

02/2024

in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK



Gesundheitstrend Terrapy
Wir müssen nicht das Klima retten, sondern uns

So wichtig ist die HPV-Impfung heute
Entschieden gegen Krebs

Vorstandswechsel
Keine Erhöhung des Zusatzbeitragssatzes für 2024



Jetzt abonnieren

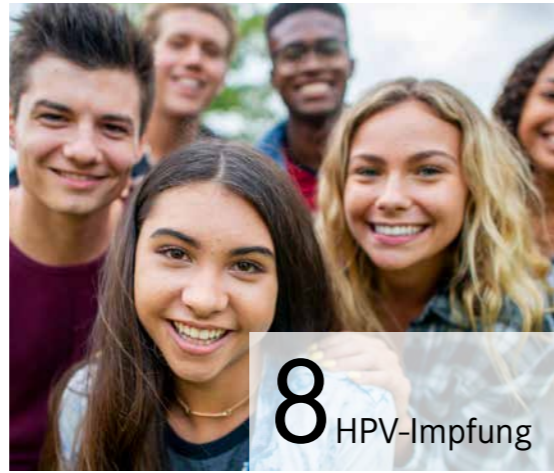
e-news



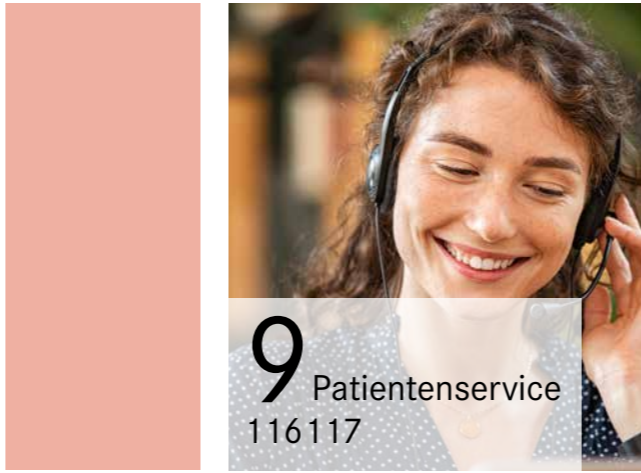
energie·BKK



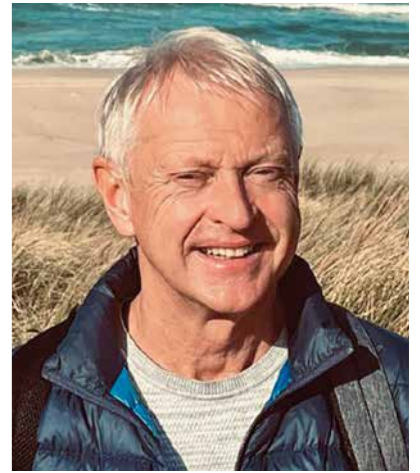
4 Vorstandswechsel



8 HPV-Impfung



9 Patientenservice
116117



Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da, und mit ihm die Freude auf lange, sonnige Tage. Doch trotz dieser schönen Aussichten gibt es für die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) Anlass zur Sorge – angesichts der drastischen Pläne unseres Bundesgesundheitsministers Karl Lauterbach.

So sieht beispielsweise das von ihm geplante Krankenhausversorgungsverbesserungsgesetz (KHVVG) vor, dass sich die gesetzlichen Krankenkassen im Zeitraum 2026 bis 2035 mit insgesamt 25,0 Mrd. Euro an dem Aufbau eines „Transformationsfonds“ zu beteiligen haben. Die entsprechenden Mittel sollen dem Gesundheitsfonds entzogen und für die Finanzierung der neuen Krankenhausstruktur verwendet werden. Da es sich hierbei um originäre „Bund-Länder-Aufgaben“ handelt, werden meines Erachtens erneut Beiträge der Versicherten und Arbeitgeber rechtswidrig zweckentfremdet.

Die Krönung aber ist die unter dem Deckmantel „Entbürokratisierung“ ab dem Jahr 2027 vorgesehene Ablösung der bisherigen Einzelfallprüfungen von Krankenhausrechnungen durch neue Stichprobenprüfungen. Da Erfahrungen belegen, dass jede dritte Rechnung der Krankenhäuser fragwürdig ist, ist dies für mich ein riskantes Experiment fernab der Realität. Ohne eine effiziente Einzelfallprüfung werden der GKV beitragsatzrelevante Mehrausgaben entstehen, die letztendlich wieder einmal von den Beitragszahlenden getragen werden müssen.

Diese Aussichten trüben meine Sommerlaune erheblich. Ich hätte nicht erwartet, dass es zum Ende meiner Vorstandszeit noch einmal politisch so hitzig wird. Zum 1. Juli 2024 gehe ich in den Ruhestand und mein Kollege und langjähriger Freund Torsten Dette übernimmt als neuer Vorstand die Geschäfte der energie-BKK. Im Interview auf Seite 4 erinnern wir uns an die gemeinsame Zeit und sprechen unter anderem über die Herausforderungen, eine zeitgemäße und nachhaltige Gesundheitsversorgung zu realisieren. Ich bin sicher, Torsten Dette wird das Schiff der energie-BKK, auch bei einem stärkeren Wellengang, weiter souverän und erfahren auf Kurs halten.

Ich werde dies künftig nur noch von außen beobachten und die „in Bestform“ lesen, die auch in dieser Sommer-Ausgabe Gespür für Zeitgeschehen und Gesundheitsentwicklungen beweist. Lesen Sie zum Beispiel das Gespräch mit Kerstin Blum und Henning Flaskamp von der Stiftung Gesunde Erde – gesunde Menschen auf Seite 14. Die Stiftung, gegründet von Dr. Eckhart von Hirschhausen, will Gesundheitswesen, Politik und Gesellschaft für eine gesunde und nachhaltige Zukunft begeistern. Uns als energie-BKK kommt dabei als Bindeglied zu den Unternehmen eine wichtige Funktion zu. Auch beim Thema „ENTSCHIEDEN. Gegen Krebs“ sind wir engagiert. 4,5 % aller Krebserkrankungen weltweit sind auf Infektionen mit dem HP-Virus zurückzuführen. Jugendliche, die frühzeitig geimpft werden, sind besser geschützt (Seite 17). Die energie-BKK übernimmt die Kosten für die Impfung und setzt auf Vorsorge!

Mit dem EM-Spielplan in der Heftmitte sind Sie bestens für das Fußball-Sommerspektakel vorbereitet. Damit möchte ich mich von Ihnen als Vorstand verabschieden. Ich wünsche Ihnen eine schöne und erholsame Sommerzeit sowie eine gesunde Zukunft voller Energie.

Herzliche Grüße

Ihr

Frank Heine, Vorstand



10 Einsamkeit und Essstörungen



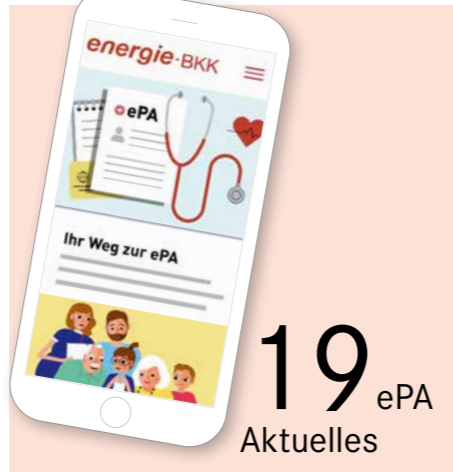
12 EM 2024 Spielplan



14 Klimagesundes Verhalten stärken



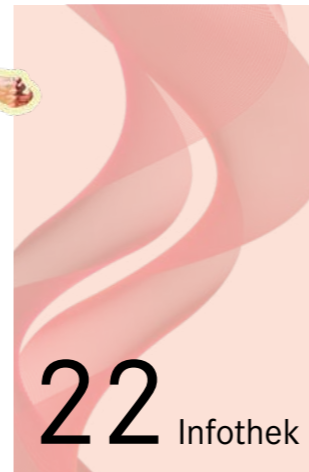
18 Therapie für Kinder mit Sehschwäche



19 ePA Aktuelles



20 Jugend



22 Infothek

Jetzt Newsletter abonnieren
und monatsaktuell informiert sein.

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

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

Abgabe 03/2024 erscheint im September 2024



23 Kinderseite

Wir haben uns konsolidiert, wettbewerbsfähig ausgerichtet und sind auf einem guten Weg ...

Torsten Dette

Ein großes Dankeschön an die Mitglieder des Verwaltungsrates und alle Mitarbeitenden der energie-BKK Frank Heine



Vorstandswechsel bei der energie-BKK

EINE ERHÖHUNG UNSERES ZUSATZBEITRAGSSATZES KÖNNEN WIR FÜR DAS JAHR 2024 ERFREULICHERWEISE AUSSCHLIESSEN

Wechsel auf dem Chefposten: Am 30. Juni 2024 verabschiedet sich nach zehnjähriger Vorstandstätigkeit Frank Heine in den Ruhestand. Er ist seit 1996, dem Gründungsjahr der energie-BKK, in der Kasse tätig und hat natürlich viel erlebt. Torsten Dette, der bisher Vertreter des Vorstandes war, wird dann übernehmen und die Krankenkasse leiten. Wir haben mit beiden im Interview zur Übergabe und Ausrichtung der energie-BKK gesprochen und dabei auch die aktuelle Situation der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) im politischen Umfeld nicht außen vorgelassen.

Was war der Favorit bei all den Dingen, die Ihnen bei der energie-BKK gelungen sind – in der Zeit als Vorstand oder darüber hinaus?

Frank Heine: Das waren für mich sicherlich die beiden letzten Kassenvereinigungen mit der E.ON BKK zum 1. Januar 2017 und mit der BKK RWE zum 1. Januar 2022. Bei beiden war ich als Vorstand federführend und bei der Vereinigung mit der BKK RWE mit Torsten gemeinsam für den Gesamtprozess

verantwortlich. Das war sozusagen unser „Gesellenstück“. Eine erlebnisreiche Zeit. Mittlerweile ist die energie-BKK auf 137.000 Versicherte und 30.000 Partnerunternehmen angewachsen, die von 260 Mitarbeitern an 14 Standorten betreut werden.

Woran erinnern Sie sich gerne zurück aus der gemeinsamen Zusammenarbeit?

Torsten Dette: Ich erinnere mich gerne an die Fusion mit der energie-BKK. Ich würde sie als gelungen, wertschätzend und persönlich voranbringend bezeichnen. Durchgeführt unter erschwerten Bedingungen während der Corona-Pandemie. In extrem kurzer Zeit haben wir auf beiden Seiten Verhandlungsteams, erweitert um Mitglieder des Verwaltungsrats, gebildet, die sich auf „Augenhöhe“ sehr engagiert, vertrauensvoll, verlässlich und zielorientiert ausgetauscht haben. Positiv war dabei sicherlich auch, dass sich einzelne Personen bereits aus ihrem täglichen Arbeitsleben kannten.

Frank Heine: Das kann ich nur bestätigen. Auch ich habe selten eine so weitestgehend reibungsfreie Fusion wie diese durchgeführt. Besonders stolz bin ich, dass wir die Kassenvereinigung ohne Hinzuziehung eines externen Beratungsunternehmens, wie bei dieser Größe vielfach üblich, in so kurzer Zeit gemeistert haben. Ein großes Dankeschön möchte ich an dieser Stelle gerne an die Mitglieder des Verwaltungsrates und an alle Mitarbeitenden der energie-BKK aussprechen, die Torsten und mich auf den verschiedenen Ebenen des Projektes stets unterstützt haben.

Was stimmt Sie optimistisch?

Torsten Dette: In Anbetracht der herausfordernden Zeiten nach überstandener Corona-Krise und Kriegshandlungen – ich möchte die Rahmenbedingungen gar nicht komplett ausführen – haben wir uns konsolidiert, wettbewerbsfähig ausgerichtet und sind auf einem guten Weg, die energie-BKK weiter am Markt langfristig zu behaupten.

Frank Heine: Das möchte ich gerne untermauern: In meiner letzten Verwaltungsratssitzung als Vorstand der energie-BKK werden wir am 21. Juni 2024 dem Gremium ein vergleichsweise gutes Geschäftsergebnis 2023 präsentieren können. Das ist unter den bestehenden Rahmenbedingungen nicht selbstverständlich und stimmt mich ebenfalls in Richtung Zukunft optimistisch. Insbesondere auch die Kenntnis, dass einzelne Krankenkassen noch in diesem Jahr eine Erhöhung ihres Zusatzbeitragssatzes planen, können wir dieses für die energie-BKK definitiv ausschließen.

Der Zusatzbeitragssatz der energie-BKK bleibt also im Gegensatz zu dem anderer Krankenkassen bis Jahresende stabil?

Torsten Dette: Ja, bis Ende 2024 werden wir unseren Zusatzbeitragssatz stabil halten. Für das nächste Jahr würde ich den Blick in die Glaskugel zum jetzigen Zeitpunkt allerdings noch

nicht werfen wollen. Wer weiß, was unserem Gesundheitsminister Karl Lauterbach noch so alles zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen und ihren Versicherten einfällt. Diesbezüglich möchte ich hier gerne auch ein paar kritische Worte fallen lassen.

Derzeit bin ich erfüllt von einem heiligen Zorn auf den Gesundheitsminister ... Torsten Dette

Im Hinblick auf die Entwicklung des Gesundheitssystems und der Aktionen des Gesundheitsministers, wie sieht die Lage aus?

Torsten Dette: Derzeit bin ich erfüllt von einem heiligen Zorn hinsichtlich des abstrusen, unverantwortlichen und meines Erachtens zum Teil auch rechtswidrigen Handelns eines Gesundheitsministers, der ordnungspolitische Spielregeln missachtet. Hierbei nimmt er in Kauf, die Beitragszahlenden (also die Versicherten und die Arbeitgeber) wissentlich zu belasten, um selbst zu glänzen.

Woran machen Sie das fest?

Frank Heine: Dazu gehört zum Beispiel das Vorhaben von Herrn Lauterbach, dass sich die Krankenkassen an der geplanten Neustrukturierung der Krankenhäuser über einen Transformationsfonds finanziell beteiligen sollen. Das heißt, die Kassen sollen sich im Zeitraum 2026 bis 2035 mit insgesamt 25,0 Mrd. Euro aus Mitteln des Gesundheitsfonds, also aus den angesparten Geldern der Beitragszahlenden, an der Finanzierung der neuen Krankenhausstrukturreform beteiligen. Weitere 25,0 Mrd. Euro sollen die Länder in den Fonds einzahlen, die zum Teil schon ihrer bisherigen Finanzierungsverpflichtung der Investitionskosten nur unzureichend nachgekommen sind.

Torsten Dette: Dazu kommt, dass die Krankenkassen rückwirkend ab 2024 die vollständige Refinanzierung der Tarifabschlüsse für alle Mitarbeitenden im Krankenhaus sicherzustellen haben. Das bedeutet, dass die ausgehandelten Tarifabschlüsse für das Krankenhauspersonal „eins zu eins“ an die Beitragszahlenden der Krankenkassen „weitergereicht“ werden. Die Krönung aber: Ab dem Jahr 2027 ist vorgesehen, dass die bisherige Einzelfallprüfung von Krankenhausrechnungen durch neue „Stichprobenprüfungen“ abgelöst werden. Ein risikoreiches Experiment von Herrn Lauterbach für den größten Einzelausgabenblock in der gesetzlichen Krankenversicherung mit rund 100,0 Mrd. Euro. Insbesondere vor dem Hintergrund, dass Erfahrungen belegen, dass jede dritte Rechnung der Krankenhäuser fragwürdig ist. Das kann nicht im Interesse der Beitragszahlenden sein.

Die Bürger sollen also durch die Hintertür als Beitragszahlende zur Kasse gebeten werden?

Frank Heine: Ich wähle gerne die Formulierung „Zweckentfremdung von Beitragsmitteln zur Finanzierung originärer Staatsaufgaben“. Ein aktuelles Gutachten des GKV-Spitzenverbandes bestätigt im Übrigen im Gesamtergebnis die „Rechtswidrigkeit“ des politischen Handelns. Zur Klarstellung: Mit Staatsaufgaben im genannten Sinne sind „Bund und Länder“, nicht die „Krankenkassen“, gemeint.

Torsten Dette: Uns ärgert auch, dass die Finanzierung des geplanten „Krankenhaus-Transformationsfonds“ wieder einmal nur zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen, also ohne Beteiligung der privaten Krankenversicherung (PKV), erfolgen soll.

Wie kann es weitergehen?

Torsten Dette: Unserer Ansicht nach, muss unter anderem die Finanzierung für die Krankenhausreform neu überdacht werden. Wir wollen eine nachhaltige, verantwortungsbewusste Gesundheitsversorgung, die handwerklich sauber gemacht ist. Die finanziellen Mittel müssen dazu nach dem tatsächlichen Umstrukturierungsbedarf in den Ländern verteilt werden. Die Krankenkassen sind in dem Verfahren frühzeitig mit einzubinden, und es muss ein gemeinsamer Konsens der Beteiligten über die Finanzierung hergestellt werden. Auf jeden Fall ist die einseitige Belastung der Beitragszahlenden der gesetzlichen Krankenkassen zu vermeiden.

Frank Heine: Mit einem weiteren Gesetz, dem Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz, möchte der Gesundheitsminister die Leistungen der Hausärzte „entbudgetieren“, das heißt von mengenbegrenzenden oder honorarmindernden Maßnahmen ausnehmen. Für die Beitragszahlenden der gesetzlichen Krankenkassen bedeutet dies eine deutliche Mehrbelastung von mindestens 1,0 Mrd. Euro jährlich, ohne damit eine wirkliche Verbesserung der Gesundheitsversorgung zu erzielen.

Die energie-BKK hat sich bisher gut behauptet, was macht sie so stark, vielleicht einzigartig und interessant für Versicherte?

Torsten Dette: Wir verstehen die energie-BKK als „Mittelstandsunternehmen“, bei dem der Kunde einen schnellen Zugang zu Leistung und Service erhält und zum Beispiel nicht in einer Telefonwarteschleife festhängt. Länger als 2 Minuten in

... die Kassen sollen sich von 2026 bis 2035 mit 25,0 Mrd. Euro aus Mitteln des Gesundheitsfonds beteiligen ... Frank Heine

der Warteschleife halte ich für nicht zumutbar. Das Verständnis – gerade als Krankenkasse näher an unserem Kunden zu sein – stärken wir unermüdlich und bauen es aus. Als künftiger Vorstand nehme ich mich da nicht aus. Wenn sich ein Kunde beim Vorstand beschweren will, dann erreicht er mich per Telefon unmittelbar und direkt.

Frank Heine: Wir verfügen schon jetzt über ein sehr gutes Leistungsportfolio und hohe Service-Standards. Wir sind auch stolz auf unsere bewährte Bindung zu unseren Partnerunternehmen der Energiebranche und deren Mitarbeitenden. Das ist meines Erachtens ein Alleinstellungsmerkmal, in der Energieversorgung sind unsere Wurzeln. Wir nehmen beispielsweise nach wie vor sehr gerne die Einladungen zu Veranstaltungen der Betriebsräte und zu Arbeitssicherheitstagen wahr. Der direkte Draht ist uns wichtig. Wir sind aber auch verstärkt in den sozialen Medien unterwegs und nutzen selbstverständlich auch neue Zugangskanäle.

Auf welches Vorhaben 2024/2025 freuen Sie sich als Vorstand?

Torsten Dette: Wir wollen das Thema Digitalisierung in zunehmend einfachen Prozessen anwenden, um dem Mangel an Fachkräften etwas entgegenzusetzen, den Service beizubehalten und auszuweiten. Zweitens wollen wir deutlich näher an die Interessen- und Stimmungslage unserer Kunden herantreten. Durch sehr detaillierte Kundenbefragungen, „After-Sales“ und ähnliches wollen wir die Kundenzufriedenheit weiter verbessern.

Wo liegen zukünftige Herausforderungen?

Torsten Dette: Die sehe ich beim zunehmenden Kostendruck im Gesundheitswesen, unter anderem aufgrund des demografischen Wandels und des wissenschaftlich-medizinischen Fortschritts. Die Erwerbsbevölkerung, die im Wesentlichen die Beitragslast des Gesundheitssystems trägt, schrumpft bekanntlich. Die Ausgaben hingegen wachsen, auch durch den medizinischen Fortschritt, den wir alle wollen, um möglichst lange und gut zu leben. Das kostet aber enorm viel Geld und wird irgendwann die Grenzen der Finanzierbarkeit sprengen. Der Bereich der Pflegeversicherung, wo der Fachkräftemangel anhält und sich verschärft, ist ebenfalls herausfordernd. Woher sollen die Menschen kommen, die in der Lage sind, jemanden professionell zu pflegen?

Frank Heine, wie schwer ist es loszulassen, nach so vielen Erfahrungen und langer Zeit in Führungspositionen?

Frank Heine: Momentan befinde ich mich bereits in der Übergangsphase, mit vielen Besprechungen und Verabschiedungen. Torsten und ich haben beispielsweise gerade eine „Rundreise“ durch unsere Service-Center abgeschlossen.

Torsten konnte sich dabei den Kolleginnen und Kollegen als designierter Vorstand vorstellen und seine weiteren Vorhaben erläutern, und ich hatte die Möglichkeit, mich noch einmal persönlich zu verabschieden. Es gab hierbei vereinzelt auch sehr emotionale Momente, da mich einzelne Kolleginnen und Kollegen bereits über viele Jahre in der energie-BKK begleiten. Am Standort Hannover werde ich meine Verabschiedung am 24. Juni 2024 vollenden. Am 1. Juli 2024 geht es dann in den Ruhestand – gerne mit dem persönlichen Ziel „gesund älter zu werden“.

Die Probleme sind vielfältig, groß und andauernd. Diese zu lösen, gelingt nur mit Augenmaß und nicht mit Polarisierung. Torsten Dette

Was geben Sie dem neuen Vorstand mit auf den Weg?

Frank Heine: Ich brauche Torsten keine Ratschläge zu geben. Er arbeitet bereits so viele Jahre im GKV-System und kennt sich bestens aus. Meines Erachtens wird er einiges fortsetzen, aber auch neuen Herausforderungen gegenüberstehen, die es zu lösen gilt. Und summa summarum glaube ich, dass die energie-BKK für ihn, wie für mich, ein Stück weit Herzensangelegenheit ist. Gemeinsam mit dem Verwaltungsrat und den Mitarbeitenden wird er die energie-BKK sicherlich mit Engagement und Umsicht zum Wohle der Versichertengemeinschaft erfolgreich weiterentwickeln.

Wenn es per Fingerschnipp möglich wäre, sofort etwas zu ändern, was wäre das?

Torsten Dette: Mit fällt es augenblicklich etwas schwer, mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken, angesichts der vielen Krisen und politischen Herausforderungen. Die Probleme sind dermaßen vielfältig, groß und andauernd, dass diese nur mit Augenmaß und nicht mit Polarisierung zu lösen sind.

Frank Heine: Meinen Wunsch der „Altersgesundheit“ habe ich ja gerade geäußert. Darüber hinaus plädiere ich für ein friedliches Miteinander. Das beziehe ich jetzt nicht nur auf Europa, ich würde mir weltweit mehr Toleranz wünschen und weniger Polarisierung. Also ja: Weltfrieden!

Danke für das Gespräch.



Schneller zum Arzttermin

Der Patientenservice 116 117 unterstützt Patienten bei gesundheitlichen Angelegenheiten mit verschiedenen Services: **Medizinisches Fachpersonal** berät Sie entweder direkt telefonisch, oder Sie lassen sich durch den **Patienten-Navi online** führen. Wenn Sie mit Ihrem Anliegen nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten können, helfen Ihnen die Ärztinnen und Ärzte in den Bereitschaftspraxen – auch an Wochenenden und Feiertagen. Auch diese können Sie sich über den Patientenservice anzeigen lassen.

Gesetzlich Versicherte können über den (e)Terminservice des Patientenservice online oder telefonisch einen Termin bei einem Arzt oder Psychotherapeuten buchen (auch in Form einer Videosprechstunde).

Für Terminbuchungen bei Allgemeinmedizin, Frauenheilkunde, Kinderheilkunde, Augenheilkunde, Psychotherapeutischem-Erstgespräch und Termine für U-Untersuchungen (Kinder) ist weder eine Überweisung noch ein Vermittlungscode erforderlich.

Für alle anderen Fachärzte darf der Terminservice nur in dringenden Fällen einen Termin vermitteln. Sie erhalten in diesem Fall zuvor von Ihrem überweisenden Arzt einen Vermittlungscode auf der Überweisung. Der Terminservice vermittelt Ihnen dann online oder telefonisch einen Termin innerhalb von 35 Tagen.

Werden Sie in der medizinischen Ersteinschätzung als „Akutfall“ eingeschätzt, erhalten Sie spätestens für den Folgetag einen Arzttermin. Vom Terminservice werden keine Termine bei einem Wunscharzt vermittelt.

Den Patientenservice erreichen Sie rund um die Uhr, kostenfrei und deutschlandweit unter 116 117 (ohne Vorwahl), auf der Webseite www.116117.de oder per App.

Wichtig: In Notfällen und lebensbedrohlichen Situationen wenden Sie sich bitte direkt an den Rettungsdienst unter der **Notrufnummer 112!**

Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Instituts empfiehlt die HPV-Impfung bei Jungen und Mädchen im Alter von 9 bis 14 Jahren mit einer Nachholimpfung bis zum Tag vor dem 18. Geburtstag. 2020 lag die HPV-Impfquote für eine vollständige Impfung bei den 18-jährigen Jungen jedoch gerade mal bei 8,1 Prozent. Bei den Mädchen waren es 54,1 Prozent. Was viele nicht wissen: Jungs können ja genauso von HPV betroffen sein wie Mädchen und auch Männer wie Frauen. Die energie-BKK bezahlt die HPV-Impfung für Mädchen und Jungen altersunabhängig, denn die gesunde Zukunft unserer Versicherten ist uns wichtig. Dabei handelt es sich um einen kleinen Pikser in den Oberarm und einen großen Schritt für Gesundheit. Also, am besten rechtzeitig vorsorgen!

Bereiten Sie Ihr Kind auf die Impfung vor. Formulieren Sie ehrlich die Gründe so, dass das Kind versteht, warum es geimpft werden soll. „Es ist uns besonders wichtig, dass du gesund bleibst, und aus diesem Grund möchten wir dich gegen Humane Papillomviren impfen lassen.“ Am besten vorher zuhause, nicht zwischendurch auf dem Weg und nicht erst in der Arztpraxis miteinander sprechen. In dieser Art: „Eine Impfung

Dabei gibt es die Möglichkeit, sich gegen HPV impfen zu lassen. Wichtig für Eltern zu wissen!

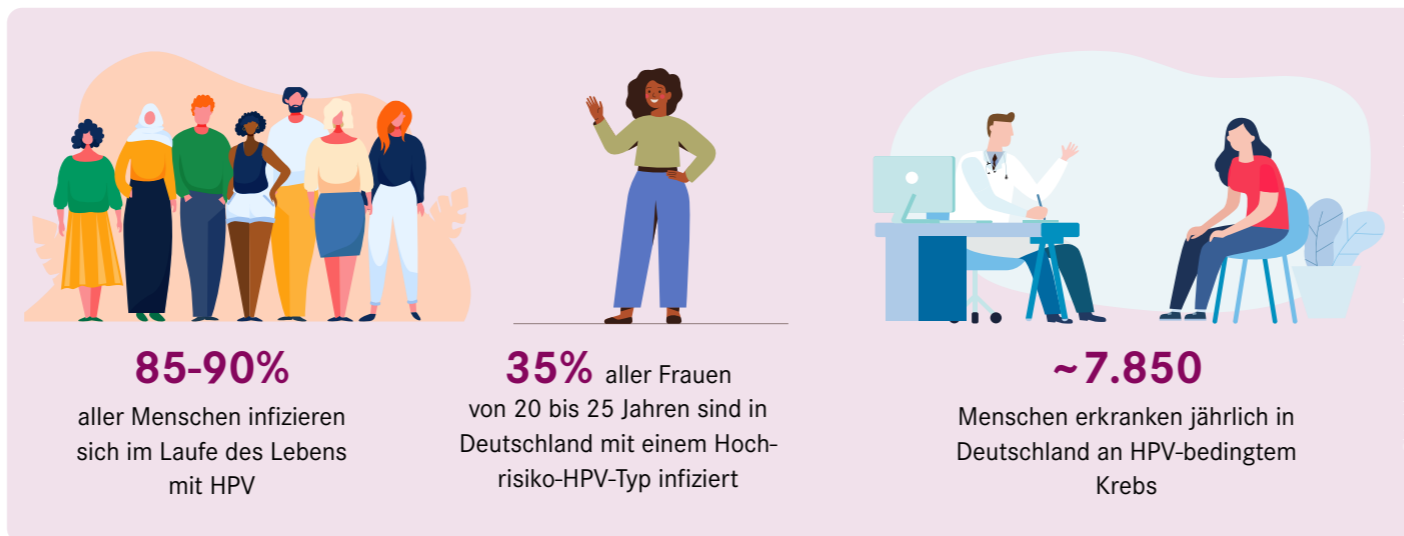
So wichtig ist die HPV-Impfung heute

ENTSCHIEDEN. GEGEN KREBS.

Wussten Sie, dass HPV verschiedene Krebsarten auslösen kann? Infektionen mit Humanen Papillomviren, abgekürzt HPV, zählen zu den häufigsten durch Intimkontakte übertragbaren Infektionen. Das Gute ist, es gibt eine wirksame Schutzimpfung: Jungen und Mädchen können dagegen geimpft werden. Für mehr HPV-Aufklärung machen sich derzeit gerade prominente Persönlichkeiten, wie Frauke Ludowig, stark. Auch wir als Krankenkasse sind dabei und klären auf.

Die gemeinsame Initiative heißt „ENTSCHIEDEN. Gegen Krebs.“ Und das ist gut zu wissen: Die Ansteckung mit HPV erfolgt über den direkten Kontakt von Mensch zu Mensch, über intime Haut- und Schleimhautkontakte wie beim intensiven Küssen, Petting oder beim Sex. Fast jeder Mensch infiziert sich damit früher oder später. Eine Ansteckung ist schon beim ersten sexuellen Kontakt (egal ob Vaginal-, Anal- oder auch Oralsex) möglich. Meist heilt die Infektion zwar schnell von selbst wieder aus, bestimmte HPV-Typen können jedoch einige Wochen nach der Ansteckung Genitalwarzen (auch Feigwarzen oder Kondylome genannt) auslösen. Bei einer anhaltenden Infektion mit bestimmten krebsauslösenden HPV-Typen können

Auch Jungen sollten aufgeklärt und geimpft werden.



sich bei einigen Menschen über viele Jahre bestimmte Krebsvorstufen oder Krebsarten entwickeln. Dazu zählen Gebärmutterhalskrebs, Mund-Rachenkrebs, Anal- und Peniskrebs. Jedes Jahr sind etwa 7.850 Frauen und Männer betroffen. Moderatorin Frauke Ludowig sagt: „Es ist gerade wichtig, über HPV und Krebsvorsorge zu sprechen und anzupacken, mit den Kindern, mit den Freund:innen und mit den Bekannten darüber zu sprechen. Nur das hilft und nur das trägt zu einer Aufklärung bei.“

Wichtig ist, zu verstehen, dass Jungen genauso von HPV-Viren betroffen sein können wie Mädchen. Auch sie sollten aufgeklärt und geimpft werden. Es ist wichtig zu wissen, dass HPV alle treffen kann!

ist eine vorbeugende Maßnahme zum Schutz gegen bestimmte ansteckende Infektionskrankheiten. Wenn du geimpft wirst, werden dir Bestandteile von Erregern, die aber selbst keine Krankheit auslösen können, verabreicht. Das Immunsystem des Körpers reagiert darauf mit der Bildung von speziellen Antikörpern. Das bedeutet, wenn du dich dann einmal mit den Erregern anstecken solltest, werden diese Antikörper schnell aktiv und können die Erkrankung abwehren. Auch bei der HPV-Impfung beispielsweise funktioniert das so. Und wie bei anderen Impfungen ist es nur ein kleiner Pikser in den Oberarm. **Mehr Information über den QR-Code.**



Einsamkeit und Essstörungen:

EINE KOMPLEXE VERBINDUNG

Die Verbindung zwischen psychischer Gesundheit und Essverhalten rückt zunehmend in den Fokus. Eine kürzlich veröffentlichte Studie hat einen weiteren wichtigen Aspekt dieser Thematik beleuchtet: die Verbindung zwischen Einsamkeit und Essstörungen.

Das Zusammenspiel von Zucker und Belohnungssystemen

Könnten Heißhungerattacken und Essanfälle möglicherweise Bewältigungsstrategien gegen Einsamkeit sein? Dieser Frage gingen renommierte Experten nach, darunter die Psychologin und Hirnforscherin Arpana Gupta von der University of California Los Angeles. Die Erkenntnisse ihrer Untersuchungen sind faszinierend und gleichzeitig alarmierend: Einsame Frauen zeigten nicht nur einen höheren Körperfettanteil, sondern reagierten auch verstärkt auf Bilder von Lebensmitteln, die reich an Zucker sind. Zucker, dieser allgegenwärtige Verführer, aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und kann wie eine Droge wirken. Es scheint, dass das Verlangen nach Zucker für einsame Menschen eine Art Selbsttherapie darstellt, ein Versuch, das innere Leiden zu lindern.

Die Wirkung von Belohnungs- und Kontrollsystem

Gupta hebt insbesondere die Rolle des Belohnungs- und Kontrollsystems im Gehirn hervor. Bei Einsamen scheint die Kontrolle über das Essverhalten weniger effektiv zu sein, was zu einem Teufelskreis führen kann, in dem Essanfälle und Einsamkeit sich gegenseitig verstärken. Doch die Forschung geht weiter: Es wird untersucht, ob eine Verbindung zum Mikrobiom des Darms besteht, was neue Wege für die Behandlung von Essstörungen eröffnen könnte. Gemeinsam haben alle Essstörungen, dass Betroffene aus Zwang handeln.

Ursachen und gesellschaftliche Einflüsse

Die Ursachen für Essstörungen können dabei vielfältig sein. Neben genetischen und familiären Einflüssen spielen gesellschaftliche Schönheitsideale eine bedeutende Rolle. Die Body-Positivity-Bewegung, die einst unrealistische Schönheitsideale bekämpfte, steht heute vor neuen Herausforderungen, da Essstörungen wieder zunehmen. Die ständige Bewertung und der Vergleich mit vermeintlich idealen Körperbildern kann zu einem starken inneren Konflikt führen.



ANZEICHEN ERKENNEN

Das können Warnsignale für Essstörungen sein

Verändertes Essverhalten: Plötzliche Veränderungen im Essverhalten.

Körperliche Symptome: Gewichtsveränderungen und körperliche Beschwerden.

Emotionale Zustände: Stimmungsschwankungen, Angstzustände und Depressionen.

Verstecktes Verhalten: Betroffene versuchen, ihr Essverhalten vor anderen zu verbergen.

Körperbildstörungen und Kontrollverlust: Eine verzerrte Wahrnehmung des eigenen Körpers und ein Kontrollverlust über das Essverhalten.

Von Binge-Eating, Magersucht bis Purging – die Vielschichtigkeit von Essstörungen

In Deutschland haben etwa 50.000 junge Menschen zwischen

12 und 17 Jahren eine Essstörung. Menschen mit Binge-Eating-Störung leiden unter wiederkehrenden Essanfällen, begleitet von negativen Gefühlen wie Schuld, Depression und Einsamkeit. „Binge“ bedeutet so viel wie „Gelage“. Von Binge-Eating Betroffene greifen nur selten zu gewichtsregulierenden Mitteln wie Erbrechen, Hungern oder Sport. Im Gegensatz dazu kämpfen Anorexie-Patienten mit der Angst vor Gewichtszunahme und unterdrücken oft Hungergefühle aus der Furcht, die Kontrolle über ihren Körper zu verlieren. Unter dem Begriff „Purging“ werden alle Maßnahmen zusammengefasst, die Menschen mit Essstörungen bewusst einsetzen, um zugeführte Nahrung oder Flüssigkeit möglichst rasch wieder loszuwerden. Dazu zählen selbst herbeigeführtes Erbrechen, exzessiver Sport, die Einnahme von Abführmitteln (Laxanzien) oder Entwässerungsmitteln (Diuretika) und mehr.

Auf dem Weg zu Body Neutrality

Doch es gibt Hoffnung. Eine neue Strömung in der Diskussion über Körperbild und Selbstakzeptanz ist die Body Neutrality. Anstatt den Fokus auf positive oder negative Bewertungen des eigenen Körpers zu legen, geht es darum, den Körper vor allem in seiner Funktion zu würdigen und dankbar zu sein für das, was er uns ermöglicht.

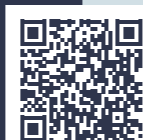
HILFE ERHALTEN



Die energie-BKK bietet Hilfe bei Essstörungen

Ohne fremde Hilfe Essstörungen in den Griff zu bekommen, ist enorm schwer. Machen Sie den ersten Schritt: Wir beraten und begleiten Sie dabei, zum Beispiel mit unserem Ernährungcoaching Ihr Essverhalten zu ändern.

Teenagern und jungen Erwachsenen bieten wir individuelle Experten-Hilfe bei Essstörungen mit dem Programm TNESS. Es steht für „Therapienetz Essstörung“ und beinhaltet Ernährungsberatung, Gruppenschulungen und Elternseminare. Lasst uns gemeinsam den Weg zu mehr Gesundheit, Wohlfühl und Lebensqualität gehen.



GRUPPE A

Deutschland : Schottland
14.6. 21:00 Uhr | München

☐ : ☐

Ungarn : Schweiz
15.6. 15:00 Uhr | Köln

☐ : ☐

Deutschland : Ungarn
19.6. 18:00 Uhr | Stuttgart

☐ : ☐

Schottland : Schweiz
19.6. 21:00 Uhr | Köln

☐ : ☐

Schweiz : Deutschland
23.6. 21:00 Uhr | Frankfurt

☐ : ☐

Schottland : Ungarn
23.6. 21:00 Uhr | Stuttgart

☐ : ☐

Achtelfinale 1

29.6. 18:00 Uhr | Berlin

☐ : ☐

2. Gruppe A 2. Gruppe B

Viertelfinale 1

05.7. 18:00 Uhr | Stuttgart

☐ : ☐

Sieger AF 2 Sieger AF 4

Viertelfinale 3

06.7. 18:00 Uhr | Düsseldorf

☐ : ☐

Sieger AF 1 Sieger AF 3

Achtelfinale 5

01.7. 18:00 Uhr | Düsseldorf

☐ : ☐

2. Gruppe D 2. Gruppe E

GRUPPE D

Polen : Niederlande
16.6. 15:00 Uhr | Hamburg

☐ : ☐

Österreich : Frankreich
17.6. 21:00 Uhr | Düsseldorf

☐ : ☐

Polen : Österreich
21.6. 18:00 Uhr | Berlin

☐ : ☐

Niederlande : Frankreich
21.6. 21:00 Uhr | Leipzig

☐ : ☐

Frankreich : Polen
25.6. 18:00 Uhr | Dortmund

☐ : ☐

Niederlande : Österreich
25.6. 18:00 Uhr | Berlin

☐ : ☐

Achtelfinale 2

29.6. 21:00 Uhr | Dortmund

☐ : ☐

1. Gruppe A 2. Gruppe C

Halbfinale 1

09.7. 21:00 Uhr | München

☐ : ☐

Sieger VF 1 Sieger VF 2

Achtelfinale 6

01.7. 21:00 Uhr | Frankfurt

☐ : ☐

1. Gruppe F 3. Gruppe A/B/C

GRUPPE B

Spanien : Kroatien
15.6. 18:00 Uhr | Berlin

☐ : ☐

Italien : Albanien
15.6. 21:00 Uhr | Dortmund

☐ : ☐

Kroatien : Albanien
19.6. 15:00 Uhr | Hamburg

☐ : ☐

Spanien : Italien
20.6. 21:00 Uhr | Gelsenkirchen

☐ : ☐

Albanien : Spanien
24.6. 21:00 Uhr | Düsseldorf

☐ : ☐

Kroatien : Italien
24.6. 21:00 Uhr | Leipzig

☐ : ☐

Achtelfinale 3

30.6. 18:00 Uhr | Gelsenkirchen

☐ : ☐

1. Gruppe C 3. Gruppe D/E/F

FINALE

14.7. 21:00 Uhr | Berlin

☐ : ☐

Sieger HF 1 Sieger HF 2

Achtelfinale 7

02.7. 18:00 Uhr | München

☐ : ☐

1. Gruppe E 3. Gruppe A/B/C/D

GRUPPE E

Rumänien : Ukraine
17.6. 15:00 Uhr | München

☐ : ☐

Belgien : Slowakei
17.6. 18:00 Uhr | Frankfurt

☐ : ☐

Slowakei : Ukraine
21.6. 15:00 Uhr | Düsseldorf

☐ : ☐

Belgien : Rumänien
22.6. 21:00 Uhr | Köln

☐ : ☐

Ukraine : Belgien
26.6. 18:00 Uhr | Stuttgart

☐ : ☐

Slowakei : Rumänien
26.6. 18:00 Uhr | Frankfurt

☐ : ☐

GRUPPE C

Slowenien : Dänemark
16.6. 18:00 Uhr | Stuttgart

☐ : ☐

Serbien : England
16.6. 21:00 Uhr | Gelsenkirchen

☐ : ☐

Slowenien : Serbien
20.6. 15:00 Uhr | München

☐ : ☐

Dänemark : England
20.6. 18:00 Uhr | Frankfurt

☐ : ☐

England : Slowenien
25.6. 21:00 Uhr | Köln

☐ : ☐

Dänemark : Serbien
25.6. 21:00 Uhr | München

☐ : ☐

Achtelfinale 4

30.6. 21:00 Uhr | Köln

☐ : ☐

1. Gruppe B 3. Gruppe A/D/E/F

Halbfinale 2

10.7. 21:00 Uhr | Dortmund

☐ : ☐

Sieger VF 3 Sieger VF 4

Viertelfinale 4

06.7. 21:00 Uhr | Berlin

☐ : ☐

Sieger AF 7 Sieger AF 8

Achtelfinale 8

02.7. 21:00 Uhr | Leipzig

☐ : ☐

1. Gruppe D 2. Gruppe F

GRUPPE F

Türkei : Georgien
18.6. 18:00 Uhr | Dortmund

☐ : ☐

Portugal : Tschechien
18.6. 21:00 Uhr | Leipzig

☐ : ☐

Georgien : Tschechien
22.6. 15:00 Uhr | Hamburg

☐ : ☐

Türkei : Portugal
22.6. 18:00 Uhr | Dortmund

☐ : ☐

Tschechien : Türkei
26.6. 21:00 Uhr | Hamburg

☐ : ☐

Georgien : Portugal
26.6. 21:00 Uhr | Gelsenkirchen

☐ : ☐

Viel Spaß beim Tippen zur
Fußball-EM 2024

energie-BKK



Klimagesundes Verhalten stärken

WIR MÜSSEN NICHT DAS KLIMA RETTEN, SONDERN UNS

Ein Gesundheitstrend 2024 dreht sich um „Terrapy“ als Reaktion auf die Klimakrise: Dabei geht es nicht nur darum, das Klima zu retten, sondern auch uns. Gesundheit beginnt mit sauberer Luft zum Atmen, genug Wasser zum Trinken, Pflanzen zum Essen, erträglichen Temperaturen und einem guten Miteinander. Die Stiftung „Gesunde Erde – gesunde Menschen“ hat gerade gemeinsam mit dem BKK Dachverband, zu dem auch die energie-BKK zählt, ein Modellprojekt aufgelegt. Die Projektverantwortlichen Kerstin Blum und Henning Flaskamp erzählen uns im Interview mehr dazu.

Derzeit herrscht Weltuntergangsstimmung in den Medien und der Gesellschaft bezüglich des Klimawandels. Wie lässt sich Lust auf Zukunft erzeugen, die neuen Schwung bringt?

Kerstin Blum: Gerade weil immer mehr Leute erkennen, wie bedrohlich der Klimawandel für uns Menschen ist, bin ich zuversichtlich, dass wir auf einen sozialen Kipppunkt zusteuern. Die spannende Frage ist, wann wir ihn erreichen. Schon jetzt befürwortet eine Mehrheit mehr politischen Klimaschutz. Das kann uns Mut machen. Wenn diese schweigende Mehrheit endlich laut wird, kann es mit der Veränderung, die wir brauchen ganz schnell gehen.

Henning Flaskamp: Zukunft war mal ein Versprechen, erscheint heute aber vielen Menschen eher als Drohung. Das überwinden wir, indem wir uns wieder trauen, von einer guten, lebenswerten Zukunft zu träumen. Je lebhafter wir über Zukunft debattieren, desto größer wird auch die Motivation, das Nötige zu tun, damit wir die Zukunft erreichen, die wir wollen. Wir müssen nicht alle dieselbe Zukunft wollen – aber wir sollten alle eine Zukunft wollen.

Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde.

Was macht die Stiftung „Gesunde Erde – gesunde Menschen“?

Kerstin Blum: Wir mobilisieren Gesundheitswesen, Politik und Gesellschaft für den Schutz der Planetaren Gesundheit. Dahinter steht die Idee, die Gesundheit von Mensch, Tier und Natur als Einheit zu betrachten. Das bedeutet: Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde. Deshalb hat unser



Henning Flaskamp leitet die Kommunikation der Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen. Er verantwortet die Konzeption und Umsetzung von Kampagnen sowie die Kommunikationskooperationen der Stiftung. Davor war er über zehn Jahre in Kommunikationsagenturen, die auf politische Kommunikation und Kampagnen für Non-Profit-Organisationen spezialisiert waren, tätig – davon fünf Jahre als Geschäftsführer.



Kerstin Blum ist Geschäftsführerin der Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen, die sie seit 2019 gemeinsam mit dem Gründer Dr. Eckart von Hirschhausen aufbaut. Zudem entwickelt sie als Senior Project Manager bei den BrückenKöpfen Strategien zum Thema „Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen“. Sie greift zurück auf mehr als 15 Jahre Erfahrung im gesundheitspolitischen Umfeld mit wechselnden Perspektiven.

Gründer, Dr. Eckart von Hirschhausen, die Stiftung 2020 ins Leben gerufen. Wir werben dafür, den Schutz unserer Lebensgrundlagen zur Priorität zu machen, in unserem eigenen Sinne. Wir müssen nicht das Klima retten – sondern uns.

Was ist Ihr Job?

Henning Flaskamp: Bei meinem Job geht es darum, wie wir das machen: mit Kommunikation, die Kopf und Herz erreicht. Als Kommunikationsleitung ist es meine Aufgabe, dass unsere Botschaften ankommen und wir Menschen dafür begeistern, Teil der Lösung zu werden.

Kerstin Blum: Die Themen Klima und Nachhaltigkeit sind im Gesundheitswesen erst spät angekommen. Ich nutze meine

20 Jahre Erfahrung in diesem sehr komplexen System, um dazu beizutragen, dass sie auf die Agenda kommen und das Gesundheitswesen ins Handeln. Als Geschäftsführerin verantworte ich zudem die strategische Ausrichtung, organisatorische Leitung und langfristige Finanzierung der Organisation.

Aber wirkliche Veränderung erreichen wir nur mit besseren Rahmenbedingungen für klimagesundes Verhalten.

Planetare Gesundheit, persönliche Gesundheit sowie Gesundheit am Arbeitsplatz, wie hängt das zusammen?

Kerstin Blum: Eigentlich haben wir ein Riesenglück: Das, was wir für die Gesundheit des Planeten tun müssen, ist auch noch richtig gut für unsere Gesundheit. Nehmen wir das Beispiel Ernährung: Sie trägt bis zu einem Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen bei – und gleichzeitig haben wir in den Industrienationen eine Epidemie an ernährungsbedingten Erkrankungen. Pflanzen zu essen statt Tiere ist die einfache Lösung für beide Probleme. Jeder Einzelne kann mit seinem Verhalten schon einiges positiv verändern: für sich selbst und für die Umwelt. Aber wirkliche Veränderung erreichen wir nur mit besseren Rahmenbedingungen für klimagesundes Verhalten. Dabei spielen unter anderem Unternehmen eine große Rolle – sie gestalten das Umfeld, in dem ihre Beschäftigten oft den größten Teil ihres Tages verbringen.

Wie wollen Sie die Akteure (Unternehmen, Politik, Gesundheitswesen) motivieren?

Henning Flaskamp: Da sind zwei Aspekte entscheidend: Verantwortung und Nutzen. Einerseits sehe ich die Unternehmen in einer Verantwortung, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden im Blick zu haben und dabei auch die Grundlagen für deren Gesundheit, also ein intaktes Ökosystem, nicht zu vergessen. Das gilt nicht zuletzt in Hinblick auf das eigene Geschäftsmodell: Auch wenn alle Mitarbeitenden zur Arbeit radeln und nur noch Gemüse essen, reicht das nicht aus, wenn nicht gleichzeitig eine ernstgemeinte und ambitionierte Dekarbonisierungs-Strategie umgesetzt wird. Betriebe haben aber auch einen klaren Nutzen: weniger Krankheitstage, glaubwürdige Nachhaltigkeitskommunikation und gute Argumente im Employer Branding. Der Wettbewerb gerade um junge Fachkräfte wird immer härter. Da haben Unternehmen, die zeigen, dass sie sich um die Zukunft ihrer jungen Beschäftigten kümmern, deutlich bessere Chancen, gute Leute zu sich zu holen.

Was sind Inhalte und Bausteine? Wie soll ein Bewusstseinswandel gelernt und vermittelt werden?

Henning Flaskamp: In einem Workshop mit Führungskräften der Unternehmen vermitteln meine Kollegin Emily Volk und ich Grundwissen um die Planetare Gesundheit. Wir entwickeln mit den Teilnehmenden konkrete Ideen, welche Hebel die Betriebe haben, um Klimagesundheit zu fördern. Eine Broschüre unterstützt die Kommunikation zum Thema an die Breite der Beschäftigten. Und eine interaktive Website hilft dabei, direkt ins Handeln zu kommen.

Ganz kurz, wie lässt sich die Klimakommunikation positiv aufladen?

Kerstin Blum: Immer wieder zeigen Medien planschende Kinder im Freibad, wenn sie über tödliche Hitzewellen berichten. Auch Bilder trauriger Eisbären und ausgetrockneter afrikanischer Steppen, wenn es um klimawandelbedingte Dürren geht, erwecken den Eindruck: Das ist ganz weit weg von mir! Dabei ist die Klimakrise bereits da und Europa als Kontinent besonders bedroht. Wir müssen in der Kommunikation näher ran an den Alltag der Menschen, an das, was ihnen wichtig ist. Wir müssen die Gefahr sichtbar machen, aber auch zeigen, wo positive Veränderung bereits passiert, und warum es Hoffnung gibt auf eine Zukunft, die sogar schöner und gesünder ist als heute.

Die Klimakrise ist bereits da und Europa als Kontinent besonders bedroht.



Von wem wird das Projekt wissenschaftlich begleitet?

Kerstin Blum: Ein Team des Instituts für klimagesundes Verhalten (IPB) Erfurt unterstützt uns bei der Definition von Wirkungszielen und deren Evaluation. Das ist zentral, weil es sich um ein Modellprojekt handelt. Wir möchten, dass andere von unseren Erfahrungen profitieren und unseren Ansatz adaptieren können. Deshalb haben wir uns zwei Expertinnen ins Team geholt, die viel Erfahrung damit haben, kommunikations-, sozial- und verhaltenswissenschaftliche Evidenz zu Klima- und Gesundheitsverhalten zu liefern.

Die Entscheidung, wie sich Menschen verhalten, können und wollen wir ihnen nicht abnehmen.

Falschinformationen sind immer präsenter und gerade die Bereiche Klima und Gesundheit sind davon betroffen. In den sozialen Medien hat man manchmal das Gefühl, dass jeder in dieser Hinsicht etwas anderes anpreist (vor allem bei Gesundheit und Ernährung). Wie kann ich erkennen, was richtig ist? Gibt es überhaupt ein „richtig“?

Henning Flaskamp: Es gibt einen wissenschaftlichen Konsens dazu, dass der Klimawandel menschengemacht ist und was ihn antreibt. Da lässt sich durchaus zwischen Fakten und Desinformation unterscheiden. Fleisch ist grundsätzlich klimaschädlicher als Hülsenfrüchte. Welches Verhalten auf der individuellen Ebene gesund ist, ist schon etwas schwieriger zu beantworten. Da spielt zum Teil die individuelle medizinische Vorgeschichte natürlich eine entscheidende Rolle.

Kerstin Blum: Vielleicht geht es auch weniger darum, zu 100 % sagen zu wollen, was „richtig“ ist. Wir bemühen uns erst einmal darum, das Verständnis von „Normalität“ zu verändern. Ist jeden Tag Fleisch zu essen normal? Ist es normal, für jeden kurzen Weg das Auto zu nehmen? Wer hat sich eigentlich gewünscht, dass unsere Städte so viel Beton und Metall, aber so wenig Grün haben? So viel von dem, was wir als normal empfinden, ist schlecht für uns und den Planeten. Die Entscheidung, wie sich Menschen verhalten, können und wollen wir ihnen nicht abnehmen. Aber wir wollen herausfordern, was als Normalität empfunden wird.

Der BKK Dachverband startet das Modellprojekt: Welche Rolle spielen Krankenkassen wie die energie-BKK und ihre Mitglieder dabei?

Kerstin Blum: Die Krankenkassen sind als Ansprechpartner und Anwälte ihrer Versicherten wichtige Player wenn es darum geht, gemeinsam eine gesunde – und auch klimagesunde Gesellschaft zu gestalten. Gerade in der Zusammenarbeit mit den Unternehmen gestalten sie ein Setting, das für sehr viele Menschen einen großen Teil ihres Alltags bestimmt. Wir freuen uns, dass wir mit unserem Projekt einen Beitrag hierzu leisten können.

Danke für das Gespräch.

„Es ist schwer, ehrenamtlich die Welt zu retten, wenn andere sie hauptberuflich zerstören.“

Deshalb hat Dr. Eckart von Hirschhausen die Stiftung Gesunde Erde - Gesunde Menschen gegründet. Sie mobilisiert Gesundheitswesen, Politik und Gesellschaft für den Schutz der Planetaren Gesundheit und eine enkeltaugliche Zukunft. Mit Kommunikation, die Kopf und Herz erreicht. Denn: Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde.

www.stiftung-geg.m.de

Therapie für Kinder mit Sehschwäche

SPIELEND BESSER SEHEN

Das kann das Familienleben deutlich erleichtern: Rund 4-6 Prozent aller Kinder leiden an einer funktionalen Sehschwäche, einer sogenannten Amblyopie. Für sie haben wir dieses neue Angebot, das die gängige Okklusionstherapie unterstützen und damit das nervige Tragen eines Augenpflasters verkürzen kann.

durch frühkindliches Schielen verursacht sein, insbesondere auch durch verdecktes Schielen (Mikrostrabismus), bei dem ein Schielen nicht zu erkennen ist.

Kinder mit Amblyopie haben oft erschwerte Lernbedingungen.

Sie sind bei Aktivitäten wie Ballspielen oder Fahrradfahren benachteiligt, da Sie ein eingeschränktes Stereosehen haben können. Auch haben sie ein dreifach erhöhtes Risiko auf dem Führungsauge zu erblinden. In den meisten Fällen besteht die Behandlung aus der Okklusion, dem Abkleben eines Auges. Das führt allerdings bei fast 30 % der Fälle nicht zu der gewünschten Verbesserung der Sehschärfe.

Hier setzt das Programm „Spielend besser sehen“ an: Es ergänzt die Regelversorgung durch eine webbasierte Stimulationstherapie, die den Kids spielerisch durch eine Online-Therapie zu verbesserter Sehkraft verhilft. Ein weiterer Pluspunkt: Es greift den steigenden Bedarf nach E-Health Lösungen auf. Spaß und Therapieerfolg laufen Hand in Hand.

So funktioniert's: Der behandelnde Augenarzt verordnet die webbasierte Stimulationstherapie. Dabei handelt es sich um tägliche Sehubungen für die jungen Patientinnen und Patienten: Sie üben über einen Zeitraum von 90 Tagen zu Hause täglich 30-45 Minuten am PC, Tablet oder Smartphone. Das Sehzentrum der Kinder wird durch bewegte, fallgerecht angepasste Muster auf dem Bildschirm stimuliert. Die Einbettung der therapeutischen Muster in Online-Spiele macht die Therapie für sie interessant und spannend. Diese Spiele sind kindgerecht in verschiedenen Schwierigkeitsstufen, sie sind

pädagogisch ausgewählt und binden die Aufmerksamkeit des Kindes.

Die Behandlung bringt, wie klinische Studien zeigen, in der Regel bessere Ergebnisse als die alleinige Okklusion eines Auges. Sehschärfe und Lesefähigkeiten werden verbessert. So steigt die Lebensqualität im Alltag. Das hören wir auch von Eltern, deren Kinder unser Therapieangebot wahrgenommen haben.



Insbesondere bei der Versorgung von Kindern tun wir gerne mehr als gesetzlich vorgesehen. Deshalb bieten wir als neue Zusatzleistung eine webbasierte Online-Therapie für Kinder mit Amblyopie (Schwachsichtigkeit) an. Sie entsteht, wenn das Gehirn von den Augen unterschiedliche Bilder empfängt. Es konzentriert sich deshalb auf das starke Auge und vernachlässigt das schwächere Auge, beziehungsweise schaltet die Verbindung zu diesem Auge einfach ab. Eine Amblyopie kann

Meilenstein in der Gesundheitsversorgung

DIE EPA MACHT'S LEICHTER

Am 15. Januar 2025 wird ein bedeutender Schritt in der deutschen Gesundheitsversorgung eingeleitet: Schrittweise erhalten alle gesetzlich Versicherten eine elektronische Patientenakte (ePA). Seit Mai 2024 sind die rechtlichen Rahmenbedingungen zugänglich. Hier erklären wir kurz, was die ePA ist, was sie kann und wie wir unsere Versicherten über ihre Rechte informieren werden.

ten auf Fragen und kann im Notfall sogar lebensrettend sein. Für Ihre Ärzte bedeutet die ePA, dass sie besser informierte Entscheidungen treffen können. Durch den Zugriff auf Ihre medizinischen Informationen können sie präzisere Diagnosen stellen und individuellere Behandlungspläne erstellen. Dies gewährleistet eine optimale Versorgung, minimiert das Risiko unerwünschter Wechselwirkungen und verringert unnötige Untersuchungen. Ihre Gesundheitsdaten sind immer zugänglich und werden sicher auf deutschen Servern gespeichert. Alle Daten in der ePA werden streng vertraulich behandelt und unterliegen den höchsten Sicherheitsstandards.



Was ist die ePA?

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist Ihre digitale Sammlung von Gesundheitsdaten an einem Ort. Sie enthält Informationen wie Befunde, Diagnosen, Medikationspläne, Notfalldaten, Impfpass und Zahnstatus. Diese Daten können digital und zentral von berechtigten Personen und Einrichtungen wie Ärzten und Krankenhäusern sicher gespeichert werden. Zusätzlich können Sie selbst medizinisch relevante Dokumente wie Laborergebnisse oder Arztberichte in Ihrer ePA über unsere kostenfreie ePA-App hinterlegen.

Was bietet die ePA?

Mit der ePA haben Sie jederzeit Ihre relevanten Gesundheitsdaten griffbereit, egal wo Sie sich befinden. Dies verringert den Stress bei Arztbesuchen, ermöglicht schnellere Antworten

Ihr Partner in Sachen Gesundheit

Als Ihre Krankenkasse stellen wir sicher, Sie umfassend über die Einführung der ePA und Ihre Rechte als Versicherter zu informieren. Dabei kann es vorkommen, dass einige Kunden früher als andere ihr Informationsschreiben erhalten. In jedem Fall werden Sie rechtzeitig informiert.

Wichtig: Sie müssen zunächst nichts weiter tun! Bitte warten Sie unser Informationsschreiben ab.

Beim Start Ihrer ePA unterstützen wir Sie gerne – sowohl mit Informationen zur Nutzung als auch bei technischen Fragen, um sicherzustellen, dass Sie das Beste aus Ihrer ePA herausholen. Aktuelle Informationen finden Sie jederzeit hier:



WARUM RETRO?

Die 1980er Jahre waren das Goldene Zeitalter für Aerobic, eine Sportart bei der Herz und Kreislauf durch rhythmische Bewegung zur Musik gestärkt werden sollen. Nach einem glorreichen Aufstieg verschwand Aerobic irgendwann in der Versenkung und war eher eine Nischensportart. Mittlerweile sind Retrosportarten wie Aerobic wieder voll im Trend und erfreuen sich großer Beliebtheit. Wir

möchten dir heute noch einige weitere solcher Retrosportarten vorstellen, die wieder im Trend sind (oder nie wirklich weg waren):



Inlineskating

Anders als bei klassischen Rollschuhen sind die Rollen bei Inlineskates nicht parallel, sondern hintereinander befestigt. Deshalb benötigt man ein gutes Gleichgewicht, um sicher fahren zu können. Du solltest das Ganze auf jeden Fall auf asphaltierten Flächen machen. Am Sichersten ist es mit Helm und ausreichend Schützern für Knie, Handgelenk und Ellbogen. Lass dich nicht entmutigen, wenn man erstmal das Gleichgewicht halten kann, ist Inlineskating eine extreme coole Fortbewegungsart für den Sommer.

TIPP

In vielen größeren Städten gibt es Skate-by-Night-Aktionen. Dort kannst du nachts mit vielen anderen zusammen Skaten.



Croquet

Beim Croquet, nicht zu verwechseln mit Cricket, werden mit einem Schläger Kugeln durch kleine U-förmige Tore gespielt. Es gibt zwei beliebte Spielvarianten das Golf Croquet und das Association Croquet. Beim Golf Croquet wird so lange auf ein Tor gespielt, bis ein Spieler es hindurchschafft und damit einen Punkt erzielt. Beim Association Croquet können durch das Schießen eines Tors oder das Treffen eines anderen Balls Extraschläge erspielt werden.

DARTS

Seit Gabriel Clemens bei der Darts-WM 2023 bis ins Halbfinale kam, ist Darts auch ein echtes deutsches Phänomen. Darts ist physisch nicht anstrengend, erfordert allerdings großes Geschick. Bei der 501-Variante beginnen die Spieler bei 501 und können immer 3 Darts Pfeile werfen. Ziel ist es am Ende genau die 0 Punkte zu erreichen. Anfänger können auch mit leichteren Regeln spielen und das Erreichen der 0 Punkte mit einem beliebigen Feld erlauben. Neben den Feldern 1-20 gibt es auch Felder mit doppelten oder dreifachen Punkten sowie Bullseye und Single Bull.

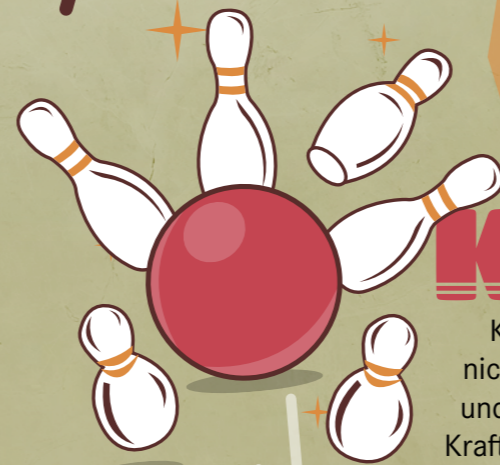
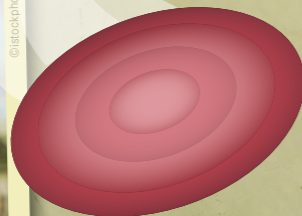


RETRO Sportarten

Let's go!

FRISBEE

Das Frisbee geht auf eine runde Kuchenform einer Bäckerei zurück. Im Lauf der Zeit wurden die Flugeigenschaften deutlich verbessert. Heutzutage kennt fast jeder die runde Plastikscheibe. Egal ob im Park oder am Strand, das Frisbee ist vielseitig und leicht nutzbar. Deshalb feiert es auch ein Comeback sowohl in klassischer Variante als auch in moderner Ausprägung, wie dem sogenannten Discgolf.



KEGELN

Kegeln wird gerne mit Bowling verwechselt. Beide Sportarten sind ähnlich aber nicht identisch. Beim Kegeln ist die Bahn schmaler. Außerdem sind die Kugeln kleiner und haben keine Einlässe für die Finger. Eine gelungene Mischung aus Präzision und Kraft ist gefragt, um möglichst viele Kegel mit einem Wurf zu treffen. Ein Sport, der sowohl Anfängern als auch erfahrenen Spielern gleichermaßen Spaß macht.

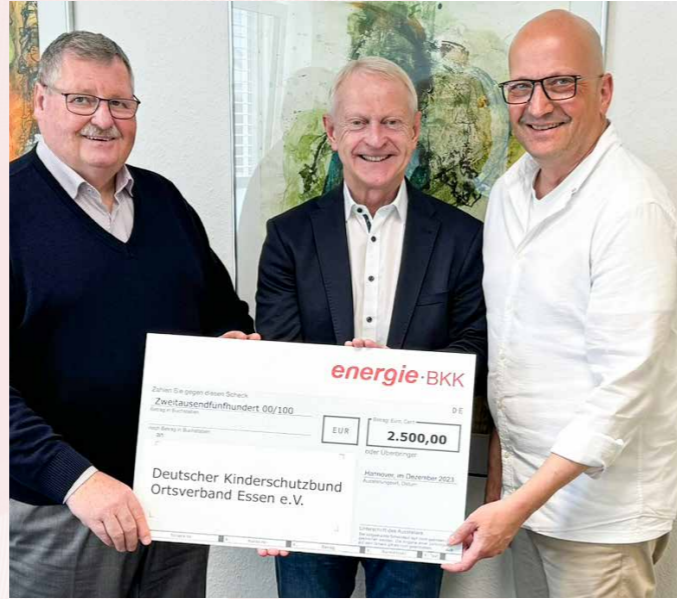
SKATEBOARDEN

War eigentlich nie wirklich weg oder komplett out. Dennoch gilt es als Retrosportart, die wieder in Mode gekommen ist. Das Skateboard wird entweder zur reinen Fortbewegung genutzt oder man kann jede Menge Tricks wie den „Kickflip“ oder „Ollie“ damit machen. Dafür braucht man vor allem einen guten Gleichgewichtssinn und Geschicklichkeit. In vielen Städten gibt es es Skateparks mit Rampen, Geländern, Halfpipes und anderen Hindernissen für Skater. Wie auch beim Inlineskating sind Helm und Schützer empfohlen.



Pflegeversicherung: Beitragsanpassung für Eltern umgesetzt

In unserer Ausgabe 02/2023 hatten wir erstmalig über die Beitragsentlastung von Eltern ab dem 01.07.2023 im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz informiert. Bei allen Mitgliedern, die ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge direkt an die energie-BKK zahlen, sind die zwischenzeitlich nachgewiesenen Kinder bei der Berechnung der Pflegeversicherungsbeiträge von uns berücksichtigt worden. Die hierdurch ab 01.07.2023 erforderlich gewordenen Beitragskorrekturen sind erfolgt und zu viel gezahlte Beiträge wurden mit laufenden Beitragsverpflichtungen verrechnet oder erstattet. Über die Beitragskorrektur wurden die Betroffenen durch neue Beitragsbescheide im März und April 2024 informiert. Wir möchten uns bei allen von dieser Beitragsanpassung betroffenen Selbstzahlern für Ihre kooperative Unterstützung (u. a. Nachweis der entsprechenden Kinder) bedanken. Dadurch war es uns möglich, diese Beitragsanpassung zum frühestmöglichen geplanten Zeitpunkt umzusetzen. Bei allen Mitgliedern, die ihre Beiträge nicht selbst an die BKK zahlen (z. B. Arbeitnehmer/Rentner), erfolgt die Prüfung und ggf. Korrektur durch den Arbeitgeber oder den Rentenversicherungsträger. Hierfür hat der Gesetzgeber allen Beteiligten eine Frist bis zum 30.06.2025 eingeräumt, sodass es noch zu entsprechenden Korrekturen kommen kann.



Kinderprojekt mit energie-BKK

Gemeinsam mit dem Deutschen Kinderschutzbund Ortsverband Essen e. V. haben wir die Initiative „Gesunder Auftakt – Prävention in Lebenswelten“ ins Leben gerufen. Als Krankenkasse unterstützen wir werdende Mütter und angehende Familien. In dem Projekt berät ein Team aus Hebammen, Sozialarbeitern und Experten für Kindesentwicklung bereits vor der Geburt und fördert die Eigenständigkeit werdender Mütter und Eltern, damit die Kinder eine gute Zukunft bekommen. Das Foto zeigt Prof. Dr. Ulrich Spie, Vorstandsvorsitzender DKSB Ortsverband Essen (links im Bild) mit Frank Heine, Vorstand der energie-BKK sowie Thomas Grotenhöfer, Geschäftsführer DKSB Essen (rechts im Bild) bei der Scheckübergabe für die beiden Projekte „Gesunder Auftakt“ und „Schützende Hände“.



Reisekrankenversicherung im Gepäck ist besser

Mitten im Urlaub und dann wird man auf einmal krank. Für solche Fälle lohnt sich eine Auslandsreiseversicherung. In Kooperation mit der Barmenia bietet die energie-BKK eine zusätzliche Reiseversicherung mit weltweitem verlässlichem Auslandschutz an. Sowohl Behandlungskosten als auch Bergungskosten und Rücktransport sind von der Versicherung abgedeckt. So können sie die Welt bereisen und sind trotzdem rundum gut versichert. Infos finden Sie hier:



Urlaubstipp: Denken Sie rechtzeitig an Ihre Reiseschutzimpfungen! Wir erstatten 80 Prozent der Kosten, bis zu 400 Euro pro Kalenderjahr.

Zahnbehandlung im Urlaub

Um Zahnschmerzen im Urlaub zu vermeiden, ist es empfehlenswert, drei bis vier Wochen vor dem Urlaub einen Termin für einen Check-Up beim Zahnarzt zu vereinbaren. So können eventuell notwendige Behandlungen vor Urlaubsbeginn abgeschlossen werden. Insbesondere vor Flugreisen oder einem Tauchurlaub ist das wichtig, da unterschiedlicher Wasser- oder Luftdruck zu starken Schmerzen führen kann. Bei Auslandsreisen hilft der kostenfreie Sprachführer der Initiative proDente e.V. weiter. Er übersetzt das Wichtigste rund um Zahnschmerzen in sieben Sprachen. Der Sprachführer kann bei proDente unter der Telefonnummer 01805 55 22 55* oder per E-Mail an info@prodente angefordert werden. Die PDFs laden Sie über den QR-Code von www.prodente.de.



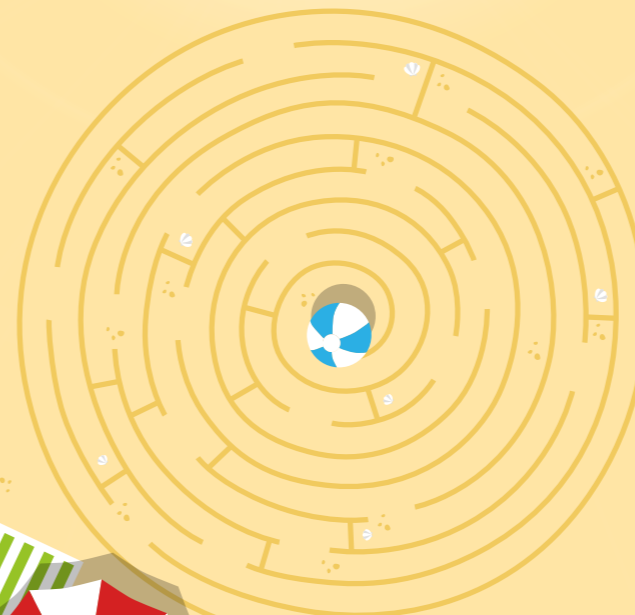
*gebührenpflichtig, max. 42 ct aus dem Mobilfunknetz

Unser kleiner Sommer Rätselspaß gegen Langeweile



Mach mit und rätsel los!

In das untere Bild haben sich 6 Fehler eingeschlichen. Findest du sie?



Finde den richtigen Weg zum Strandball.

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

Wenn man die Buchstaben in senkrechter und waagerechter Richtung anschaut, kann man 10 Begriffe entdecken. Findest du sie?



25 €
für ein neues
Mitglied!



Teilen Sie Ihre energie mit Ihren Lieben!

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

energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post



24/7 Servicehotlines

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

Online-Service	osc.energie-bkk.de
   	info@energie-bkk.de