruhigen und die eigene Kreativität zu fördern. Um sich von lauten äußeren Einflüssen abzuschirmen, gibt es einige einfache Techniken, die Sie anwenden können.

"Die Welt ist laut. Unsere Ohren sind die Türen zu unserem Herzen und unserer Seele. Wenn wir sie verschließen, wird unser Leben leiser und wir können uns auf das Wesentliche konzentrieren." Dalai Lama

Ständiger Lärm kann zu ernsthaften gesundheitlichen Folgen führen. Lärm kann Schlafstörungen verursachen, Bluthochdruck und Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und Nervosität hervorrufen. Langfristig kann es zu einer Beeinträchtigung des Gehörs führen und sogar zu permanenten Hörschäden. Daher ist es wichtig, den Lärmpegel in unserem Leben zu reduzieren, um gesund zu bleiben und das Gehör zu schützen.

1 Eine einfache Lärmschutzmaßnahme ist, Kopfhörer oder Ohrstöpsel zu tragen, um Geräusche zu reduzieren, so genannte Noise-Cancelling-Kopfhörer. Das sind spezielle Kopfhörer, welche die Umgebungsgeräusche ausblenden, indem sie ein Gegengeräusch erzeugen. Sie helfen, eine ruhige und entspannte Atmosphäre zu schaffen. Das ist besonders nützlich, wenn man sich in einer lauten Umgebung befindet, wie z. B. in einem Flugzeug, im Zug oder im Bus. Sie sind auch für Menschen, die gerne in einer ruhigen Umgebung arbeiten, ideal. Sie sind auch von Vorteil, wenn man Musik in einer lauten Umgebung hören möchte, in der man normalerweise nicht viel hören kann. Auch beim Einschlafen können Noise Cancelling Kopfhörer sinnvoll sein, da sie Stimmen und andere Geräusche ausblenden und dadurch eine beruhigende Atmosphäre schaffen. Ausnahme: Tragen Sie solche Kopfhörer nicht, wenn Sie am Straßenverkehr teilnehmen, sie könnten wichtige Geräusche oder Warnsignale überhören.

Wenn man nicht immer Kopfhörer tragen möchte, kann man auch Raumakustikplatten und -matten verwenden, um den Schall zu absorbieren und zu dämpfen.

2 Eine Möglichkeit sich zu entspannen, ist klassische Entspannungsmusik. Diese kann man sich entweder über Streamingdienste anhören, aber auch lokale Radiosender bieten spezielle Programme an, in denen relaxte, entspannte Musik gespielt wird. Machen Sie sich eine Playlist mit Ihren Lieblingsliedern: Sie hilft beim Entspannen und verschafft gleichzeitig gute Laune.



3 Ein weiterer Tipp ist, mehr Zeit in der Natur zu verbringen. Nichts ist besser, als dem Rauschen des Windes, dem Plätschern des Wassers und dem Zwitschern der Vögel zu lauschen. Man kann sich auch einen ruhigen Ort suchen, um ein Buch zu lesen, zu meditieren oder einfach nur die Seele baumeln zu lassen.

„Ruhe ist eine wertvolle Ressource. Es ist die Ressource, aus der Kreativität und Inspiration entstehen.“ Arianna Huffington

„Wellness für die Ohren“ ist eine einfache und effektive Methode, sich in einer viel zu lauten Welt zu entspannen. Mit unseren Tipps können Sie sich ein Gefühl der Ruhe gönnen, ohne den Kontakt zu anderen Menschen zu verlieren. Wald baden eignet sich besonders dazu.



Die energie-BKK bietet Ihnen außerdem Online-Coaches, unter anderem zu Entspannung und Wohlbefinden an, die Sie bei der Umsetzung Ihres Vorhabens unterstützen.



Sagen Sie uns die Meinung!

Uns ist ganz wichtig, wie zufrieden Sie mit uns und unserer Arbeit sind: Unser Team „Lob und Kritik“ steht Ihnen jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung, sollte etwas einmal nicht so laufen, wie Sie es sich wünschen.

Nutzen Sie dazu online die Feedback-Option auf unserer Webseite oder rufen Sie uns gerne an unter 0511 911 10 988. Denn unser Anspruch ist: Unsere Energie für Ihre Gesundheit!



Patientenrechte – gut zu wissen

Gehen Sie in die Arztpraxis oder ins Krankenhaus, entscheidet Ihr Arzt über die notwendigen medizinischen Leistungen. Die energie-BKK muss dazu im Vorfeld in der Regel nicht informiert werden. Es gibt allerdings eine Reihe von Leistungen, die per Gesetz eine vorherige Antragsstellung und Genehmigung benötigen. Das betrifft zum Beispiel bestimmte Hilfsmittel, Zahnersatz, Haushaltshilfe und Fahrkosten in bestimmten Fällen.

Nach Eingang Ihres Antrags prüft die energie-BKK schnellstmöglich, ob sie die Leistung gemäß den rechtlichen Vorgaben übernehmen kann. Sollte es uns nicht möglich sein, innerhalb von 3 Wochen über Ihren Antrag zu entscheiden, teilen wir Ihnen den Grund hierfür und den Tag, bis zu welchem wir Sie über unsere Entscheidung informieren, schriftlich mit. Manchmal ist es zum Beispiel notwendig, dass der Medizinische Dienst (MD) zu Rate gezogen wird. In diesem Fall informieren wir Sie innerhalb von insgesamt fünf Wochen abschließend über unsere Entscheidung, soweit bis dahin alle erforderlichen Informationen vorliegen. Gibt die energie-BKK ein zahnärztliches Gutachten in Auftrag, beträgt die Frist sechs Wochen.

Sollte die energie-BKK diese Fristen ohne hinreichenden Grund versäumen, und Sie erhalten in dem benannten Zeitrahmen keine Antwort, so gilt die beantragte Leistung vorläufig als genehmigt. Dies gilt jedoch nicht, wenn die Leistung offensichtlich nicht Bestandteil des Leistungskataloges der gesetzlichen Krankenversicherung ist. Voraussetzung ist außerdem, dass Sie sie nachvollziehbar für erforderlich halten durften, die Leistung notwendig war und Sie diese nicht vor Antragsstellung in Anspruch genommen oder beim Leistungserbringer beauftragt haben. In diesem Fall können Sie sich die entsprechende Leistung nach Fristablauf selbst beschaffen, es sei denn Sie haben zwischenzeitlich einen Bescheid der energie-BKK erhalten.

Zur Vermeidung eines Kostenrisikos empfehlen wir Ihnen mit uns Kontakt aufzunehmen. Wir beraten Sie gern telefonisch unter 0511 911 10 911.

Weitere Informationen zum Thema Patientenrechte finden Sie auf der Website www.patientenberatung.de



Gardetanz mit Michelle Ferch, Kundenservice

RHYTHMUS IM BLUT

Alles begann mit drei Jahren in der Kindertanzgruppe der Bedburger Ritter. Von dort ging es über die Jugendgruppe in die Mariechentanzgruppe bis hin zur Damentanzgruppe, wo ich bis heute aktiv bin. In der gemischten Tanzgruppe bilden mein Freund und ich ein Tanzpaar – der rheinische Karneval verbindet.

Nicht nur in der Karnevalszeit heißt es bei uns Gas geben – das ganze Jahr über trainieren wir dreimal wöchentlich. Dienstags und donnerstags mit der gemischten Tanzgruppe und Mittwochs trainiert unsere Damentanzgruppe.

Viele der knapp 180 aktiven Mitglieder kenne ich bereits seit vielen Jahren. Der Zusammenhalt in so einem Verein ist unvergleichlich. Natürlich verbringen wir gerade von November bis Februar eine Menge Zeit miteinander. Man trainiert das ganze Jahr auf diese Auftritte hin – umso schöner ist es, den Erfolg auf der Bühne zu sehen und nach getaner Arbeit gemeinsam zu feiern. Nach einem Auswärtsauftritt fahren wir alle gemeinsam mit dem Bus zurück in die Heimat, und schon im Bus wird die Musikbox aufgedreht, bis wir anschließend in unserem Vereinslokal einkehren.



Ein typisches Wochenende sieht ungefähr so aus: freitags nach der Arbeit schnell nach Hause, die Haare geflochten, die Uniform angezogen, der Beutel gepackt und los geht es zum Treffen. Spät abends kommt man nach Hause und morgens klingelt der Wecker schon wieder um 8 Uhr, weil es heißt: fertig machen für die nächsten Auftritte. Schnell stärken und los geht's. Samstags und sonntags sind wir häufig den ganzen Tag unterwegs und abends wieder spät zuhause. Montagmorgen sitze ich gut gelaunt bei der Arbeit und freue mich schon wieder auf das Tanzen mit meinen Freunden. Die Woche über werden die Füße (bis auf die Trainingseinheiten) von den Tanzstiefeln entlastet, und die ein oder andere Blase wird behandelt.

Durch die zahlreichen Freundschaften sind wir auch außerhalb der Session viel zusammen unterwegs, wofür ich unfassbar dankbar bin. Selbst im Urlaub geht es bei uns nicht ohne ein paar Hebungen, die als Urlaubsgrüße in die Heimat verschickt werden (siehe Foto).

Ohne den Karneval und meine Truppe bin ich unvollständig. So kennt mich jeder, und das wird sich auch so schnell nicht ändern ...

BABYGALERIE

Herzlich willkommen

So kostbar, so klein – zwei winzige Hände, zwei kleine Füßchen. Was kann es Schöneres geben, als ein kleines Würmchen, das euch mit seinen großen Kulleraugen anschaut? Super Lina, dass du in unserer energie-BKK-Welt angekommen bist.



Lina

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung (Summe aller Vergütungsbestandteile)
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
GKV-Spitzenverband Vorstandsvorsitzende	262.000 €	nein	49.166 €	nein	nein	jährlich aufzuwendender Betrag des gezahlten Vorteils steuerrechtl. 1 %-Regel	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	311.166 €
GKV-Spitzenverband Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	nein	71.807 €	nein	nein	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.807 €
GKV-Spitzenverband Vorstandsmitglied	250.000 €	nein	30.118 €	nein	nein	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.118 €
BKK Landesverband Mitte Vorstand	164.190 €	nein	36.295,68 Tarif 6 / tarifliche Regelung zu den Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. -BAT/ BKK zzgl. 6.000 € (Tarif R 7 /zusätzliche Altersversorgung nach § 7 Abs. 2 des Vorstandsvertrages)	nein	nein	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	206.485,68 €
energie-BKK Vorstand	135.000 €	37.125 €	9.031,50 €	nein	7.184,28 €	263 €	263 €	Amtsenthebung: Keine Regelung Amtsentbindung und Fusion: Einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	188.603,78 €



Kurz erklärt

MEDIKAMENTE RICHTIG EINNEHMEN

Ob verschreibungspflichtig oder nicht, damit ein Arzneimittel optimal wirkt, sollte es in jedem Fall so eingenommen werden, wie es vom Arzt oder Apotheker empfohlen wurde bzw. in der Packungsbeilage formuliert ist.

Nahrungsbestandteile können die Wirksamkeit vieler Arzneimittel beeinflussen.

In der Praxis kommt es dennoch häufig zu Einnahmefehlern. So gibt es einige Begrifflichkeiten, die für Anwender nicht immer eindeutig sind. Soll beispielsweise ein Antibiotikum dreimal täglich eingenommen werden, sollten dazwischen jeweils 8 Stunden Abstand liegen. Analog beträgt das Intervall bei „zweimal täglich“ 12 Stunden, es sei denn, der Arzt hat ausdrücklich die Zeiten vorgegeben, z. B. morgens und mittags. Dabei sollte unbedingt Klarheit darüber herrschen, ob das Arzneimittel vor, während, nach oder unabhängig von einer Mahlzeit eingenommen werden soll. Nahrungsbestandteile können die Wirksamkeit vieler Arzneimittel beeinflussen. Milchprodukte können aufgrund ihres Calciumgehaltes Schilddrüsenhormone und manche Antibiotika unwirksam machen, und auch Grapefruitsaft und schwarzer Tee können Wechselwirkungen eingehen. Für gewöhnlich sollten orale, feste Arzneiformen wie Tabletten oder Kapseln zusammen mit mindestens 100 bis

200 ml Leitungswasser eingenommen werden, sofern nicht anders vorgesehen. Soll ein Medikament auf nüchternen Magen eingenommen werden, sollte man mindestens 4 Stunden vorher nichts gegessen haben und nach Möglichkeit noch eine Stunde nach der Einnahme nüchtern bleiben.

Der Hinweis „vor dem Essen“ meint, dass das Arzneimittel 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit eingenommen werden soll. Findet sich der Vermerk „zum Essen“, kann das Medikament in der Tat während des Essens, beziehungsweise unmittelbar davor oder danach eingenommen werden. Der Hinweis „nach dem Essen“ ist hingegen weniger einheitlich bestimmt. Zumeist ist die Einnahme unmittelbar, in kurzem Abstand nach der Mahlzeit gemeint. Einige Präparate sollten jedoch eine bis zwei Stunden nach dem Essen eingenommen werden.

Insbesondere wenn parallel verschiedene Arzneimittel eingenommen werden, wird es schnell kompliziert. Die richtige Anwendung der Medikamente erfordert dann eine strukturierte Übersicht. Dabei spielt der Medikationsplan eine wichtige Rolle. Darin gelistet sind alle aktuell angewendeten Arzneimittel inkl. Bedarfsmedikation. Neben Informationen zum Wirkstoff, Stärke und Dosierung sind auch Angaben zum Einnahmezeitpunkt enthalten.



Unsere **24/7 Arzthotline** ist jederzeit für Sie da. Mit Ihrer KV-Nummer und Ihrem Geb.-Datum erhalten Sie unter 0511 911 10 900 Zugang.



Die erste eigene Wohnung – aufregend, oder? Wohnungssuche, Umzug und Einrichten können ganz schön stressig sein. Damit du gut vorbereitet bist, bekommst du hier das ultimative Starter Kit: Infos rund um das Thema Versicherungen und An- und Ummeldungen, nützliche Tipps und Tricks, wie du Geld sparen kannst und was du unbedingt beachten solltest!

NÜTZLICHE TIPPS

Falls du **Möbel** brauchst, halt doch mal Ausschau nach Gebrauchten. Sie sind meist günstiger und häufig gut erhalten ... und du kannst handeln ;-). Hierfür gibt es jede Menge Portale, Outlet-Kaufhäuser oder in größeren Städten Kaufhäuser für Gebrauchtmöbel. So kannst du eine Menge Geld sparen.

- Falls du immer noch auf der Suche nach einer Wohnung bist, aber nicht fündig wirst oder es sogar schon unmöglich erscheint, eine Wohnung zu besichtigen, probiere doch, dich bei einer **Wohnungsgenossenschaft** anzumelden. Eine Alternative ist auch eine **Wohngemeinschaft** – so spart man nicht nur Kosten, sondern hat auch Mitbewohner, die man sich vorher ausgesucht hat.

Eventuell hast du Anspruch auf einen **Wohnberechtigungsschein (B-Schein)**. Diesen erhältst du bei einem jährlichen Nettoverdienst von bis zu 17.000 Euro. Damit kannst du in eine Wohnung einziehen, die bis zu 50 m² hat und deutlich günstiger ist, als „normale“ Wohnungen. Die Regeln dafür sind in jedem Bundesland anders.

Hier findest du unsere Leistungen für Azubis & Studenten

WELCHE VERSICHERUNGEN BRAUCHST DU?

- 1. Die richtige Krankenkasse:** Wenn du ausziehst, weil du in eine Ausbildung startest, brauchst du eine eigene Krankenversicherung. Die sollte natürlich zu dir passen. Wir bieten einen Wahltarif exklusiv für Auszubildende an, bei dem du bis zu 450 € Prämie bekommen kannst.
- 2. Privathaftpflichtversicherung:** Sie bietet dir Schutz vor Personenschäden, Sachschäden und Vermögensschäden.
- 3. Rechtsschutzversicherung:** Kein „Muss“, aber falls es zu Rechtsstreitigkeiten im persönlichen Bereich kommt, übernimmt die Versicherung die Kosten.
- 4. Hausratversicherung:** Sie bietet deinem Hausrat Schutz vor Gefahren wie z. B. Feuer, Wasser, Einbruchdiebstahl und Naturgefahren.



REMINDER!

ZUSÄTZLICHE ANMELDUNGEN?

- Nicht nur Versicherungen sind wichtig, sondern auch die Versorgung deines Haushaltes mit Strom, Wasser, Gas und Internet.
- Je nach Mietvertrag und Wohnung musst du dich für Strom und/oder Gas anmelden und manchmal selbst einen Vertrag abschließen.
 - Die Abrechnung des verbrauchten Wassers ist meist als Nebenkosten im Mietvertrag festgehalten. Diese sind im Mietvertrag integriert.
 - Für die Versorgung mit Internet in deiner Wohnung musst du ebenfalls einen Vertrag bei einem Anbieter deines Vertrauens abschließen.
 - Zusätzlich **MUSS** die Anmeldung für den Rundfunkbeitrag stattfinden. Das ist nicht freiwillig (muss jeder Haushalt zahlen)!

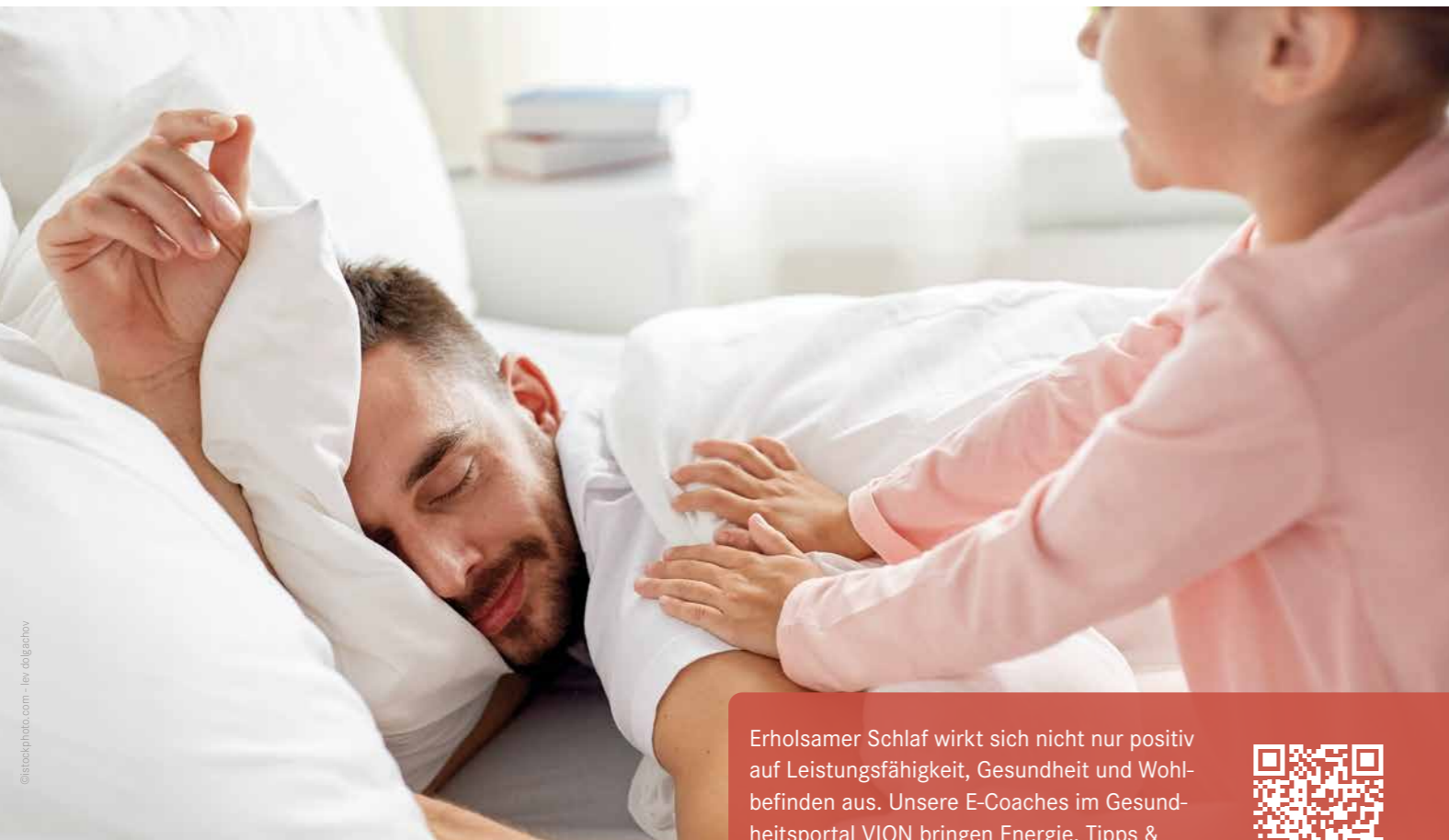


RECHNER – WIE VIEL GELD BRAUCHE ICH ÜBERHAUPT?

Hier findest du eine grobe Übersicht über die monatlichen Kosten für einen Singlehaushalt mit einer 35m² Wohnung. Die Kosten können je nach Ort, Quadratmeter und Personenanzahl abweichen.

Budget	800,00 €
Kalmmiete	385,00 €
Wasserkosten (Warm-, Kalt-, Abwasser)	45,00 €
Strom	55,00 €
Gas	60,00 €
Privathaftpflichtversicherung	3,83 €
Hausratversicherung	3,33 €
Internet	20,00 €
Mobiles Internet	10,00 €
Rundfunkbeitrag (GEZ)	17,50 €
Lebenshaltungskosten	200,00 €
Monatliche Kosten	799,66 €





Erholsamer Schlaf wirkt sich nicht nur positiv auf Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden aus. Unsere E-Coaches im Gesundheitsportal VION bringen Energie, Tipps & Tricks und Fakten rund um ihre Gesundheit.



SchlafCoach

LEBENSELIXIER SCHLAF

Wer dauerhaft zu wenig schläft, so haben Studien gezeigt, ist nicht nur am Folgetag antriebsarm und unkonzentriert, sondern riskiert Langzeitfolgen körperlicher Art, neigt zu Übergewicht und ist anfälliger für psychische Erkrankungen. Unser Schlafcoach bietet über einen Zeitraum von 10 Wochen Praxiswissen zum Thema „Gesund Schlafen“ – nicht nur für Menschen mit Schlafproblemen, sondern auch für Schlafgesunde, die ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern wollen. Denn guter Schlaf ist keine Glückssache!

Manchmal reicht schon die Veränderung simpler Gewohnheiten, um besser schlafen zu können: Regelmäßige abendliche Rituale, die Ruhe bringen oder das rechtzeitige Ausschalten von Fernseher und Computer. Auch wenn die Empfehlungen sehr allgemein und zum Teil banal klingen: Sie sind gut erforscht und haben schon so manches Schlafproblem gelöst.

Neben Bewegung und Ernährung ist Schlaf der dritte kritische Faktor mit dem höchsten Einfluss auf unsere Gesundheit. Wir möchten Ihnen mit unserem Online-Coach einen Fahrplan an die Hand geben – mit wirkungsvollen Strategien und vielen Tipps können Sie Ihre Schlafqualität aktiv verbessern und so Ihren Energievorrat fürs Alltagsleben aufladen.

Gemäß der „International Classification of Sleep Disorders“ sollte man zum Arzt gehen, wenn über mindestens 3-4 Wochen kontinuierlich Ein- und Durchschlafstörungen bestehen und die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit tagsüber beeinträchtigt ist. Lautes und unregelmäßiges Schnarchen gehört ebenfalls unter ärztliche Beobachtung. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt, der im Bedarfsfall an einen Schlafmediziner überweist.

Schlafprobleme sind weit verbreitet. Bei jedem Zehnten sind die Schlafstörungen chronisch und gehören damit in fachkundige Hände.

energie-bär

Die Tiere im Wald feiern eine Frühlingsparty. Hilfst du unserem energie-bär das passende Outfit zu finden?



Schneide die Kleidung und den Bären aus, damit du ihn richtig anziehen kannst.



Werben Sie Ihre Lieben für uns?

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

energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



GOGREEN

Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post



Direktkontakt

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

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

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