

04/2023

# in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK

Vorsorge aktuell

Warum sich Früherkennung  
immer lohnt

Happyologe

Glück ist (d)eine Entscheidung!

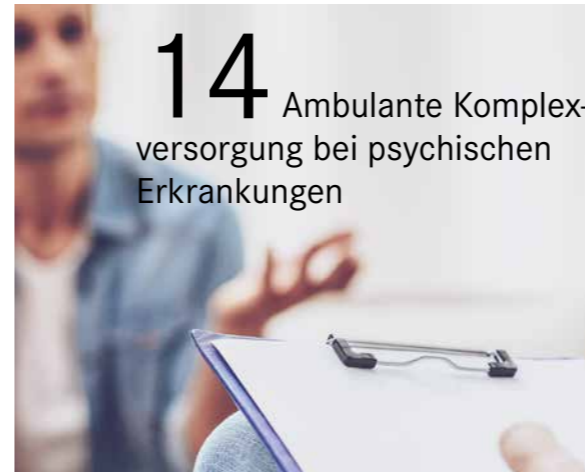
Geschenke

5 Möglichkeiten, Freude  
zu verschenken

**e** Jetzt abonnieren  
**news**



**energie**·BKK



**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 gorodenkoff  
**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 auszugswweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.



**Liebe Leserinnen und Leser,**

haben Sie Lust auf ein Rendezvous mit Ihrem Glück, passend zur Weihnachtszeit und zum Jahreswechsel? Ab Seite 4 lädt Sie Glücksexperte Patrik Wenke herzlich ein und erklärt: „Glück ist (d)eine Entscheidung.“ Das gefällt mir gut, denn es bedeutet, das Leben aktiv zu gestalten, am besten mit viel Energie von uns. Vielleicht geben Sie ja Ihren Lieben eine Portion vom Glück ab und schenken Ihnen Energie – also eine „Mitgliedschaft“ bei uns. Zusätzliche Energie bekommen Sie auf Seite 9 mit unseren Vorsorgeleistungen – über das gesetzliche Maß hinaus. Nutzen Sie diese, kombiniert mit unseren speziellen Bonusprogrammen.



Wussten Sie, dass Lesen nicht nur klug und glücklich macht, sondern auch das Leben verlängern kann? Wieso, weshalb und wie man die Lust am Lesen weckt, erfahren Sie auf Seite 17.

Vom großen Glück sind wir bei der Ausgestaltung des Gesundheitssystems aktuell leider noch weit entfernt: Insbesondere auch, weil der Gesetzgeber es bislang versäumt hat, sein Vorhaben einer nachhaltigen Stabilisierung der Finanzen der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) in die Tat umzusetzen. Aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass die GKV für 2024 ein Defizit von 3,2 Mrd. Euro ausweisen wird, das grundsätzlich durch höhere Zusatzbeiträge der Krankenkassen geschlossen werden muss. Vor diesem Hintergrund hat das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) den durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz um 0,1 Prozentpunkte auf 1,7 Prozent erhöht. Als Folge werden vermutlich mehrere Krankenkassen ihren individuellen Zusatzbeitragssatz zum Jahreswechsel ebenfalls entsprechend anpassen.

**Wird auch die energie-BKK ihren Zusatzbeitragssatz zum 1. Januar 2024 erhöhen? Erfreulicherweise nein!** Da unser Geschäftsjahr 2022 und das bisherige Teiljahr 2023, trotz der gesetzlich angeordneten Vermögensabführung an den Gesundheitsfonds, vergleichsweise besser gelaufen ist als ursprünglich geplant, werde ich den zuständigen Gremien der energie-BKK empfehlen, den Zusatzbeitragssatz auch im kommenden Jahr stabil zu halten. Die finale Entscheidung trifft dann der Verwaltungsrat in seiner Sitzung am 13. Dezember 2023.

Erlauben Sie mir bitte zum Abschluss noch einen persönlichen Hinweis: Die alleinige Fokussierung auf die Höhe des Zusatzbeitragssatzes sollte/darf nicht das ausschlaggebende Kriterium für eine Kassenwahl sein. Entscheidend sollte vielmehr die Relation „Höhe des Zusatzbeitragssatzes und Gesamtleistungsportfolio“ einer Krankenkasse sein. Und dieses Verhältnis stimmt bei der energie-BKK. Dafür wurden wir gerade vom Handelsblatt mit „sehr gut“ ausgezeichnet, verglichen wurden 68 Krankenkassen. Auch beim Portal „krankenkasseninfo.de“ haben wir ein „sehr gut“ erreicht. Alles gute Aussichten auch für das neue Jahr.

Mein Team und ich danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen gesunden, glücklichen Start ins Jahr 2024.

Herzliche Grüße, Ihr

Frank Heine, Vorstand



Persönliches Glück

**GLÜCK IST (D)EINE  
ENTSCHEIDUNG**

©lightphotos.com/karid

Zum Abschluss unserer Glücksserie 2023 haben wir uns mit Deutschlands erstem „Happyologen“ Patrik Wenke über Wege zum Glück unterhalten. Was ein Happyologe ist, erfahren Sie hier. Und wieso Entscheidungen treffen, gelassen bleiben, ohne Neid leben und sich sozial engagieren, richtig glücklich machen.



©happyologe

**Patrik Wenke** ist Happyologe, Glücksexperte und Kommunikationstrainer. Außerdem ist er von Geburt an Optimist und versprüht mit positiver Leichtigkeit Glücksgedanken.

**Sie bezeichnen sich als Deutschlands ersten Happyologen – was ist darunter zu verstehen?**

**Patrik Wenke:** Ich bin Kommunikationstrainer und Glücksexperte. Happyologe ist ein Phantasiename, den mir ein guter Freund mal gab. Du bist immer so gut gelaunt, du bist Happyologe, sagte er. 17 Jahre später fragte mich der Verlag, der gerade mein drittes Buch herausbrachte nach meinem Titel. Ich bin kein Arzt aber Happyologe, antwortete ich.

**Sind Sie denn rund um die Uhr happy?**

Nein, und ich kenne auch nicht die Lottozahlen von Samstag. Ein Happyologe ist ein Mensch, der aus einer Situation, egal wie sie ist, das Bestmögliche macht. Es ist wie es ist, aber es wird, was du daraus machst! Das kann jeder selbst beeinflussen.

**Also kann jede Happyologin und jeder Happyologe sein?**

Es gibt in der Wissenschaft den Begriff der Serendipität, eine vermeintlich negative Situation, die sich, nachträglich betrachtet, als Glück oder positive Lebensweiche herausstellt. Das Leben hat immer Höhen und Tiefen, bei jedem von uns. Mit der richtigen Herangehensweise können wir aber für mehr positive Zufälle im Alltag sorgen und glücklich sein, denn aus den Höhen nimmt man Kraft und aus den Tiefen nimmt man Erkenntnisse.

**Also das beste aus der Situation, auch einer unglücklichen, machen?**

Genau, bei mir war das ein Schlaganfall am 02.02.2015. Ich wachte morgens auf, links halbseitig gelähmt. Damals gab es den Happyologen in mir noch nicht. Ich war im Überlebensmodus, hatte dann aber die richtige Person zur richtigen Zeit an meiner Seite, meinen Physiotherapeuten Michael aus der Reha. Als ich auf dem Laufband meinen Fuß nur so hinterher-schleifte, spürte er meine Angst, nie wieder so zu werden, wie zuvor. Daraufhin sagte er: „Patrik, ich verspreche dir, nach der Reha wirst du besser sein als vorher.“ Das gab mir Mut und

*Das Gute zu meinen, zu wollen und zu unterstellen – das ist der Schlüssel.*

Zuversicht. Ich änderte meine Einstellung komplett, lernte wieder Laufen und es ist tatsächlich besser gekommen. Lediglich meine Handfläche ist etwas wetterfühlig geblieben. Heute kann ich wieder alles, und im Mai bin ich sogar einen Ultra-Marathon in Bhutan gelaufen. Dafür habe ich neun Monate trainiert und kam nach mehr als 200 Kilometern in 58 Stunden, 28 Minuten und 16 Sekunden als 49. überglücklich ins Ziel.

**Die Menschen wollen einfach nur glücklich sein, wie geht das?**

Glücklichsein ist tatsächlich komplett einfach. Es ist (d)eine Entscheidung. Du hast es in den eigenen Händen, niemand sonst! Das Wort dafür heißt Benevolenz: Das Gute zu meinen, zu wollen und zu unterstellen – das ist der Schlüssel. Glück ist kein Dauerzustand, das muss jedem klar sein. Pech aber auch nicht. Das Leben wird eben vorwärts gelebt, aber rückwärts verstanden.

**Viele gehen eher vom Schlechtesten aus?**

Genau, sie machen sich das Leben selber schwer. Ein Beispiel: Du fährst auf eine Kreuzung, und dir wird die Vorfahrt genommen. Du ärgerst dich richtig, kommst voller Adrenalin nach Hause und überträgst es auf alle, die du triffst. Eine negative Kettenreaktion entsteht. Benevolenz heißt, du siehst die gleiche Situation wohlwollend positiv: Da haben wir alle Glück gehabt. Der Typ, der die Vorfahrt genommen hat, wird



**5 Schritte zum Glücklichsein auf deiner Hand:  
So wirst du „Gestalter“ deines Lebens**

einen Grund haben, warum er so fährt. Vielleicht hat er auf dem Beifahrersitz eine schwangere Frau, die schnell ins Krankenhaus muss. Sie haben es eilig, und du drückst ihnen die Daumen. Ob das stimmt, ist vollkommen egal, aber dein Leben geht besser weiter, und die negative Kettenreaktion ist unterbrochen. Du hast das Gute reingeholt. Das ist, was zählt. Die Mönche im Shaolin Kloster, die ich besucht habe, haben es so auf den Punkt gebracht: Zorn ist, wenn du Gift trinkst und hoffst, dass der andere stirbt. Du merkst, das funktioniert nicht!

**Wie sehen die 5 Schritte zum Glücklichsein aus?**

Schau auf deine Hand: Der kleine Finger steht dafür, sich über Kleinigkeiten nicht aufzuregen, sondern wohlwollend zu leben. Der Ringfinger steht dafür, einmal im Monat ein Rendezvous mit sich selbst zu machen, also mit der wichtigsten Person im Leben. Dabei überlegst du dir, was du eigentlich willst und was dich glücklich macht. Was nicht, kann weg. Der Mittelfinger steht für ein klares Ja oder klares Nein in deinem Leben. Was uns wirklich unglücklich macht, ist das glasklare Vielleicht und Jein. Das zermürbt komplett, denn wegschieben macht die Sache nur größer und schlimmer. Der Zeigefinger zeigt als Wegweiser auf die kleinen Glücksmomente. Denn Glück ist die Summe der Kleinigkeiten, die das große Glück ausmachen. Es geht darum, die kleinen Momente zu speichern. Der Daumen steht für Dankbarkeit und Demut, damit ordnest Du deinen Problemen den richtigen Stellenwert zu. Weg vom Mangel-Denken hin zum „Ich-kann“- und „Ich habe“-Denken. Damit gehst du weg von der „Opfer-Rolle“ und wirst zum Gestalter deines Lebens. (D)eine Entscheidung!

**Sich fürs Glück zu entscheiden, wie gelingt das am besten?**

Indem du Entscheidungen triffst! Eines ist klar: Wenn du keine Entscheidung triffst, triffst du auch eine – so oder so. Stell dir also die Frage: Was passiert, wenn ich mich nicht entscheide, was hält mich zurück? Los geht's.

Glück ist dort, wo Möglichkeiten auf Wahrnehmung und Entscheidung treffen. Du musst Glück also zunächst einmal wahrnehmen und beim Schopf packen. Den Ultralauftag in Bhutan hatte ich mir bspw. gar nicht zugetraut, als ich aber hörte, dass der Glücksminister dort die Urkunden verleiht, war ich sofort dabei. Das war mein Schlüsselmoment. Meine Wahrnehmung war da und meine Entscheidung auch, so habe ich mir das Glück geholt. Ich habe den Glücksminister nicht nur getroffen, sondern ein TV-Interview mit ihm gemacht – ein großes Glück!

**Die Menschen in Bhutan sollen die glücklichsten der Welt sein, du warst selbst dort. Was können wir von ihnen lernen?**

Seit 2006 wird dort regelmäßig die Bevölkerung befragt, was die Regierung tun kann, um die Menschen glücklicher zu machen. Das ist in der Verfassung festgelegt. Was die Regierung danach umsetzen kann, wird getan.

Eine wichtige Regel dort ist auch, dass alles eine Einheit bildet: Mensch, Tier und Natur. Alle halten sich daran. In Bhutan schmeißt zum Beispiel niemand einfach Müll weg, das ist gegen die Natur. Für mich der wichtigste Unterschied aber ist: Es gibt in Bhutan keinen Neid, denn Neid steht dem Glück im Weg.

**Neid vermeiden macht glücklich und gelassen?**

Teilen ist das oberste Gebot in Bhutan – das habe ich mitgenommen. Ergo: Wenn du gewinnen willst, hör auf zu kämpfen und unterlasse es tunlichst, dich permanent mit anderen zu vergleichen.

Als Industriestaat in Europa können wir sicher nicht alles eins zu eins teilen, aber die Einführung eines Glücksfaktors, der auf solche Dinge achtet, würde uns sicher helfen. Neid fördert die Ellbogenmentalität. Das ist genau das, was Führungskräfte und Mitarbeitende in unseren Unternehmen oft krank macht und spaltet.

**Auf der Suche nach dem Glück haben Sie auch ein Shaolin Kloster besucht – was haben Sie da mitgenommen?**

Ich fragte den Abt, wo ich Glück finde und wie ich es definieren kann. Er sagte, das Hauptproblem der Menschen sei, dass sie in einem permanenten Unruhezustand leben und sich keine Zeit für sich nehmen. „Turn off the music!“ war sein Rat. Alle Störgeräusche von außen ausschalten. Zur Ruhe kommen und dann „Play your own music“. Spiele das, was dich glücklich macht, der Rest kann weg. Wir sollten also immer im Hier und Jetzt leben – ohne der Vergangenheit nachzutruern oder ständig Sorgen vor der Zukunft zu haben. Daraus habe ich „das Rendezvous mit dir selbst“ abgeleitet. Kläre monatlich einmal mit dir die zwei Dinge: Wenn es dich glücklich macht, mach es! Was dich nicht glücklich macht, lass es! Nimm dir Zeit dafür, ohne Familie, Handy oder Tiere. Du erlebst, wie du von Mal zu Mal klarer wirst, und Klarheit ist einer der größten Schlüssel fürs Glücklichsein! Kläre, was du willst und nicht willst, finde dadurch deinen Weg.

**Was braucht es noch, unser Glück zu beeinflussen?**

Nachdem ich während der Pandemie Professor Dr. Alfred Bellebaum kennenlernte, habe ich noch diese App entwickelt „Glück to go“. Er ist Soziologe und Pionier der deutschen Glücksforschung. Damals war er 89 Jahre alt. Wir philosophierten intensiv übers Glück. Er hatte Zeit und ich ja auch. Dann übergab er mir seine gesamte wissenschaftliche Forschung und forderte mich auf: Mach etwas daraus! Ich versprach es ihm, entwickelte das Buch und die App. Vier Wochen vor der Bucherscheinung starb er mit 90 Jahren, wohlwissend, dass

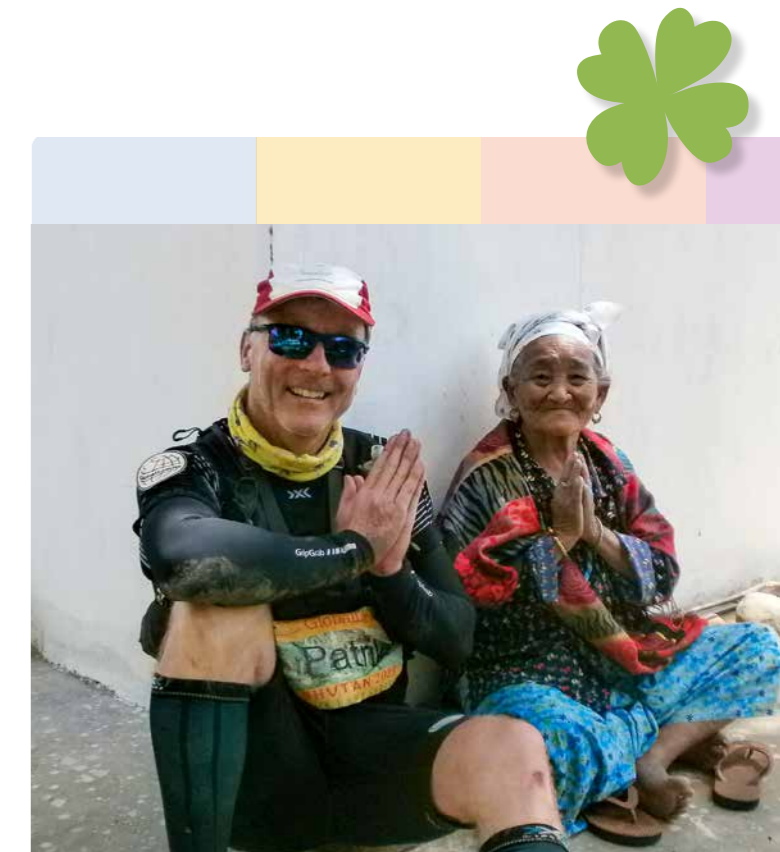
*Ich rate allen: Sucht euch ein Ehrenamt, denn helfen macht glücklich!*

sein Wissen nicht verloren geht. Er sagte, alle Wissenschaft sei sich einig, dass das bloße Erinnern an schöne Bilder und Momente die gleichen Glücksgefühle auslöst wie der Glücksmoment selbst. In der App kannst du deine Bilder speichern und bewusst bewerten und nur die guten Momente genießen. Schaut mal rein, sie ist kostenfrei.

**Apropos helfen: Bald ist Weihnachten. Sich sozial zu engagieren, macht ja auch glücklich...**

Absolut, und deshalb rate ich allen: Sucht euch ein Ehrenamt! Ich gehe Weihnachten zur Tafel und mache Essensausgabe im Hotel in Köln. Auch Altersheime bieten sich an. Erkundigt euch, wer am allerwenigsten Besuch bekommt und besucht genau diese Person. Besonders unglücklichen Menschen rate ich, sich sozial zu engagieren und rauszugehen. Nach einem Tag im Kinderhospiz oder Pflegeheim sind die Probleme so klein, dass sie kaum mehr zu sehen sind. Das ist hart, bringt einen aber sofort auf die richtige Denkweise, hin zum Gestalter deines Lebens!

**Danke für das Gespräch!**





## MIT FAST-TEST SCHLAGANFALL ERKENNEN

Nicht nur ältere Menschen können einen Schlaganfall bekommen, jüngere auch. Nutzen Sie deshalb den FAST-Test zur schnellen Erkennung. 270.000 Menschen trifft in Deutschland jährlich ein Schlaganfall, die meisten ohne Vorwarnung. Dabei sind Männer generell stärker gefährdet, Frauen erleiden Schlaganfälle meist später im Leben, was allerdings oft zu schwereren Folgen führt.

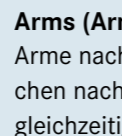
Die Ursache ist mangelnde Durchblutung des Gehirns infolge einer verengten oder sogar verschlossenen Arterie. Auf einmal sind bestimmte Hirnregionen nicht mehr versorgt und fallen aus. Ein Schlaganfall muss umgehend medizinisch versorgt werden, um zu verhindern, dass Gehirnzellen absterben und bleibende Gesundheitsschäden auftreten. Das können Sprachstörungen und Lähmungen sein.

Je schneller der Rettungsdienst da ist, umso höher die Chancen alles unbeschadet zu überstehen. Zur Erkennung eines Schlaganfalls sollten Sie unbedingt den FAST-Test nutzen, eine schnelle und einfache Methode, die häufigsten Symptome zuverlässig einzuschätzen. FAST steht für die Anfangsbuchstaben der englischen Wörter "face" (Gesicht), "arms" (Arme), "speech" (Sprache), die bei einem Schlaganfall immer mit betroffen sind, und "time" (Zeit). Auch wenn die Symptome nur kurz auftreten und schnell wieder weg sind, lassen Sie sich oder die betreffende Person trotzdem durchchecken. Es könnte sich um Vorboten für einen Schlaganfall handeln.

### Die vier Schritte des F-A-S-T Tests



**Face (Gesicht):** Bitten Sie den Betroffenen zu lächeln. Beide Mundwinkel sollten nach oben zeigen. Hängt ein Mundwinkel herab oder fließt Speichel die Mundwinkel herunter, ist das ein Hinweis darauf, dass das Gehirn den Körper halbseitig nicht mehr richtig steuern kann.



**Arms (Arme):** Bitten Sie Ihr Gegenüber beide Arme nach vorne zu heben und die Handflächen nach oben zu drehen. Die Arme sollten gleichzeitig nach oben gehen und sich drehen.



**Speech (Sprache):** Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen, zum Beispiel: Heute ist der Himmel blau und die Sonne scheint. Das sollte sie mit verständlicher Stimme können.



**Time (Zeit):** Gelingt es dem Betroffenen nicht, einen oder mehrere der Tests auszuführen: Schnell handeln und den Notruf unter 112 wählen.



Nutzen Sie auch den FAST-Test als App der Deutsche Schlaganfall-Hilfe als kostenfreien digitalen Helfer!

## WARUM SICH VORSORGE IMMER LOHNT

Die Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. In jungen Jahren verliert man die Bedeutung von Gesundheit jedoch leicht aus den Augen, weil alles noch in bester Ordnung ist – der Körper ist knackig und geschmeidig. Mit zunehmendem Alter steigt allerdings das Risiko für bestimmte Krankheiten wie bspw. Darmkrebs. Gleichzeitig bewirkt der in der Gesellschaft vorherrschende Lebensstil, dass solche Erkrankungen bereits in jüngeren Jahren und allgemein häufiger auftreten. Viele Erkrankungen bemerkt man selbst nicht, wie Bluthochdruck oder Diabetes. Deshalb sind Früherkennungsuntersuchungen ein sinnvolles Mittel, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Der Gesundheits-Check-up ist eine umfassende Vorsorgeuntersuchung, die sich aus mehreren Komponenten zusammensetzt und ab 35 alle drei Jahre in Anspruch genommen werden kann. Zunächst erfasst der Arzt im Rahmen der Anamnese persönliche Beschwerden, Risiken sowie den Impfstatus. Daran anschließend findet eine körperliche Untersuchung inklusive Blutdruckmessung statt. Zusätzlich werden mittels einer Blutuntersuchung der Cholesterinwert und der Blutzuckerspiegel kontrolliert. Ergänzend wird der Urin untersucht sowie einmalig auf Hepatitis B und C getestet. Bei Männern ab 65 kann zur Früherkennung eines Aneurysmas die Ultraschalluntersuchung der Bauchschlagader durchgeführt werden. Abschließend bespricht der Arzt mit Ihnen die Ergebnisse und berät Sie zu Ihrem Gesundheitsstatus.

*Ein Gesundheits-Check-up lohnt sich, gerade weil man bestimmte Erkrankungen selbst nicht bemerkt.*

Von 18 bis 35 Jahren ist es möglich, den Check-up einmalig in Anspruch zu nehmen, bei entsprechendem Risikoprofil inklusive Blut- und Urinuntersuchung sowie Testung auf Hepatitis B und C.

Mehr Informationen zum Check-up gibt es auf der Website der Kassenärztlichen Bundesvereinigung ([www.kbv.de](http://www.kbv.de), Stichwort Gesundheitsvorsorge).

Über die gesetzlichen Vorgaben hinaus bietet die energie-BKK ihren volljährigen Mitgliedern einen noch besseren Service, indem sie als Zusatzleistung alle



drei Jahre 100 Euro für einen Check-up erstattet, wenn bestimmte Risikofaktoren vorliegen. Dazu zählen Vorerkrankungen von Herz, Lunge, Kopf, Hals, Bauch, Wirbelsäure, Bewegungsapparat, Nervensystem, Sinnesorganen, Nieren, Leber, Blase sowie Diabetes.

Neben dem Gesundheits-Check-up bietet die energie-BKK außerdem noch weitere Vorsorgemaßnahmen wie Krebsfrüherkennung, Darmkrebsvorsorge und weitere Zusatzleistungen, insbesondere für Risikogruppen. Weitere Infos zu diesen Maßnahmen erhalten Sie über den nebenstehenden QR-Code.



Die energie-BKK belohnt Sie im Rahmen ihrer Bonusprogramme dafür, dass Sie Vorsorgeleistungen in Anspruch nehmen, denn was gut für Sie ist, ist auch für uns wichtig! Nähere Informationen dazu finden Sie auf unserer Website.



# ZUCKERFREI LEBEN – DAS IST GUT ZU WISSEN

„Zucker bzw. Kohlenhydrate reduzieren, dabei geht’s nicht nur ums Körpergewicht, sondern um Lebensqualität bis ins höchste Alter. Ungesunde alte Gewohnheiten loslassen, den Lebensstil ändern, das hilft“, sagt Prof. Dr. Stephan Martin, Chefarzt für Diabetologie und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrum (WDGZ). Was muss man wirklich wissen, um zuckerfrei zu leben, und welche Mythen gibt es rund um dieses Thema?

### Definition von zuckerfrei

Ein Produkt ist wirklich zuckerfrei, wenn es weniger als 0,5 Gramm Zucker pro 100 Gramm enthält.

### Grundbedarf an Zucker

Es mag überraschend klingen, aber unser Körper benötigt keinen zusätzlichen Zucker in Essen und Getränken, um energiegeladener zu sein. Trotzdem nehmen viele täglich rund 120 Gramm Zucker zu sich – weit über dem tatsächlichen Bedarf. Der sollte idealerweise bei weniger als 6 Teelöffel Zucker (25 g) täglich liegen. Statt Zucker sollte man auf eine ausgewogene Ernährung setzen, reich an Ballaststoffen, Eiweißen und Vitaminen. Diese hält den Körper lange satt und voller Energie.

### Natur pur

Vermeiden Sie Fertigprodukte, und setzen Sie auf natürliche Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Milchprodukte ohne zugesetzten Zucker, Fisch, Fleisch, Eier und hochwertige Pflanzenöle.

### Verborgener Zucker

Über 60 verschiedene Bezeichnungen für Zucker finden sich auf Lebensmittelverpackungen. Die Lebensmittelindustrie verwendet Zucker als Geschmacksverstärker und Füllstoff. Von „Fructosesirup“, „Karamellzucker“, „Gerstenmaisextrakt“ bis „Maltodextrin“ – es ist wichtig, diese versteckten Zuckerquellen zu erkennen.

### Tipp von Prof. Dr. Stephan Martin

Lassen Sie besonders Obstsaft weg – sie enthalten Fruchtzucker, Emulgatoren und Zucker. „Obst ohne Zucker“ ist Gemüse, und das kann jeder Mensch unbedenklich essen, besonders diejenigen, die abnehmen müssen.

### Fruchtzucker und Traubenzucker

Fruchtzucker in Obst, auch bekannt als Fructose, ist nicht gesünder als Traubenzucker. In großen Mengen konsumiert, kann er der Leber schaden und eine Fettleber verursachen. Kleine Mengen Obst liefern Vitamine.

### Künstliche Süßstoffe

Viele Menschen greifen zu künstlichen Süßstoffen als Ersatz für Zucker. Es ist wichtig zu beachten, dass manche dieser Stoffe – wie Aspartam, Saccharin und Sucralose – umstritten sind und möglicherweise negative gesundheitliche Auswirkungen haben können. Es ist ratsam, deren Konsum zu begrenzen und stattdessen natürliche Alternativen wie Stevia zu prüfen.

**Prof. Dr. Stephan Martin:** Zucker ist schädlich, ohne Frage, jedoch dürfen wir bei Zucker nicht stoppen. Durch neue Technologien wie die Freestyle Sensoren kann jeder sehen, dass der Blutzucker nicht nur beim Zuckerkonsum, sondern auch beim Konsum von stärkehaltigen Produkten ansteigt. Wer zum Beispiel Hafermilch trinkt, die aus purer Stärke besteht, nimmt in 160 ml genauso viel Traubenzucker auf wie in 200 ml normaler Cola. Haushaltszucker und Stärke erhöhen den Insulinspiegel im Körper nach den Mahlzeiten. Insulin blockiert die Fettverbrennung und fördert die Ablagerung von Fettpolstern.

### Gewichtsmanagement

Hoher Zuckerkonsum kann zur Gewichtszunahme beitragen.

### Blutzuckerschwankungen

Regelmäßiger Zuckerkonsum kann zu starken Schwankungen des Blutzuckerspiegels führen, was wiederum zu Müdigkeit, Reizbarkeit und sogar zu Krankheiten wie Diabetes Typ 2 führen kann.

### Zucker und Sucht

Zucker kann ein Suchtverhalten auslösen, ähnlich wie bestimmte Drogen. Der Verzicht kann anfangs Entzugserscheinungen hervorrufen, aber langfristig wird sich das körperliche und geistige Wohlbefinden verbessern.

### Auswirkungen auf die Haut

Ein reduzierter Zuckerkonsum kann zu einer Verbesserung des Hautbildes führen.

### Kann sich der Körper durch zuckerfreies Leben zum Beispiel von Diabetes mellitus Typ 2 wieder erholen?

**Prof. Dr. Stephan Martin:** Personen mit Typ 2 Diabetes produzieren mehr Insulin als gesunde oder normgewichtige Personen. Wenn Personen mit Typ 2 Diabetes radikal Zucker und andere Kohlenhydrate reduzieren, können sie es schaffen den Diabetes zu besiegen. Durch die konsequente Reduktion dieser Lebensmittel sinkt der körpereigene Insulinspiegel, und die Betroffenen verlieren deutlich Gewicht. Das ist der Schlüssel.



Um Zucker und Kohlenhydrate zu reduzieren, kann es hilfreich sein, einen Ernährungscoach oder ein Online-Coaching, wie es die energie-BKK bietet, zu Rate zu ziehen. Unsere Programme myWeightCoach/ myHealthCoach unterstützen Sie dabei! Infos dazu finden Sie auf unserer Webseite.



# 5 MÖGLICHKEITEN, FREUDE ZU VERSCHENKEN

Es ist Weihnachtszeit, und Sie wollen noch Geschenke für Ihre Liebsten besorgen, möchten aber nicht wie sonst konventionell einkaufen? Oft ist es schöner, gemeinsame Erlebnisse zu verschenken, Neues zu entdecken und tolle Erinnerungen aufleben zu lassen. Hier stellen wir fünf Möglichkeiten vor, wie Sie anderen eine Freude bereiten.

## Gemeinsame Erlebnisse

**1** Von der Alpaka-Wanderung über ein Essen mit Freunden bis zum gemeinsamen Eislaufen: Eine Alpaka-Wanderung führt Sie durch erfrischende Landschaften, begleitet von diesen liebevollen Tieren. Beim Essen für Freunde können Sie wählen: Entweder Sie kochen gleich gemeinsam, oder Sie präsentieren Ihre eigenen Favoriten als Überraschungsmenü. Gute Gespräche an einem schönen Winterabend sind garantiert. Wenn Sie Lust auf Bewegung haben, können Sie das Wetter nutzen und gemeinsam Eislaufen gehen. Diese Erlebnisse schaffen nicht nur unvergessliche Erinnerungen, sondern bringen auch Freude in das Leben Ihrer Liebsten.



## 2 Zeit schenken

Gutscheine fürs Baby-/Tiersitting bieten praktische Hilfe, insbesondere für Eltern oder Tierbesitzer, die oft einen stressigen Alltag haben. Es ist eine Möglichkeit, ihnen eine Verschnaufpause zu gönnen. Sie zeigen, dass Sie sich um die Bedürfnisse und Wünsche des Beschenkten kümmern. Zeit ist ein unbezahlbares Geschenk. Insgesamt sind diese Gutscheine eine herzliche und praktische Art, Ihre Fürsorge und Unterstützung für diejenigen auszudrücken, die Ihnen wichtig sind.

## 5 Entspannung schaffen

Ein Meditationskurs oder ein Selfmade-Wellness-Tag zu zweit oder mit mehreren lieben Leuten kann die physische und mentale Gesundheit fördern. Das hilft Stress abzubauen, emotional ins Gleichgewicht zu kommen und auch gemeinsam Spaß zu haben. Sie ermutigen ihre Lieben, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Sowohl Meditationskurse als auch Wellnessstage zuhause können an die persönlichen Vorlieben und Bedürfnisse angepasst werden. Insgesamt sind Entspannung schaffende Geschenke eine wunderbare Möglichkeit, Fürsorge und Aufmerksamkeit zu zeigen.



## 3 Kreativität entdecken

Kurse wie Keramik bemalen, Kunst- oder Schmuckworkshops sind einzigartige Erlebnisse, die das kreative Talent entfesseln. Workshops, sei es für die Herstellung von Keramik, Kunst oder Schmuck, ermöglichen faszinierende Momente. Außerdem sind sie oft ein Weg, Stress abzubauen und Entspannung zu finden. Wie wäre es mit einem Zentangle-Workshop (siehe Seite 22)?



## 4 Emotionale Erinnerungen

Personalisierte Fotobücher oder ein Marmeladenglas voller netter Nachrichten – diese Geschenke unterstreichen, dass Sie sich Zeit und Mühe gemacht haben, um etwas Einzigartiges und Bedeutsames zu schaffen. Sie rufen verbindende Erinnerungen hervor. Sie lassen sich an individuelle Vorlieben und Interessen des Beschenkten anpassen, das verleiht dem Geschenk eine persönliche Note. Das Öffnen eines Glases mit kleinen Botschaften oder das Durchblättern eines Fotobuchs erzeugt positive Emotionen – herzerwärmende Geschenke, die Freude und Dankbarkeit auslösen können.





# AMBULANTE KOMPLEXVERSORGUNG BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Die Komplexversorgung ist ein neues spezielles Behandlungsangebot, das sich an erwachsene Personen mit schweren psychischen Erkrankungen richtet.

Das Ziel der Komplexversorgung ist es, den Betroffenen zu einem stabilen und selbstständigen Leben zu verhelfen. Hierfür wird ein multidisziplinäres Team eingesetzt, das intensiv und koordiniert zusammenarbeitet. Der Fokus liegt dabei auf der Vernetzung und Kooperation aller Beteiligten.

Die Vorteile dieses ambulanten Programms sind vielfältig. Es ermöglicht einen zügigen Wechsel von der stationären zur ambulanten Behandlung, reduziert unnötige Krankenhausaufenthalte und verbessert die Abstimmung zwischen den verschiedenen Versorgungsbereichen. Auch Hausärzte können ihre Patienten direkt überweisen, diese profitieren dann von einer intensiven Betreuung, während sie gleichzeitig Unterstützung erhalten.

Für eine optimale Versorgung arbeiten Ärzte verschiedener Fachrichtungen, Psychotherapeuten und andere Gesundheitsdienstleister in regionalen Netzverbänden zusammen. Jeder Patient erhält eine feste Ansprechperson sowie eine Koordinationperson zur Seite, die bei der Organisation der Behandlung hilft.

Ziel ist es, den Betroffenen innerhalb von sieben Werktagen einen Termin für die Eingangssprechstunde anzubieten.

### Behandlungsablauf

Die strukturierten Netzverbände bestehen aus einer festgelegten Anzahl von Mitgliedern und Kooperationspartnern aus verschiedenen Fachbereichen.

Der Zugang zur Komplexversorgung erfolgt durch eine Überweisung oder Empfehlung. Nach der Teilnahme an einer Eingangssprechstunde und einer umfassenden Diagnostik wird ein Gesamtbehandlungsplan erstellt. Die Behandlung wird in regelmäßigen Fallbesprechungen überprüft und bei Bedarf angepasst, bis die Therapieziele erreicht sind oder sich die Voraussetzungen für die Teilnahme am Programm geändert haben.

### Für wen eignet sich eine Teilnahme?

Das Programm steht Erwachsenen mit schweren psychischen Erkrankungen und einem komplexen Behandlungsbedarf offen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Erkrankung nach ICD-10-GM (F10 bis F99) und ein „Global Assessment of Functioning“-Wert (GAF) von  $\leq 50$ .

Ein komplexer Behandlungsbedarf bedeutet, dass innerhalb eines Quartals mindestens zwei verschiedene Behandlungsarten oder die Expertise von Fachkräften aus verschiedenen Bereichen benötigt werden. Dies kann nötig sein, um die Krankheit zu heilen, ihre Symptome zu lindern oder zumindest eine Verschlechterung des Zustandes zu verhindern.

### Netzverbände (Bundesländer)

Das Behandlungskonzept befindet sich gerade im Aufbau. In diesen Regionen können Sie auf einen entsprechenden Verband zurückgreifen: Bayern (Netzverbände Psychnetz Oberbayern, Netzwerk Region 10 Ingolstadt), Niedersachsen (Netzverbund Weser-Ems-Region), Nordrhein (Aachen, Düsseldorf, Köln-Bonn und jeweils Umgebung, Region Ruhrgebiet).



Die Schwere der Erkrankung spielt eine entscheidende Rolle bei der Beurteilung, ob jemand für die Komplexbehandlung infrage kommt. Der GAF-Wert hilft dabei, das allgemeine Funktionsniveau bei psychiatrischen Erkrankungen zu beurteilen, und gibt somit einen guten Anhaltspunkt für den Schweregrad der Erkrankung. Ein GAF-Wert von 50 oder weniger zeigt an, dass die betreffende Person erheblich in ihrem täglichen Leben beeinträchtigt ist.

### Fazit

Abschließend lässt sich sagen, dass die Komplexversorgung eine intensiviertere und koordinierte Betreuung für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen anbietet, um die Versorgungsqualität zu verbessern und die Selbstständigkeit der Patienten zu stärken. Dies ist eine wichtige Ressource, nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für ihre Angehörigen und Freunde, die sich um sie sorgen.

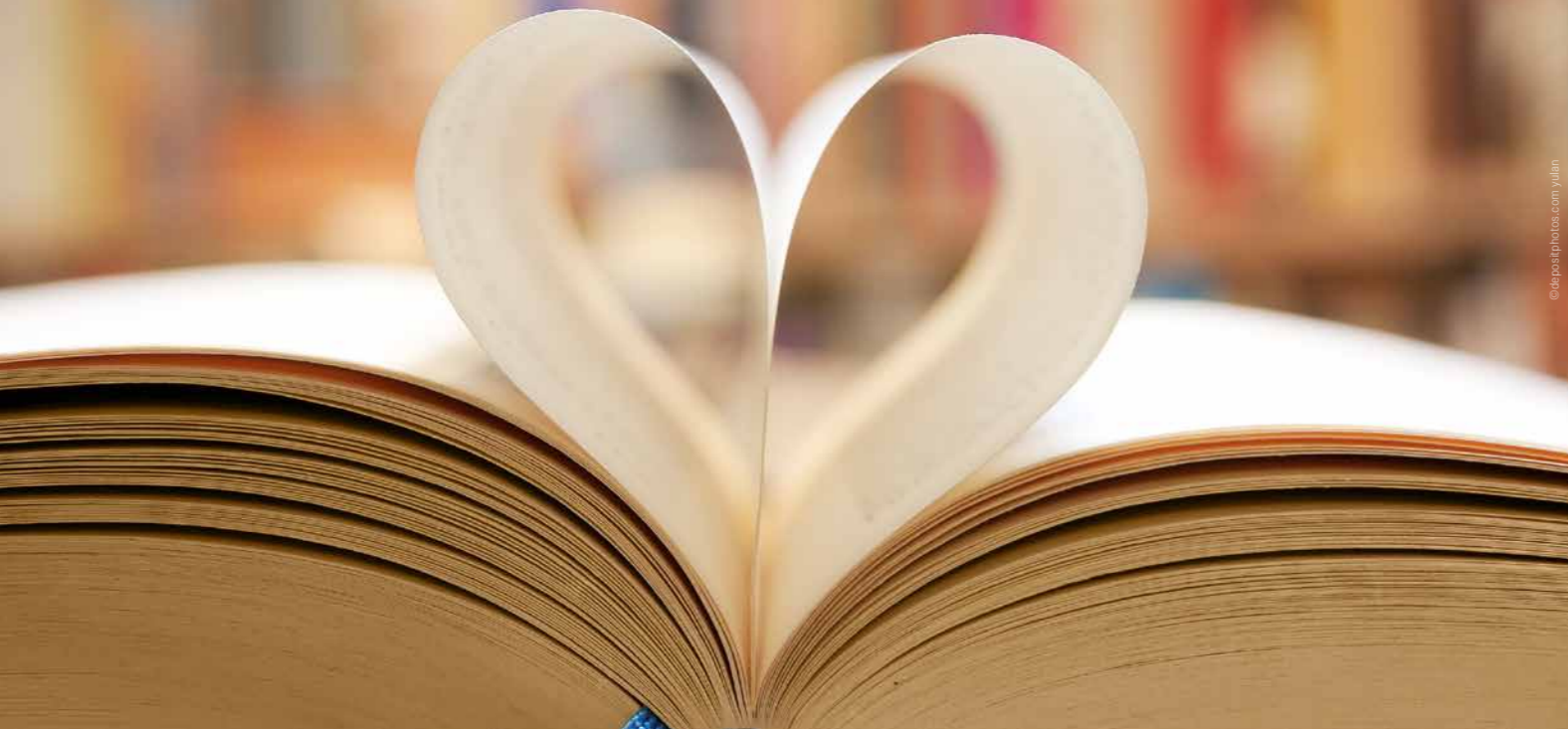
### Mehr Informationen

Der Erstkontakt zum Netzwerkverbund kann über eine Überweisung oder Empfehlung durch jeden Arzt, Psychotherapeuten oder Sozialpsychiatrischen Dienst hergestellt werden.

Auch Krankenhäuser und Reha-Einrichtungen können Erkrankten die ambulante psychiatrische Komplexbehandlung empfehlen. Auch der direkte Zugang zu einem der Netzverbände ist möglich. Mehr Informationen gibt es beim Patientenservice der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, Tel: 116 117 oder unter [www.116117.de](http://www.116117.de)







## SO BEREICHERT LESEN IHR LEBEN

Was macht das Lesen eigentlich zu einer so kraftvollen Aktivität? Egal ob jung oder alt – Lesen stärkt Körper und Seele und öffnet Türen, von denen wir nicht einmal wussten, dass es sie gibt. Kommen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise durch die Welt der Bücher und lassen Sie sich inspirieren, wie Sie die Liebe zum Buch in jedem Alter fördern können.

*... bis zu 3,5 Stunden pro Woche lesen, kann die Lebenserwartung um 17 Prozent steigern ...*

### Die Macht der Worte

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen? Und welches Buch hat Ihr Kind oder Enkelkind in den Händen gehalten? Die Fähigkeit zu lesen und ein gutes Sprachvermögen sind entscheidende Bausteine für eine erfolgreiche Bildungslaufbahn und ein erfülltes Berufsleben. Dies bestätigt auch die „Stiftung Lesen“. Bücher öffnen uns die Türen zu neuen Welten, bereichern unseren Wortschatz und fördern unsere Ausdrucksfähigkeit.

### Bücher als Lebenselixier

„Bücher sind eine einzigartige tragbare Magie“, so formulierte es der bekannte Autor Stephen King einmal. Und tatsächlich: Lesen kann unser Leben verlängern. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie der Yale Universität, die über einen Zeitraum von 12 Jahren mit 3.600 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt wurde. Wer bis zu 3,5 Stunden pro Woche liest, kann seine Lebenserwartung um 17 Prozent steigern. Für Viellesende sind es sogar 23 Prozent. Lesen stärkt nicht nur den Geist, sondern auch den Körper, indem es Stress reduziert und für Entspannung sorgt.



### Vom Lesemuffel zur Leseratte

Besonders bei Kindern legt das Lesen den Grundstein für eine erfolgreiche Zukunft. Schwedische und spanische Studien haben gezeigt, dass Kinder, die früh an Bücher herangeführt werden, nicht nur sprachlich gewandter sind, sondern auch ein besseres Verständnis für andere Lebensweisen entwickeln. Diskutieren Sie über die Bücher, die Sie und Ihre Kinder lesen. Stellen Sie Fragen, teilen Sie Ihre Gedanken und hören Sie zu, was Ihre Kinder zu sagen haben.

Kinder ahmen gerne nach. Wenn sie sehen, dass ihre Eltern oder andere Bezugspersonen regelmäßig lesen, werden sie eher dazu angeregt, es selbst auszuprobieren. Eltern spielen also eine entscheidende Rolle: Zeigen Sie, wie viel Freude Lesen bereiten kann, und erkunden Sie gemeinsam die Welt der Bücher. Ein Besuch in der örtlichen Bibliothek kann ein spannendes Abenteuer sein. Viele Bibliotheken bieten zudem Lese-Events oder Vorlesestunden für Kinder an. Ob Bilderbücher, lustige Geschichten, Lernbücher oder spannende Abenteuer – wichtig ist, dass die Lektüre altersgerecht ist und Spaß macht.



### Unser Beitrag: Mila – ich schaffe das

Die energie-BKK unterstützt das Lesen von klein auf. Mit unserem (Vor-)Lesebuch „Mila – ich schaffe das“, das sowohl auf Deutsch als auch auf Türkisch und Ukrainisch online verfügbar ist, möchten wir Kindern Zuversicht und Selbstvertrauen vermitteln.



### Ein Paradies für kleine Leseratten

Stellen Sie sicher, dass Bücher in Ihrem Zuhause leicht zugänglich sind. Eine bunte und einladende Bücherecke kann Wunder wirken. Schaffen Sie für Ihr Kind einen gemütlichen Leseort, sei es auf dem Teppich, unter der Bettdecke oder einem gemütlichen Lesesessel. Verbringen Sie Zeit damit, gemeinsam zu lesen, lassen Sie Ihr Kind dann auch mal vorlesen. Das kann eine festgelegte Lesezeit vor dem Schlafengehen sein oder spontane Lesesessions im Laufe des Tages. Die Gute-Nacht-Geschichte kann so richtig gut den Schlaf fördern – bei Kindern wie bei Erwachsenen.

*Besonders bei Kindern legt das Lesen den Grundstein für eine erfolgreiche Zukunft.*

### Bücher als besonderes Geschenk

Machen Sie Bücher zu einem besonderen Geschenk. Geburtstage oder andere Feierlichkeiten sind perfekte Anlässe, um ein neues Buch zu schenken. Wie schön, dass bald Weihnachten ist! So fördern Sie die Liebe zum Lesen bei Ihrem Kind und anderen lieben Menschen.





## Neue Funktionen für bundesweite Arzt- und Psychotherapeutensuche



Die Kassenärztliche Bundesvereinigung hat die Arzt- und Psychotherapeutensuche auf dem Online-Portal 116117.de umfassend überarbeitet. Neue Funktionen und zusätzliche Angaben erleichtern die Suche und liefern passgenaue Ergebnisse.

**Verbesserte Filteroptionen:** Die Suche nach Ärzten und Psychotherapeuten wurde durch zusätzliche und aktualisierte Filteroptionen erleichtert, inklusive überarbeiteter Auswahl der Fachgruppen und Suche nach qualitätsgesicherten Leistungen. Bekannte Filterfunktionen wie Fremdsprachenkenntnisse oder Barrierefreiheit der Praxen sind weiterhin verfügbar, ebenso wie die Suche nach Ärzten, die Zweitmeinungen vor planbaren Operationen abgeben können.

**Weitere Verbesserungen:** Nutzer können jetzt die Suchergebnisse als PDF-Datei speichern, ausdrucken und mitnehmen. Dies entspricht einem häufigen Wunsch aus den Praxen.

**Sprechzeiten und Verfügbarkeit:** Die Plattform bietet Informationen zu Sprechzeiten und Öffnungsstatus der Praxen in vielen Regionen.



## GELUNGENER START DER NEUEN ENERGIE-BKK APP

Die Einführung unseres neuen Online-Services ist erfolgreich gelungen. Bei Redaktionsschluss gab es bereits nahezu 10.000 Anmeldungen in der neuen App und bei unserem Online-Servicecenter. Fast 3.700 eingereichte Dokumente, 2.500 Online-Nachrichten und ca. 7.300 Änderungen der Kontaktdaten zeigen uns, dass wir mit dem Umstieg auf die neue App alles richtig gemacht haben.

### Wir unterstützen Sie bei der Einrichtung

Gerade während des Startprozesses der Neuerungen kann es jedoch gelegentlich zu kleinen Herausforderungen kommen. Wir arbeiten daran, passende Lösungen zu finden, sodass Ihr Erlebnis mit unserem Online-Service stetig verbessert wird.

Um Sie bei der Einrichtung und der bestmöglichen Nutzung Ihres Online-Services zu unterstützen, haben wir ausführliche Informationen sowie detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen auf unserer Webseite für Sie zusammengestellt. Natürlich können Sie uns auch telefonisch oder per E-Mail kontaktieren. Unser engagiertes Experten-Team ist gern für Sie da.

### Sichere Identifizierung nur über App möglich

Bitte beachten Sie, dass Sie sich nicht über die Web-Version auf Ihrem PC registrieren können, denn eine Registrierung kann ausschließlich über die App Ihres Smartphones erfol-

gen. Mit der App wird eine sogenannte Zwei-Faktor-Authentifizierung eingeführt. Diese funktioniert nur in Verbindung mit unserer App. Laden Sie diese einfach auf Ihr Smartphone herunter. Wenn Sie die Web-Version nutzen wollen, dient Ihr Smartphone als zweiter Faktor. Diese zusätzliche Sicherheitsmaßnahme gewährleistet den Schutz Ihrer Daten und stellt sicher, dass Sie unsere Dienstleistungen sicher und zuverlässig nutzen können.

### Unser Expertenteam hilft gerne weiter

Sie haben **Probleme oder Fragen zur Anlage Ihres Benutzerkontos und zum Registrierungsprozess?** Kontaktieren Sie uns über [energie-bkk@epa-vhd.de](mailto:energie-bkk@epa-vhd.de) oder telefonisch über unsere Servicehotline 05 11 27071 507.

Bei **allgemeinen Fragen** zum Online-Service kontaktieren Sie uns über [info@energie-bkk.de](mailto:info@energie-bkk.de) oder über unsere Servicehotline 05 11 9 11 10 9 11. Wir sind für Sie da!



Mehr aktuelle Informationen – auch zum Registrierungsprozess finden Sie unter [www.energie-bkk.de/neueapp](http://www.energie-bkk.de/neueapp)

## Erneut „beste kundenorientierte Krankenkasse“

Erneut überzeugen wir mit sehr guten Leistungen, das bestätigt uns das aktuelle Ranking 2023 des Handelsblattes. Die Wirtschafts- und Finanzzeitung hat 68 Krankenkassen verglichen und dabei ausgewertet. Wir konnten mit „sehr guten“ Leistungen überzeugen und holen deshalb stolz die Auszeichnung „beste kundenorientierte Krankenkasse“ nach Hause. Unsere Zusatzleistungen wurden dafür genau unter die Lupe genommen und mit denen abgeglichen, die bei Versicherten besonders gefragt sind. Das Ergebnis: Wir bieten ein Paket an Leistungen, das nicht nur umfassend, sondern auch genau auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Auch bei [krankenkasseninfo.de](http://krankenkasseninfo.de) liegen wir mit der Note 1,0 ganz weit vorne. Für den aktuellen Test wurden die Angaben von 73 Krankenkassen sowie deren Satzungen und Internetseiten herangezogen.

Wir freuen uns über dieses tolle Ergebnis und fühlen uns darin bestärkt, Ihnen auch weiterhin ausgezeichnete Zusatzleistungen und persönlichen Service – weit über dem gesetzlichen Standard – anzubieten.

## Neues in der Sozialversicherung zum Jahreswechsel

### Erhöhung der Anspruchstage auf Kinderkrankengeld

Im Vergleich zur vor der Pandemie geltenden Regelung werden die Anspruchstage ausgeweitet: Elternteile sollen in den Jahren 2024/2025 15 (bisher 10) Arbeitstage pro Kind Kinderkrankengeld beziehen können, Alleinerziehende 30 Arbeitstage (bisher 20) im Jahr. Für Eltern mit mehreren Kindern erhöhen sich die Anspruchstage von 25 auf maximal 35 Arbeitstage, für Alleinerziehende von 50 auf maximal 70.

### Bezugsgröße 2024

2024 steigt der Monatswert für die Bezugsgröße in der Kranken- und Pflegeversicherung von 3.395 auf 3.535 Euro, jährlich 42.420 Euro.

### Beitragsbemessungsgrenze 2024

In der gesetzlichen Krankenversicherung steigt die Beitragsbemessungsgrenze auf jährlich 62.100 Euro beziehungsweise 5.175 Euro im Monat. (2023: 59.850 Euro oder 4.987,50 Euro/Monat).

Bei Redaktionsschluss hat der Bundesrat diesen Regelungen noch nicht zugestimmt.

### „in Bestform“ online lesen

Sie möchten unser Mitgliedermagazin künftig umweltfreundlich online lesen? Einfach unter [www.energie-bkk.de/magazin](http://www.energie-bkk.de/magazin) anmelden.



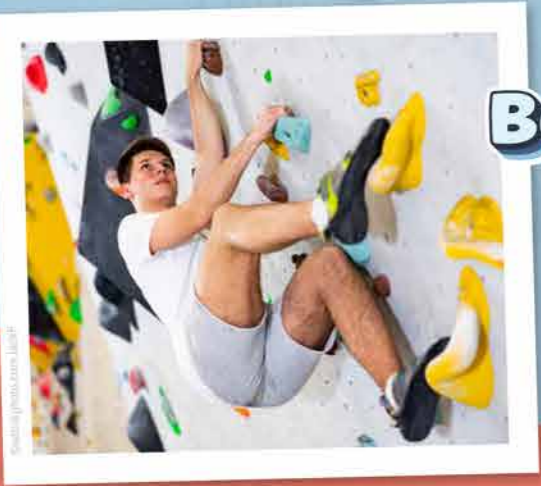
# Tipps für dich!



Wenn die Langeweile zuschlägt und du nach spannenden Möglichkeiten suchst, um deine Zeit sinnvoll zu nutzen, dann haben wir hier zehn fantastische Tipps für dich! Egal, ob du nach neuen Abenteuern, Entspannung oder kreativen Herausforderungen suchst, diese vielseitigen Vorschläge werden der Langeweile keine Chance geben. Lass uns gemeinsam in die Welt der Unterhaltung eintauchen!

## Boulder Halle

Die ultimative Herausforderung für Körper und Geist! Mit Bouldern steigst du nicht nur deine Fitness ohne unnötiges Verletzungsrisiko. Es ist mental herausfordernd und reduziert vor allem Stress. Egal, ob Anfänger oder Profi, hier findest du spannende Herausforderungen bei jedem Wetter. Entdecke den Spaß an der Wand. Fordere dich und deine Freunde heraus und heb ab in eine völlig neue Dimension!

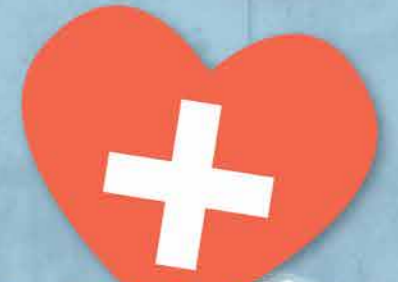


# Eisbaden

Bereit für ein Abenteuer der Extraklasse? Beim Eisbaden stürzt du dich ins Wasser, wenn die Oberfläche mit Eis bedeckt ist. Klingt verrückt? Aber das Adrenalin und die erfrischende Energie, die du dabei erlebst, sind unbezahlbar. Eisbaden regt die Durchblutung an, pusht deinen Stoffwechsel und gibt dem Immunsystem einen Extra-Kick. Eine wahrhaft extravagante Freizeitaktivität, die deinen Puls rasen lässt und dich erfrischt zurücklassen wird (frag aber bitte vorher deinen Arzt, ob du das kannst!).

## Planetarium besuchen

Du schaust gerne in den Nachthimmel oder willst wissen, wie eine bestimmte Sternkonstellation heißt? Ein Geheimtipp ist der Besuch im Planetarium in deiner Nähe. Dort kannst du zu jeder Tages- oder Nachtzeit unter einer faszinierenden Kuppel Projektionen von Sternen und Galaxien bestaunen. Außerdem bekommst du Antwort auf Fragen übers Universum, die dich schon die ganze Zeit beschäftigen. Ein echtes Erlebnis!



## Erste Hilfe Kurs

Hast du schon einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert? In einer Welt, in der unerwartete Situationen eintreten können, ist das Wissen darüber von unschätzbarem Wert. Die Auffrischung deiner Kenntnisse kann anderen das Leben retten und dir das Selbstvertrauen geben, in einer Not-situation richtig zu handeln. Dein Wissen über Notfallhilfe kann einen erheblichen Unterschied machen.

## Zusammen kochen

Warum langweilen, wenn ihr zusammen kochen könnt? Es stärkt die Freundschaft, lässt eure Kreativität sprudeln und baut Stress ab. Taucht ein in die kulinarische Welt, tauscht Kochtricks aus, und pusht eure Kochkünste aufs nächste Level. Gemeinsam essen rundet das Ganze ab und sorgt für ein rundum gelungenes Erlebnis!

# 10 TIPPS GEGEN LANGEWEILE

## Thermenbesuch

Warum gelangweilt zuhause sitzen, wenn du stattdessen eine Sauna oder Therme besuchen und richtig Spaß haben kannst? Schlage dem Winterblues ein Schnippchen, heize die Stimmung auf und erlebe wohltuende Wärme in bester Gesellschaft. Egal, ob mit Freunden oder deinem Partner – Aktion und Entspannung warten auf dich! So lässt sich der Winter genießen!



## Escape Room

Willst du die Teamfähigkeit deiner Freunde auf die Probe stellen oder gemeinsam rätseln? Dann ist der Escape Room die perfekte Wahl! Taucht in faszinierende Welten ein, sei es Sherlock Holmes oder das Labor eines verrückten Professors, und löst unter Zeitdruck eine spannende Abfolge von Rätseln, um gemeinsam aus dem Raum zu entkommen. Ein unvergessliches Erlebnis voller Nervenkitzel und Zusammenarbeit!



## Spieleabend

Schluss mit der x-ten Runde Monopoly – es gibt eine nahezu endlose Auswahl an Spielen: Team-Ratespiele, Meme-Action und Klassiker in Hülle und Fülle. Und wenn deine Freunde nicht vor Ort sind, geht's online auch genauso gut. Beim gemeinsamen Zocken und Rätseln wird nicht nur die Freundschaft gestärkt, sondern auch der Stress verbannt. Die Zeit vergeht wie im Flug, und der Spaß ist garantiert!

## Spaziergang

Ein Winterspaziergang ist super und einzigartig, da er dir eine willkommene Auszeit von der digitalen Welt bietet, frische Luft garantiert und deine Bewegung fördert.

## Buchclub

Im Buchclub kannst du nicht nur die gesundheitlichen Vorteile des Lesens genießen (siehe Seite 16), sondern auch deine Leidenschaften für tolle Geschichten mit Gleichgesinnten teilen. Eine großartige Gelegenheit, neue Bücher und Perspektiven zu entdecken und anregende Diskussionen darüber zu führen. Erweitere deinen Horizont gemeinsam mit anderen!





Zentangle – kreativ kann jeder

## ... UND ENTSPANNEND IST ES AUCH

Kennen Sie diese Kritzeleien, die kleinen Muster, die man nebenbei beim Telefonieren anfertigt? So ähnlich ist Zentangle®. Das kommt von den Wörtern: Zen (Zustand meditativer Versenkung) und Tangle (Gewirr). Auf kleine Kacheln werden mit Fineliner verschiedene Muster gezeichnet. Wichtig ist nicht das kreative Ergebnis, sondern völlig absichtslos zu gestalten.

Susanne aus dem Team Marketing der energie-BKK macht das schon seit über 10 Jahren. „Für mich ist es eine Auszeit im Alltag, während der ich mich nur auf mich und mein „Werk“ konzentriere und völlig abschalten kann“. Zentangle fördert die Konzentration, Kreativität und steigert das Gefühl, etwas Tolles kreiert zu haben. Dabei geht es nicht um Perfektion. „Zentangeln ist auch etwas für Menschen, die mit Meditation oder Autogenem Training nicht gut zurechtkommen und etwas Aktiveres zur Entspannung suchen“, weiß Susanne.

### Und so geht es:

Auf kleine Karten („Kacheln“) im Format 8,9 x 8,9 cm zeichnet man verschiedene Muster. Die auszufüllende Fläche sollte nicht zu groß werden. Das hat den Vorteil, dass man nicht lange braucht, bis das Werk fertig ist. Die Karten kann man selbst zuschneiden. Für den Anfang reichen ein Fineliner und ein Bleistift.

Zunächst heißt es, innezuhalten und sich mit Dankbarkeit auf seine Materialien und die kommende Tätigkeit zu konzentrieren. Das hilft, aus dem Alltagsstress auszusteigen.



### Die einzelnen Schritte:

- Setzen Sie Eckpunkte und unterteilen Sie die Fläche mit Bleistiftlinien („Strings“) in Bereiche
- Zeichnen Sie willkürlich Muster in die einzelnen Bereiche
- Schauen Sie sich Dinge in Ihrer Umgebung an, die Muster haben, erinnern Sie sich an schöne Muster oder lassen Sie Ihre Fantasie spielen
- Die Muster kann man anschließend mit dem Bleistift in verschiedenen Grautönen schattieren – das schafft Tiefe
- Zum Schluss drehen Sie die Kachel und schauen, wie sie Ihnen am besten gefällt.
- Wer seine Zeichnung anschließend signiert (denken Sie sich ein schönes Kürzel oder Zeichen aus), gibt ihr einen besonderen Wert.

Wer die Methode vertiefen möchte, beschafft sich Karten in anderen Farben und Formaten, Jellystifte, farbige Fineliner bzw. professionelle Stifte, Buntstifte und Aquarellfarben zum Kolorieren.

### Der Hintergrund

Rick Roberts und Maria Thomas aus Massachusetts sind die Gründer von Zentangle®. Im Internet finden sich Anleitungen und Muster, die man kostenfrei nutzen kann. Natürlich gibt es auch Bücher oder Online-Kurse, mit denen man einsteigen kann.



**25 €**  
für ein neues  
Mitglied!

# Verschenken Sie energie an Ihre Lieben!

„Gesundheit“ – das ist der Glückwunsch Nummer 1. Verschenken Sie zu Weihnachten doch einfach ein Päckchen Energie für Ihre Freunde. Sie werden es Ihnen danken ... und wir bedanken uns mit 25 Euro für ein neues Mitglied. (Im Antrag geben Sie zusätzlich Ihren Namen und Ihre KV-Nummer an.)



## energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



**GOGREEN**

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



### 24/7 Servicehotlines

Kundenservice	0511 911 10 911
Arbeitgeberservice	0511 911 10 970
Lob & Kritik	0511 911 10 988

Online-Service



[osc.energie-bkk.de](https://osc.energie-bkk.de)

[info@energie-bkk.de](mailto:info@energie-bkk.de)