

04/2024

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK

# in Bestform

Gesundheitstrends

Auf ein langes, gesundes Leben –  
ist Altern formbar?

Upgrade für Ihre Gesundheit

Mehr Leistungen 2025

Mental Health

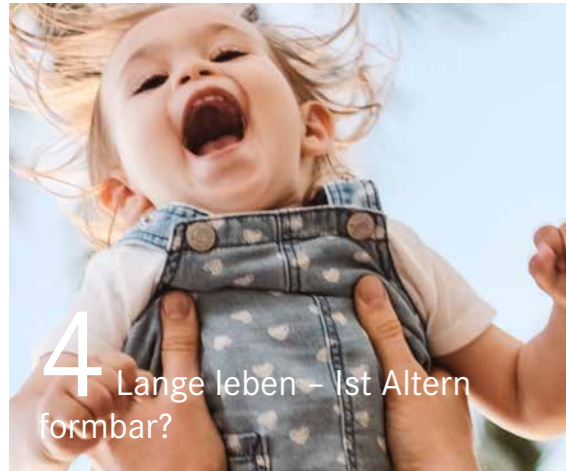
Raus aus alten Rollenbildern –  
das braucht Mann



Unsere App –  
jetzt downloaden



**energie**·BKK



4 Lange leben – Ist Altern formbar?



8 Upgrade 2025: Zusatzleistungen



10 Digital fit und vernetzt



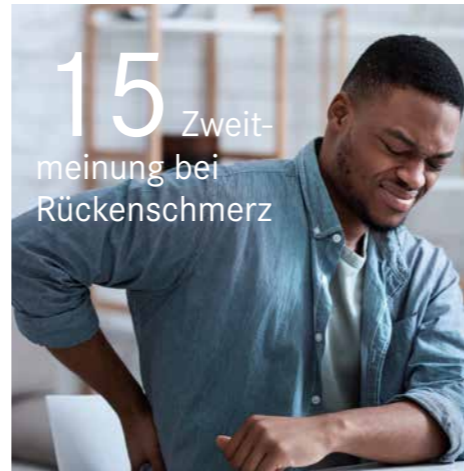
11 myReha App für Sprache und Gedächtnis



12 Das braucht Mann



14 Darmkrebsfrüherkennung mit TeleClinic



15 Zweitmeinung bei Rückenschmerz



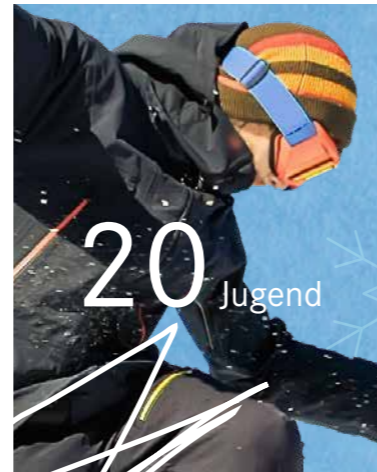
16 Infothek



17 Frauengesundheit



18 Gentle Parenting



20 Jugend



22 Pokern mit energie

**Jetzt Newsletter abonnieren**  
und monatsaktuell informiert sein.




Impressum

**Herausgeber:** energie-BKK · Oldenburger Allee 24 · 30659 Hannover  
**Redaktion:** Torsten Dette (V.i.S.d.P.), Team Marketing & Kommunikation, WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh  
**Konzept & Gestaltung:** WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh,  
**Druck:** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf  
**Titelfoto:** depositphoto.com makarovmaximwork  
**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.

Ausgabe 01/2025 erscheint im März 2025



23 Kinderseite

Liebe Leserinnen und Leser,

es freut uns sehr, dass die energie-BKK von Vergleichsportalen als eine der empfehlenswerten Krankenkassen eingestuft wird – denn unser Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt. So gehören wir beispielsweise auf finanztip.de zu den fünf besten Anbietern. Wir konnten bisher unseren Zusatzbeitrag stabil halten und bieten attraktive Zusatzleistungen, die ab 2025 mit weiteren Verbesserungen punkten (siehe Seite 4).



Weniger erfreulich: Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hat eine drastische Erhöhung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes (ZBS) um 0,8 Prozentpunkte auf 2,5 Prozent angekündigt. Eine solche historische Erhöhung fand zuletzt vor fast 50 Jahren statt. Auch wir werden unseren Zusatzbeitragssatz im neuen Jahr anpassen müssen. Über die genaue Höhe werden wir nach der am 18. Dezember stattfindenden Sitzung des Verwaltungsrates per Anschreiben und auf unserer Homepage informieren.

Der Kostendruck auf die Krankenkassen ist enorm – und auch wir spüren ihn. Für das Jahr 2025 erwartet der sogenannte Schätzerkreis eine Finanzierungslücke von 13,8 Milliarden Euro, die über höhere Zusatzbeiträge ausgeglichen werden soll. Dieser Schätzerkreis besteht aus Experten des Bundesgesundheitsministeriums, des Bundesamts für Soziale Sicherung und des GKV-Spitzenverbands.

Als wesentlichen Grund für die steigenden Beiträge nennt Karl Lauterbach die stark wachsenden Ausgaben für Krankenhäuser. Die Ampel-Koalition plant, dies mit einer Krankenhausreform anzugehen – dabei sollen jedoch Versicherte und Arbeitgeber eine hohe Last tragen, während die Bundesländer, die eigentlich für die Krankenhausfinanzierung zuständig sind, weitgehend unbeteiligt bleiben. 25 Milliarden Euro sollen die Versicherten und Arbeitgeber stemmen. Lauterbach sagt dazu, es sei die Zeit, „Geld in die Hand zu nehmen“ – leider auch das der Beitragszahler. Selbst wenn dieses Vorhaben durch den Bruch der Ampel scheitern sollte – die Probleme bleiben.

Zum Thema „Geld“ möchte ich gerne etwas aufklären: Laut einer aktuellen Forsa-Studie glauben viele Versicherte, dass die Krankenkassen nur 50 bis 70 % ihrer Beitragseinnahmen für Versorgungsleistungen und den Rest für Verwaltung ausgeben. Weitere 24 % vermuten sogar, dass dieser Anteil noch geringer ist. Tatsächlich liegen unsere Verwaltungskosten bei 3,94 % und damit unter dem Bundesdurchschnitt (4,12 %). Kostenintensive Verwaltung und teure Werbekampagnen sind nicht unsere Art.

Wie geht es weiter? Neben dem Sparpotenzial raten Verbraucherzentralen und Experten dazu, die Leistungen der Krankenkassen zu vergleichen. Unsere Services und Leistungen wurden bereits mehrfach ausgezeichnet, und wir arbeiten kontinuierlich daran, sie weiter zu verbessern. Ihre Meinung und Zufriedenheit sind uns dabei besonders wichtig. Daher fragen wir Sie hin und wieder nach Ihrem Feedback und freuen uns, wenn Sie uns die Möglichkeit geben, mit Ihnen in Kontakt zu treten. Nutzen Sie dazu gerne den QR-Code auf der Rückseite des Hefts. Besten Dank.

Nun ist es schon soweit – mein Team und ich dürfen Ihnen entspannte Weihnachtstage wünschen. Starten Sie gesund und voller Energie mit uns ins neue Jahr.

Herzliche Grüße

Ihr

Torsten Dette, Vorstand

Gesundheitstrends

## AUF EIN LANGES, GESUNDES LEBEN – IST ALTERN FORMBAR?

Der Jahreswechsel steht vor der Tür, mit vielen Wünschen für 2025. Auf Platz Eins stehen auch in diesem Jahr Gesundheit und ein langes Leben. Wer will nicht bis ins hohe Alter jung bleiben? Wir sprachen dazu mit dem Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler können sich hier gerade nicht vor Anfragen retten, so hoch ist das Interesse am Thema Langlebigkeit. Da freut es uns um so mehr, dass wir Antworten zum aktuellen Wissensstand bekommen haben.

### Das Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns betreibt Grundlagenforschung für ein langes Leben. Was haben Sie bei der Entschlüsselung der Geheimnisse des Alterns bislang herausgefunden, wie ist der Stand der Dinge?

Unser Institut wurde 2008 gegründet und hat sich zu einem der führenden Zentren für Altersforschung entwickelt. Wir wissen heute, dass Altern sehr komplex ist und fast alle Prozesse in unserem Körper betrifft. Es gibt eine Vielzahl von genetischen, zellulären und Umweltfaktoren, die das Altern beeinflussen. Die Forschung am Institut zielt darauf ab, diese Prozesse besser zu verstehen, um letztlich Strategien zur Förderung eines gesunden Alterns zu entwickeln.

Zu den Höhepunkten unserer Forschung in den letzten Jahren gehört zum einen die Erforschung des so genannten Anti-Aging-Medikaments Rapamycin. Unsere Forschenden konnten zeigen, dass dieser Wirkstoff im Tiermodell das Leben verlängert und die Gesundheit im Alter verbessert, und zwar nicht nur, wenn er lebenslang eingenommen wird, sondern auch, wenn er früh im Leben nur für kurze Zeit verabreicht wird. Zum anderen hat eine Forschungsgruppe herausgefunden, dass die Größe einer kleinen Struktur im Zellkern, des Nukleolus, die Lebenserwartung vorhersagen kann. So haben langlebige Organismen kleinere Nukleoli als ihre kurzlebigeren Verwandten.

### Können wir alle zukünftig 150 und älter werden? Wie sehr ist Altern – besonders im Hinblick auf ein langes, gesundes Leben – formbar/steuerbar?

Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in den letzten Jahrzehnten stetig gestiegen. Dies ist vor allem auf den medizinischen Fortschritt, bessere hygienische Bedingungen und eine ausgewogenere Ernährung zurückzuführen. Interessanterweise steigt aber die maximale Lebenserwartung nicht weiter



Dr. Maren Berghoff leitet seit 2016 die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Max-Planck-Instituts für Biologie des Alterns

*Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in den letzten Jahrzehnten stetig gestiegen.*

an. Nach wie vor werden die Menschen nicht älter als etwa 120 Jahre. Deshalb gehen Forscherinnen und Forscher heute davon aus, dass es nicht ohne weiteres möglich ist, 150 Jahre und älter zu werden. Hinzu kommt, dass die Lebenserwartung in einigen Ländern, wie zum Beispiel den USA, nicht weiter ansteigt, was wahrscheinlich auf die Adipositas-Pandemie zurückzuführen ist.

### Was bedeutet der Begriff Langlebigkeit wissenschaftlich überhaupt genau?

Darunter verstehen wir die Fähigkeit, ein langes Leben zu führen, das über das durchschnittliche Sterbealter der jeweiligen Art hinausgeht. Als langlebig gilt, wer deutlich älter wird als andere Menschen derselben Generation.

### Es gibt ja langlebige Familien, in denen Altern vererbt wird. Inwieweit ist das Alter eines Menschen genetisch veranlagt und damit definiert?

Aus Zwillingsstudien und Untersuchungen großer Stammbäume wissen wir, dass die Gene nur etwa 10 bis 15 Prozent ausmachen. Das ist eine gute Nachricht, denn es bedeutet, dass wir es weitgehend selbst in der Hand haben, gesund alt zu werden. Es gibt aber auch Familien, deren Mitglieder über viele Generationen hinweg deutlich älter werden als andere Menschen ihrer Generation. Bei ihnen spielen vermutlich Genvarianten eine Rolle, die sie besonders widerstandsfähig gegen altersbedingte Krankheiten machen.

**Was ist Altern überhaupt, wie lassen sich Alterungsprozesse messen, und lässt sich der Prozess zurückdrehen?**

In der Altersforschung definieren wir Altern als den allmählichen Verlust der körperlichen Gesundheit, der dazu führen kann, dass der Körper nicht mehr so gut funktioniert und die Wahrscheinlichkeit zu sterben zunimmt. Auslöser sind Schäden an Erbsubstanz, Zellen und Geweben, die sich mit zunehmendem Alter anhäufen und vom Körper nicht mehr repariert werden können.

verlängern. In Zellkulturen gelang es sogar, menschliche Zellen zu verjüngen. Klinische Studien am Menschen stehen allerdings noch aus.

**Inwieweit könnte man Altern zukünftig wie bei einer Krankheit mit Medikamenten behandeln?**

Es gibt Medikamente wie Metformin oder Rapamycin, die im Tierversuch gute Ergebnisse gezeigt haben. Sie konnten das Leben der Tiere um bis zu 25 Prozent verlängern. Es laufen verschiedene Studien am Menschen, die nun zeigen müssen, ob das auch auf den Menschen übertragbar ist. Es wird noch einige Jahre dauern, bis die Ergebnisse vorliegen und wir mehr wissen. Wir möchten aber an dieser Stelle ganz klar davon abraten, diese Medikamente ohne ärztliche Begleitung einzunehmen, da sie schwere Nebenwirkungen haben können.

*Aus Untersuchungen wissen wir, dass Gene nur etwa 10 bis 15 Prozent ausmachen.*



**Welche Themengebiete untersucht Ihr Institut und welche sind besonders vielversprechend?**

Wir untersuchen das Altern aus verschiedenen Blickwinkeln. Wir interessieren uns insbesondere für genetische Faktoren und zelluläre Prozesse wie Autophagie und DNA-Reparatur, die für die Aufrechterhaltung der Zellgesundheit entscheidend sind und die Lebensdauer und den Alterungsprozess beeinflussen. Darüber hinaus untersuchen wir die Rolle der Mitochondrien<sup>1</sup>, der Energieproduzenten der Zelle, im Alterungsprozess. Auch das alternde Gehirn und die damit verbundenen neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson sowie der Einfluss von Sport sind Gegenstand unserer Forschung. Letztendlich soll unsere Forschung dazu beitragen, ein gesünderes Altern des Menschen zu ermöglichen.

Es ist schwierig, den Alterungsprozess direkt zu messen, aber es ist möglich, verschiedene Aspekte zu messen. Seit 2018 gibt es die sogenannte epigenetische Uhr von Steve Horvath, die kleine Veränderungen in der DNA misst, um einen Teil des biologischen Alters eines Menschen zu bestimmen. Auch die Länge der Telomere lässt sich messen. Das sind Schutzkappen an den Enden unserer Chromosomen, die mit jeder Teilung kürzer werden.

In Tiermodellen wie Mäusen oder Fischen konnten Forschende bereits die Alterung bremsen und die Lebensspanne der Tiere

**Wie wirken sich das Immunsystem und das Mikrobiom auf das Altern aus und welche Erkenntnisse/Prognosen gibt es dazu?**

Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ab, was zu einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit führt. Im Alter kann es auch zu einer dauerhaften, leicht erhöhten Entzündung im Körper kommen, die als „Inflammaging“ bezeichnet wird und zu vielen altersbedingten Krankheiten beiträgt. Die Bakterien in unserem Darm, die unser Mikrobiom bilden, spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit und unser Altern. Wenn wir altern, verändert sich ihre Zusammensetzung, was mit verschiedenen Gesundheitsproblemen verbunden sein kann. Eine unserer Forschungsgruppen untersuchte die Alterung des türkisarbenen Prachtgrundkärpflings und konnte zeigen, dass alte Fische länger aktiv bleiben und bis zu 40 Prozent länger leben, wenn sie die Darmbakterien von jungen Fischen erhalten.

**Wie beeinflussen die Mitochondrien die Zellfitness und das Altern?**

Mitochondrien können bei der Energiegewinnung reaktive Sauerstoffmoleküle erzeugen. Diese Moleküle können Zellen schädigen und galten lange Zeit als Hauptursache für das Altern. Neuere Studien zeigen jedoch, dass sowohl zu viele als auch zu wenige dieser Moleküle ungesund sind. Das bedeutet, dass die von den Mitochondrien produzierten Radikale in der richtigen Menge vorhanden sein müssen, um unsere Gesundheit und den Alterungsprozess zu unterstützen.

**Was kann jeder selbst für ein gesundes, langes Leben tun?**

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf den Alterungsprozess aus. Dies ist nicht nur allgemein bekannt, sondern auch durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Auch ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung tragen dazu bei, im Alter gesund zu bleiben. Umgekehrt können chronischer Stress sowie der Konsum von Drogen, Alkohol und Zigaretten ein gesundes Altern erschweren. Darüber hinaus spielen nicht-physische Faktoren wie die Wohnsituation, das Bildungsniveau und das soziale Umfeld eine wichtige Rolle im Alterungsprozess.

*Beim Altern spielen auch nicht-physische Faktoren wie Wohnsituation, Bildungsniveau und soziales Umfeld eine wichtige Rolle.*

<sup>1</sup> **Mitochondrien** sind die Kraftwerke der Zellen. Sie produzieren ATP (Adenosintriphosphat) und sind für die Energieversorgung des Organismus zuständig.



Frank Schaeffgen and Dirk Moll

*Regelmäßige körperliche Aktivität hilft aus vielen Gründen, das Altern zu verlangsamen.*

Wer gesund altern möchte, sollte daher auf eine ausgewogene Ernährung achten, sich regelmäßig bewegen, ausreichend schlafen und auf Alkohol und Zigaretten verzichten. Wichtig ist auch, chronischen Stress zu vermeiden und soziale Kontakte zu pflegen.

**Warum und wie hilft Sport so gut, das Altern zu verlangsamen?**

Sport hilft aus vielen Gründen, das Altern zu verlangsamen. Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt das Herz und verbessert die Durchblutung, was das Risiko von Herzerkrankungen verringert. Außerdem fördert sie den Erhalt der Muskelmasse und der Knochendichte. Sport kann auch chronische Entzündungen reduzieren, die mit vielen altersbedingten Krankheiten in Verbindung gebracht werden. Auch die Funktion der Mitochondrien wird deutlich verbessert, und die Recyclingprozesse in den Zellen, die sogenannte Autophagie, werden angeregt.

**Vielen Dank für das Gespräch.**

# UPGRADE 2025: MEHR LEISTUNGEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Sie möchten eine erstklassige Versorgung und optimale Prävention? Ab 2025 bieten wir Ihnen verbesserte Zusatzleistungen mit spürbarer Qualitätssteigerung in den Bereichen Vorsorgebonus, Gesundheitskurse, Schwangerschaftsleistungen, sportmedizinische Untersuchungen, Schutzimpfungen und Rooming-in.

Unsere Services und Leistungen, insbesondere für Familien, wurden bereits mehrfach ausgezeichnet. Entdecken Sie, wie wir unser Angebot weiterentwickelt haben, um Ihre Gesundheit bestmöglich zu unterstützen.



100%

## 1 Reiseschutz- impfungen

Ab jetzt erstatten wir 100 % der Kosten Ihrer Reiseschutzimpfungen von Gelbfieber bis Cholera. Das gilt auch für Malaria-Prophylaxe.



80%

## 2 Präventionskurse

Ihre Fitness und Prävention ist unsere Motivation. Für zwei Kurse pro Jahr erstatten wir 80 Prozent der Kosten – ohne Höchstbetrag.



300€

## 3 Schwanger- schaftsleistungen

Sie denken jetzt für zwei, wir auch. Damit der Start ins Leben von Anfang an gelingt, bezuschussen wir zusätzliche Untersuchungen, Tests und nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel mit satten 300 Euro je Schwangerschaft.

10€  
je Vorsorge-  
leistung

## 5 Vorsorgebonus mit noch mehr drin

Mit unserem Vorsorgebonus belohnen wir Ihren Einsatz, auf sich zu achten, jetzt noch mehr. Bereits ab der ersten Vorsorgemaßnahme erhalten Kinder und Erwachsene eine Prämie von 10 Euro beim Vorsorgebonus 2025.



300€

## 4 Sportmedizinische Untersuchung

Die besten Voraussetzungen, um gesund und sicher Ihren Lieblingssport zu treiben – mit uns sind Sie am Ball. Wir erstatten jetzt 300 Euro alle zwei Jahre für die sportmedizinische Untersuchung.

## 6 Rooming-in bis bis 12. Jahre

45€  
je Kranken-  
haustag

Eltern und Kindern bieten wir noch bessere Unterstützung während des Krankenhausaufenthalts an. Ab sofort haben wir unser Angebot im Bereich Rooming-In erweitert. Wir übernehmen die Kosten dafür jetzt bis zum vollendeten 13. Lebensjahr Ihres Kindes. So bleiben Eltern und Kinder nah zusammen. Das kann wertvoll sein, um schnell wieder zu genesen. Bereits seit Oktober erstatten wir privat berechnete Kosten für die Mitaufnahme einer Begleitperson bei stationärem Krankenhausaufenthalt von Kindern bis 12 Jahren ohne medizinischen Nachweis bis 45 Euro/Tag.





Ihre Gesundheits-Tools bei der energie-BKK

## DIGITAL FIT UND BESTENS VERNETZT

Heute ist das Smartphone für die meisten von uns viel mehr als nur ein Telefon. Wir checken das Wetter, chatten mit Freunden und organisieren unseren Alltag – und das alles digital. Warum also nicht auch die eigene Gesundheit und Fitness digital auf den nächsten Level heben? Genau dafür hat die energie-BKK verschiedene digitale Angebote entwickelt, die Sie unterstützen, Ihre Gesundheit aktiv und unkompliziert im Alltag zu gestalten. Von praktischen Apps über Online-Coachings bis hin zu individuellen Gesundheitsprogrammen: Wir haben die passenden Lösungen fast für jede Lebenssituation!



Hier finden Sie alle Angebote nach Themengebieten geordnet – ganz einfach und auf einen Blick.

### Tägliche Helfer

Unsere digitalen Services sind jederzeit und überall für Sie verfügbar – einfach, schnell und sicher. Nutzen Sie unsere Angebote, um Ihre Gesundheit im Griff zu behalten. Unsere **24/7 Arzt-Hotline** ermöglicht es Ihnen, rund um die Uhr medizinischen Rat einzuholen – egal, wo Sie sich befinden. Mit dem **Ärzte-Videochat** können Sie bequem von zu Hause aus mit Fachärzten sprechen, ohne Wartezeiten in der Praxis. Und unser **Facharzt-Terminservice** unterstützt Sie dabei, schnell und unkompliziert einen passenden Termin bei einem Spezialisten zu finden.

### Familiengesundheit und Schwangerschaft

Für werdende und frischgebackene Eltern ist es besonders wichtig, sich gut aufgehoben zu fühlen. Ob Schwangerschaftsratgeber, Begleitung zur Geburt oder Tipps zur Kinderentwicklung – die energie-BKK unterstützt Sie mit einer Vielzahl von digitalen Tools, die Ihnen helfen, sich bestens auf die verschiedenen Phasen des Familienlebens vorzubereiten.

Schwangerschaft & Geburt: **BKK Kinderwunschkonsil, Kinderheldin, Digitale Hebammenberatung**

Kinder & Jugendliche: **Mapadoo** – digitale Lernplattform, **Kindergesundheit-online**, **Online Okklusions-Therapie** für Kinder, **Meine pädiatrische Praxis-App**, **Videosprechstunde** – **PädHome**, **Online-Psychotherapie** bei Kindern und Jugendlichen

### Mentale Gesundheit und Entspannung

Stressige Zeiten? Keine Sorge! Hier setzen wir auf moderne Technologien, um mentale Gesundheit aktiv zu fördern. Von Anti-Stress-Coachings bis hin zu Entspannungsübungen bieten wir Tools, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen. Für alle, die ihre innere Balance finden und den Alltag mit mehr Gelassenheit meistern möchten, gibt es Online-Angebote zur Meditation, Achtsamkeit und zum Stressabbau.

Beispiele: **Fitness-Coach**, **Stress-Coach**, **7Mind Meditation** oder **peers**. – schnelle Hilfe bei depressiver Stimmung, Angst oder Stress

### Fitness und Bewegung

Bewegung und Sport sind die besten Voraussetzungen, um fit und gesund zu bleiben. Deshalb bietet die energie-BKK eine Auswahl an Online-Kursen und Fitnessprogrammen, die speziell auf verschiedene Fitnesslevels abgestimmt sind. Besonders praktisch: Sie können die Kurse bequem von zu Hause aus oder unterwegs nutzen. Egal ob Sie nach einem langen Arbeitstag entspannen oder morgens mit einer kurzen Fitnessroutine durchstarten möchten – unsere digitalen Programme sind Ihr perfekter Begleiter.

Beispiele: **Präventionskurse**, **Heartbeats App** – zur Schlaganfall-Prävention, **Online-Hautcheck**

### Therapiehilfen & Unterstützung

Auch bei der Bewältigung von Krankheiten bieten digitale Services Ihnen Unterstützung und helfen dabei, den Alltag trotz gesundheitlicher Herausforderungen bestmöglich zu meistern.

Beispiele: **TeleCoach Kopfschmerz**, **ParkinsonGo-App**, **Apps auf Rezept** (DiGAs), **Pink!** Onlinekurs für Brustkrebspatienten, **Kraft zu Leben** – Telefoncoaching bei Krebserkrankungen, **Califit** – Telefoncoaching bei Adipositas, **Pflege-Coach** und **Pflegekurse-online**, **Letzte-Hilfe-Kurse**

**Los geht's** – Entdecken Sie die digitalen Möglichkeiten Ihre Gesundheit in besten Händen – digital und persönlich mit der energie-BKK.



## myReha: digitale Therapie für Sprache und Gedächtnis

Es gibt Situationen, da müssen und wollen Menschen Ihre Sprache und ihr Gedächtnis trainieren, um effektiv an ihrer Genesung zu arbeiten. Nach einem Schlaganfall oder Schädel-Hirntrauma kann das notwendig und sinnvoll sein, damit verlorene Funktionen zurückkommen. Ebenso bei Parkinson oder Demenz, um Funktionen möglichst lange zu erhalten.

Die speziell für neurologische Erkrankungen entwickelte „myReha App“ bietet eine persönliche Therapiebegleitung – jederzeit und überall – in den Bereichen:

- Logopädie: Von Leseverständnis bis zum Sprechen
- Neuropsychologie: Aufmerksamkeit, Gedächtnis u. a.
- Ergotherapie: Alltagskompetenzen und Feinmotorik

Die App bietet personalisierte Therapiepläne, die perfekt abgestimmt auf Bedürfnisse und Fortschritte sind. Sie bietet über 35.000 Übungen zur umfassenden Rehabilitation sowie intelligente Sprachanalyse mit detailliertem Feedback für eine effektive Sprachtherapie. Die Inhalte basieren, wissenschaftlich fundiert, auf den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Neurorehabilitation.

Die Tablet-App ist intuitiv und benutzerfreundlich, sodass keine Vorerfahrung im Umgang mit digitalen Medien nötig ist. Als CE-zertifiziertes Medizinprodukt erfüllt myReha höchste Datenschutz- und Qualitätsstandards.

**Entdecken Sie, wie myReha Ihr Leben verändern kann.** Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Tablet und legen Sie gleich los!



Sechs Monate kostenfrei für energie-BKK-Versicherte.

## Männerpsyche

# RAUS AUS ALTEN ROLLENBILDERN – DAS BRAUCHT MANN

Männergesundheit und Männlichkeit – zwei Themen, die heute relevanter sind denn je. Denn immer mehr Männer erkennen: Der Ausstieg aus veralteten Rollenbildern bringt neue Chancen für ein erfülltes und gesundes Leben. Gerade in Fragen der mentalen Gesundheit wird deutlich, dass klassische Männerbilder oft zu starren Grenzen führen, die nicht mehr zur Realität passen.

Viele junge Väter wünschen sich, mehr für ihre Kinder da zu sein und nicht nur als Versorger die Familie zu unterstützen. Sie möchten sich auf eine aktive, liebevolle Vaterrolle einlassen, doch oft merken sie, dass das ein komplexer und herausfordernder Weg ist. Häufig sind es gesellschaftliche Erwartungen und eigene Unsicherheiten, die Veränderungen blockieren. Gewalt, Krieg und Klimakrise – viele Probleme unserer Zeit wurzeln in toxischen Männlichkeitsnormen, die es schwer machen, über Ängste und Sorgen zu sprechen. Unterdrückte Gefühle können zur seelischen Belastung werden und letztlich zu Depressionen führen. Daher ist es entscheidend, eine Sprache für die eigenen Gefühle zu finden, Zugang zu sich selbst zu gewinnen und auch die Fähigkeit zu entwickeln, zuzuhören und Trost zu geben.

**Der Wunsch, die Erziehung gerechter aufzuteilen, scheitert häufig im Alltag.**

Der Schweizer Männerpsychologe Markus Theunert sieht in der Veränderung der männlichen Rollenbilder sogar eine gesellschaftliche Notwendigkeit. Laut ihm lässt sich die männliche Bevölkerung in drei Gruppen aufteilen: ein Drittel geht mutig voran, ein Drittel bleibt in alten Mustern gefangen und das letzte Drittel befindet sich in einer suchenden Mitte. Viele Männer sind der Gleichstellung nicht grundsätzlich abgeneigt, möchten jedoch nicht aktiv daran arbeiten.



*Männer haben ein großes Bedürfnis zu erfahren, was sie als Vater überhaupt ausmacht.*

## Tipps für Männer, um aus alten Rollenbildern auszubrechen:

1. Gefühle zulassen und kommunizieren: Entwickeln Sie eine Sprache für Ihre Gefühle und lernen Sie, diese offen auszudrücken.
2. Aktive Vaterschaft leben: Beteiligen Sie sich intensiv an der Kindererziehung und Familienarbeit. Seien Sie eine liebevolle und präsente Bezugsperson für Ihre Kinder.
3. Gemeinsam neue Rollenbilder gestalten: Arbeiten Sie mit Frauen, Gesellschaft und Politik zusammen, um neue Leitbilder zu entwickeln. Nutzen Sie Angebote wie Workshops, um sich selbst als Mann zu finden.

Eine Befragung von Plan International aus dem Jahr 2023 zeigt, dass sich in Deutschland noch immer die Hälfte der Männer im Alter von 18 bis 35 Jahren als „Versorger“ sieht – als denjenigen, der das Sagen hat. Gesundheitliche Probleme werden oft ignoriert in der Annahme, dass sie von selbst verschwinden. Dabei ist es besonders für junge Männer wichtig, sich von diesem alten Männerbild zu lösen und sich als Menschen zu entwickeln, die mehr sein können als „Versorger“ oder „Familienoberhaupt“.

Doch die Realität zeigt, dass viele immer noch an traditionellen Rollenverteilungen festhalten: Der Mann verdient das Geld, die Frau kümmert sich um Haushalt und Kinder. Auch der Wunsch, die Erziehung gleichmäßiger zu teilen, stößt im Alltag oft auf Gehaltsunterschiede und gesellschaftliche Normen, die nicht leicht zu überwinden sind. Männer in Vollzeit verdienen durchschnittlich 18 % mehr als Frauen. Diese Unterschiede in der Bezahlung wirken sich auf die Familiengestaltung aus, da Frauen meist die Kinderbetreuung oder Pflege übernehmen.

Für Jungen ist es jedoch essenziell, dass sie ihre Väter nicht nur als entfernte Autoritätspersonen erleben. Sie brauchen Väter, die mitfühlend, präsent und nahbar sind. So wie Mädchen Nähe suchen, so brauchen auch Jungen Väter als Vorbilder und Bezugspersonen. Gerade in der Pubertät wird der Vater für Jungen wichtig, um ihre Identität als Männer zu entwickeln. Hier entstehen oft Konflikte, wenn die Rollenverteilung zu Hause festgefahren bleibt.

**Änderung gelingt nur, wenn Männer und Frauen gemeinsam daran arbeiten.**

Was also kann Männern helfen, aus alten Strukturen auszubrechen? Viele gehen auf Entdeckungsreise, besuchen Workshops, in denen sie lernen, ihre Prägungen und ihre Gefühlswelt zu reflektieren, und suchen in Therapien nach Antworten auf Fragen, die sie selbst betreffen. Sie wollen verstehen, was es bedeutet, ein aktiver Vater und Partner zu sein, und wie sie als Männer in der heutigen Welt bestehen können.

Markus Theunert betont die Bedeutung neuer Leitbilder: „Die Rolle des klassischen Familienoberhaupts hat ausgedient, das ist allen klar. Aber es gibt noch keine klare Vorstellung, was die neue Vaterrolle ausmacht.“ Laut ihm könnte der Vater heute als Vorbild dafür stehen, den Autonomiedrang des Kindes zu fördern und es so in die Selbstständigkeit zu führen.

Auch für die Gesellschaft gilt: Die Veränderung der Rollenbilder gelingt nur gemeinsam. Frauen müssen lernen, loszulassen und zu akzeptieren, dass Männer Verantwortung im Haushalt und bei der Kinderbetreuung übernehmen können. Ebenso braucht es Männer, die bereit sind, im Berufsleben Verantwortung abzugeben und eine neue Balance zu finden.

Moderne Krankenkassen wie wir unterstützen diese Entwicklung durch Bonusprogramme und Leistungen, die auf Männergesundheit und mentale Stärke ausgerichtet sind. Denn Männer verdienen eine Gesundheitsversorgung, die sie auf ihrem Weg zu einer neuen Männlichkeit begleitet.



Im Artikel auf unserer Website finden Sie am Ende Links mit weiteren Informationen.



Jetzt  
QR-Code  
scannen und  
bestellen!



Jetzt online bestellen und vorsorgen

## ZUHAUSE-TEST ZUR DARM- KREBSFRÜHERKENNUNG

Seit dem 1. Oktober 2024 können unsere Versicherten auch den Stuhltest zur Darmkrebsfrüherkennung über die TeleClinic App 24/7 anfordern. Dieser kann einfach von zu Hause aus durchgeführt werden. Nach Erhalt des Ergebnisses haben Sie die Möglichkeit sich anschließend per Video von einem Online-Arzt beraten zu lassen.

Seit der Einführung von erstattungsfähiger Darmkrebsvorsorge sinken die Fälle. Denn die frühzeitige Erkennung und Behandlung kann weitaus schlimmere Stadien verhindern!

Rund 61.000 Menschen erkranken jährlich an Darmkrebs. Risikofaktoren sind Lebensstil, Ernährung und Darmkrebsvorfälle in der Familie. Sorgen Sie mit uns gemeinsam vor, handeln Sie jetzt und schützen Sie sich. Der Stuhltest für zu Hause ist die zuverlässige Alternative zum Stuhltest beim Arzt vor Ort. Ihr Ergebnis können Sie jederzeit mit Ärzten über die TeleClinic App besprechen.

*Machen Sie mit, schützen Sie effektiv  
das Wichtigste: Ihre Gesundheit!*

**So bekommen Sie den Test: schnell und kostenfrei:**

1. Kostenfreies Probenentnahmekit nach Hause bestellen.
2. Stuhltest mit Anleitung zu Hause durchführen.
3. Probe per vorfrankiertem Briefumschlag verschicken.
4. Ergebnis digital von DasLab erhalten.
5. Anschließende Beratung durch den TeleClinic Online-Arzt.

Einmal mit Ihrer Versichertenkarte registriert, erhalten Sie rund um die Uhr kostenfreien Zugang zu ärztlicher Beratung per App. Bequem von zu Hause aus sparen Sie sich Fahrtwege, lange Wartezeiten und Ansteckungsrisiken in überfüllten Praxen. Sie können ebenso **Rezepte, Medikamentenlieferungen** oder eine **Krankschreibung** erledigen.

Auch im Winterurlaub haben Sie Ihren Arzt sozusagen im Koffer immer dabei. Sie bekommen Hilfe überall, wo Sie gerade sind (auch im Ausland). Beim Anmelden beantworten Sie vorab einige Fragen zu Ihren Symptomen und wählen Ihren Wunschzeitraum zur Beratung. Übrigens, die TeleClinic steht **auch für Ihre Kinder** bereit, um schnell zu wissen, welche gesundheitlichen Maßnahmen Sie treffen sollten und welche Medikamente helfen.

## BEI RÜCKENSCHMERZEN MIT ZWEITMEINUNG SICHER GEHEN

Mit lästigen Rückenschmerzen sind Sie nicht allein. In Deutschland leiden Millionen Menschen unter diesem Problem und lassen sich oft nachweislich zu schnell operieren. Bevor Sie sich jedoch auf den OP-Tisch legen, scheuen Sie sich nicht unseren kostenfreien Service zu nutzen: eine medizinische Zweitmeinung eines unabhängigen Spezialisten. Lassen Sie sich die Diagnose oder die von Ihrem Arzt empfohlene Therapie von einem zweiten Arzt bestätigen!

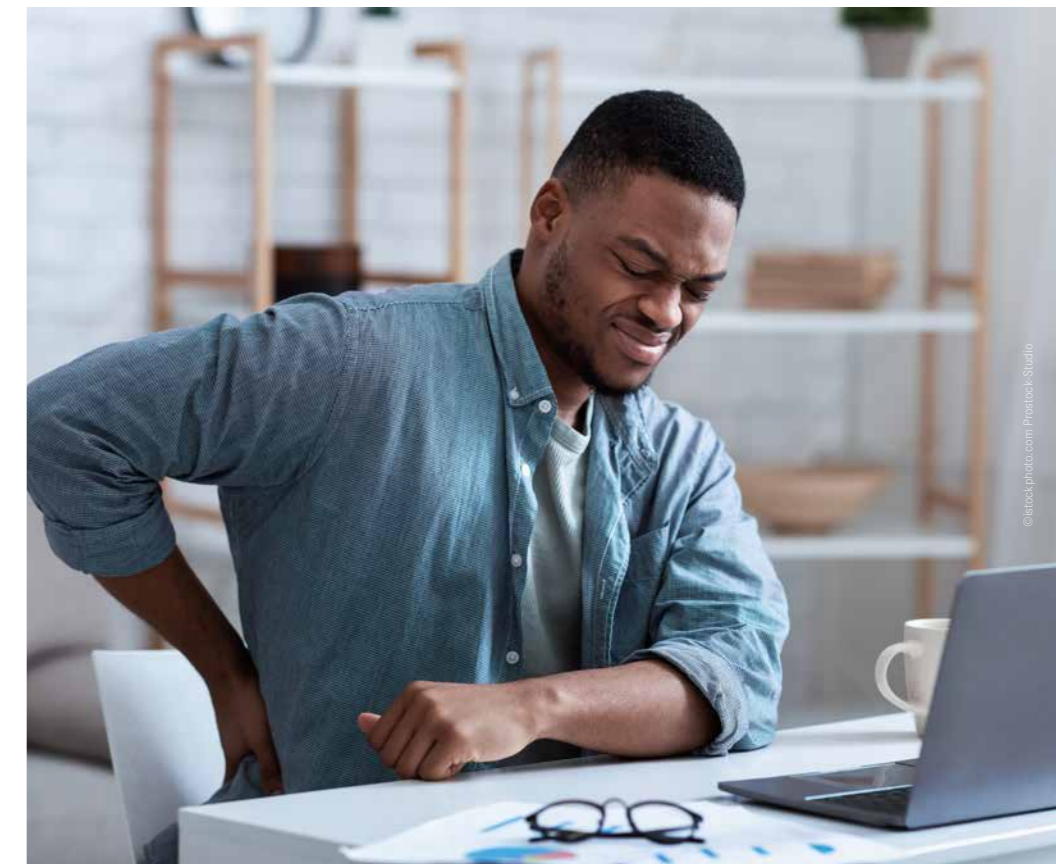
Bei Rückenschmerzen schalten wir vorsorglich auf Schongang. Doch was kurzfristig in Ordnung ist, macht über längere Zeit zusätzlich Probleme. Wird die Wirbelsäule nicht benutzt, baut die stabilisierende Rückenmuskulatur weiter ab. Werden die kleinen Wirbelgelenke nicht durchbewegt, erhält der Knorpel wenig Nährstoffe und nutzt schneller ab. Beides erzeugt neue Rückenbeschwerden.

Wenn es im Rücken schmerzt, denken wir schnell an kaputte Bandscheiben – und liegen ab einem Alter von etwa 60 oft richtig. Wer ein MRT machen lässt, wird selten eine völlig normale Wirbelsäule betrachten. Doch meist sind die sichtbaren Abnutzungserscheinungen nicht die Ursache für die Beschwerden. Bei ca. 85 % der Rückenschmerzen lässt sich die Schmerzsymptomatik nicht durch körperliche Veränderungen ursächlich erklären. In diesen Fällen spricht man von unspezifischen Rückenschmerzen. Vorgewölbte Bandscheiben zu entfernen bringt in diesen Fällen keine Linderung, kann aber die tragende Wirbelsäule destabilisieren. Statt dessen gehen unspezifische Rückenschmerzen meist wie sie gekommen sind, von alleine. Nachhaltig halten wir sie fern, wenn wir die Rückenmuskulatur durch gezielte Kräftigungsübungen stärken.

Spezifische Rückenschmerzen sind deutlich seltener. Sie gehen mit einer Ausstrahlung der Schmerzen entlang einer betroffenen Nervenwurzel sowie neurologischen Symptomen

einher. Findet sich eine Veränderung im Bereich des beeinträchtigten Nervengewebes, kann deren Therapie die Symptomatik positiv beeinflussen.

Dass jedoch oft zu schnell operiert wird, beweisen mehrere internationale Untersuchungen. In Deutschland zeigen Studien zu unabhängigen Zweitmeinungen, dass bei bis zu 88 % der vorgeschlagenen Rückenoperationen ein konservativer Versuch mit medikamentöser Schmerztherapie und aktivierender Physiotherapie sinnvoller wäre und dass viele Eingriffe vermeidbar wären.



Mit unserem Zweitmeinungsservice haben wir für betroffene Patienten eine optimale Entscheidungsgrundlage vor operativen Eingriffen und Therapien geschaffen. Mit einem einzigen Anruf erhalten Sie ein echtes Plus an Sicherheit und ein Mehr an Gewissheit, das Richtige zu tun. Weitere Infos zu diesem Beratungsservice finden Sie hier.

Telefonisch erreichen Sie die medizinische Gesundheitsberatung unter 05 11 9 11 10 900.





## Pflegeleistungen erhöhen sich

Für Pflegebedürftige und Pflegenden ein wichtiger Schritt und bereits vor zwei Jahren bei der letzten großen Pflegereform (PUEG) beschlossen: Zum Jahresbeginn 2025 erhöhen sich diese Pflegeleistungen um jeweils 4,5 Prozent.

- Pflegegeld
- Pflegesachleistungen
- Entlastungsbetrag
- Pflegehilfsmittel zum Verbrauch
- Verhinderungspflege
- Kurzzeitpflege
- Tages- und Nachtpflege
- Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen
- Leistungen für die vollstationäre Pflege
- Wohngruppenzuschlag & Anschubfinanzierung für Wohngruppen

Mehr dazu lesen Sie in der nächsten Ausgabe oder in Kürze auf unserer Website.



©istockphoto.com/pinkSTOCK



## Zugang zu modernen, amalgamfreien Zahnfüllungen ohne Mehrkosten

Ab dem 1. Januar 2025 wird in der gesamten EU die Verwendung von Dentalamalgam zur zahnärztlichen Behandlung verboten. Ziel ist es, Versicherten Zugang zu modernen, amalgamfreien und qualitativ hochwertigen Füllungstherapien zu ermöglichen, ohne dass sie dafür Zuzahlungen leisten müssen. Dentalamalgam darf dann nur noch verwendet werden, wenn der Zahnarzt dies aufgrund der spezifischen medizinischen Erfordernisse bei dem jeweiligen Patienten für zwingend notwendig erachtet.

Gesetzlich Krankenversicherte haben im Rahmen des Sachleistungsprinzips Anspruch auf eine kostenfreie Versorgung mit Zahnfüllungen. Bisher war Amalgam die kostenfreie Option dafür. Die Abrechnungsziffern BEMA-Nr. 13 a-d werden zum 01.01.2025 angehoben. Das bedeutet, dass alle ausreichend und zweckmäßig mit qualitativ hochwertigen modernen amalgamfreien Zahnfüllungen nach den Regeln der zahnärztlichen Kunst versorgt werden können. Private Zuzahlungen für besondere Leistungen sind nach Absprache weiterhin möglich. Der Gewährleistungsanspruch des Zahnarztes für zwei Jahre bleibt bestehen.

©istockphoto.com/Jacob Wackerhausen

## Online-Kurs bei Brustkrebs: PINK! Leben jetzt

Der Moment der Diagnose prägt und auch der oft lange und steinige Weg der medizinischen Therapie mit allen Höhen und Tiefen – die Rede ist von Brustkrebs. Diagnose und Therapie bedeuten für die Betroffenen eine außerordentliche seelische Belastung. Eine psychologische Betreuung ist jedoch nicht sofort zu haben, sondern mit teils langen Wartezeiten verbunden.



Das haben wir erkannt und möchten Betroffenen die Möglichkeit zur sofortigen Selbsthilfe bieten mit dem psychoonkologischen Online-Kurs von PINK! Aktiv gegen Brustkrebs.

Der Kurs ist für unsere Versicherten kostenfrei und speziell für Brustkrebspatientinnen entwickelt. Die Kursinhalte helfen, wissenschaftlich fundiert, die Krankheit zu bewältigen, ein neues Selbstbild aufzubauen, sich zu entspannen und Kraftquellen zu erkennen. Die vier Module basieren dabei auf dem Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), einer erweiterten kognitiven Verhaltenstherapie. Videos, Audios und anschauliche Übungen helfen dabei, besser mit belastenden Gefühlen und Gedanken umzugehen und Fortschritte zu verfolgen.

Der Kurs kann jederzeit sofort gestartet werden und dauert insgesamt vier Wochen. Damit kann die Wartezeit auf einen psychoonkologischen Therapieplatz überbrückt oder die persönliche Begleitung ergänzt werden.



So nehmen Sie teil: Klicken Sie auf Selbsteinschreibung, und halten Sie Ihre Gesundheitskarte bereit. Wir freuen uns, wenn es Betroffenen gelingt, neue Energie zu schöpfen.



©istockphoto.com/Anna Brown

## Schwangerschaftstests vegan, nachhaltig und innovativ

Für alle, die gerade über Familienplanung nachdenken, könnte das interessant sein. Herkömmliche Schwangerschaftstests sind nicht vegan hergestellt. Die Antikörper, die es für die Schwangerschaftserkennung im Test braucht, werden bisher fast immer aus tierischen Bestandteilen gewonnen. Das ändert sich gerade: Ein Team aus dem Institut für Pflanzengenetik der Leibniz Universität Hannover hat erfolgreich begonnen, vegane Antikörper in Kieselalgen zu produzieren, ganz ohne tierische Bestandteile. Die jungen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler wurden dafür 2023

als Startup-Gründung ausgezeichnet. Ab Sommer 2025 sollen die „grünen Tests“ auf dem Markt sein: vegan, nachhaltig und innovativ. Der Schwangerschaftstest mit „grünen Antikörpern“ hat die gleiche Sensitivität wie ein herkömmlicher Schwangerschaftstest, der mit Bestandteilen aus dem Blut von Tieren arbeitet. Statt Plastik (aus fossilen Rohstoffen) wird Bio-Kunststoff verwendet, der typischerweise aus Mais oder Zucker gewonnen wird.

## Unser Vorteilsrechner online

Passgenauer Schutz, erstklassige Leistungen und persönlicher Service – für Ihre Gesundheit geben wir alles.

Damit Sie Ihren persönlichen geldwerten Vorteil selbst ausrechnen können, gibt es unseren Vorteilsrechner. Denn bei uns steckt echter Mehrwert drin: Bei einer vierköpfigen jungen Familie kann sich der Kostenvorteil auf bis zu 3.604 Euro belaufen. Es lohnt sich also, bei der energie-BKK versichert zu sein.



Rechnen Sie jetzt selbst und entdecken, was für Sie drin ist!





© iStockphoto.com/PeopleImages

Gentle Parenting

# MIT EINFÜHLUNGSVERMÖGEN ZU EINER GESUNDEN ENTWICKLUNG

Ein neuer Erziehungsstil ist auf dem Vormarsch bei jungen Eltern: Gentle Parenting. Doch worum geht es dabei genau? Wir erklären Ihnen, was dahintersteckt und welche Vor- und Nachteile sich ergeben.

**Was ist Gentle Parenting?**

Der Erziehungsstil Gentle Parenting basiert auf Empathie, Verständnis und Respekt. Anstelle von elterlicher Macht und autoritärem Verhalten steht hier das Begleiten von Gefühlen im Vordergrund. Viele Eltern sehen in Gentle Parenting die Antwort, wenn sie die Erziehungspraktiken ihrer eigenen Eltern nicht wiederholen möchten. Im Gegensatz zu vielen traditionellen Erziehungsweisen verzichten Eltern beim Gentle Parenting auf Belohnung und Bestrafung. Stattdessen sollen Kinder lernen, ihr eigenes Verhalten zu verstehen und sich ihrer selbst bewusster zu werden.

**Kontakt auf Augenhöhe und liebevolle Grenzen**

Der Fokus liegt auf einer altersgerechten Entwicklung, bei der auf die Emotionen des Kindes eingegangen wird. So wird eine gesunde Entwicklung gefördert, die es dem Kind ermöglicht, später seine Emotionen besser zu regulieren und das Risiko für Angststörungen oder Depressionen zu verringern. Gentle Parenting zielt darauf ab, Kinder zu glücklichen, selbstständigen und selbstbewussten Menschen zu erziehen. Dies wird ermöglicht, indem Wärme, Fürsorge und Unterstützung mit Struktur verbunden werden. Es geht um einen Kontakt auf Augenhöhe, basierend auf Empathie, Verständnis und Respekt. Altersgerechte Erwartungen sowie liebevoll gesetzte Grenzen helfen dem Kind, sich im Alltag zurechtzufinden.

*Gentle Parenting baut auf Empathie, Verständnis und Respekt auf.*



*Diese Art der Erziehung stellt Eltern vor neue Herausforderungen.*

**Praktische Anwendung im Alltag**

Wenn ein Kind beispielsweise am Morgen einen Wutanfall bekommt und sich weigert, seine Schuhe anzuziehen, um in den Kindergarten zu gehen, wird nicht geschimpft oder mit Strafen gedroht. Stattdessen beruhigt man das Kind und versucht zu verstehen, warum es sich so fühlt. Zudem kann man dem Kind im Vorfeld ruhig und in kindgerechter Sprache erklären, was von ihm erwartet wird und warum es wichtig ist, die Schuhe anzuziehen. Obwohl auf die Emotionen des Kindes eingegangen wird, liegt die Führung und das Treffen von Entscheidungen immer noch bei den Eltern. Gentle Parenting stärkt die Eltern-Kind-Beziehung durch Kommunikation auf Augenhöhe. Es fördert den Selbstwert des Kindes und stärkt dessen Kommunikationsfähigkeit.

**Herausforderungen und mögliche Nachteile**

Dennoch stellt dieser Erziehungsstil Eltern vor neue Herausforderungen. Es besteht die Befürchtung, dass Kinder nicht ausreichend auf das Leben in der Gesellschaft vorbereitet werden. Bei dieser bedürfnisorientierten Erziehung müssen Eltern sehr feinfühlig sein und Situationen genau analysieren und abwägen. Sie sollten versuchen, auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen, zugleich aber flexibel bleiben. Steht das Kind in der Eisdielen vor 20 verschiedenen Eissorten, könnte



die freie Wahl es schnell überfordern. Hier ist es wichtig, dem Kind eine angemessene Auswahl zu bieten und es behutsam zu unterstützen.

Ein weiterer Nachteil könnte entstehen, wenn Kindern ständig vermittelt wird, dass es nur um ihre Bedürfnisse geht. Sie könnten verlernen, mit anderen zu kooperieren, und ihre Sozialkompetenz würde leiden. Kinder müssen lernen, die Perspektiven anderer Menschen zu betrachten – idealerweise bereits in der Beziehung zu den Eltern. Eltern könnte es beim Gentle Parenting auch schwerfallen, ihre Kinder mal „alleine machen zu lassen“. Das Kind konzentriert sich zu sehr auf die Reaktionen und das Lob der Eltern, wodurch es nicht von allein in Gang kommt und immer erst Ermutigung benötigt. Um die Handlungsfähigkeit des Kindes zu fördern, müssen beide Seiten lernen, das Kind einfach mal „machen zu lassen“. Spielt das Kind alleine, hat es den Raum, eigene Handlungspläne zu entwickeln und umzusetzen – ganz ohne die Eltern.

**Fazit**

Wie bei jeder Erziehungsmethode gibt es auch beim Gentle Parenting Vor- und Nachteile abzuwägen, um dem eigenen Kind die bestmögliche Kindheit zu ermöglichen.

**Vorteile**

- Stärkt die Eltern-Kind-Beziehung
- Fördert Selbstwert und Selbstbewusstsein
- Verbessert die Kommunikationsfähigkeit
- Unterstützt eine gesunde Entwicklung
- Stärkt die emotionale Regulationsfähigkeit
- Verringert das Risiko für Depressionen und Angststörungen

**Nachteile**

- Zu viel Bedürfnisorientierung kann das Kind überfordern
- Mangelnde Sozialkompetenz und Empathiefähigkeit
- Eigenständige Handlungsfähigkeit des Kindes leidet
- Erfordert ein hohes Maß an Geduld
- Kann zu hohem Selbstdruck bei den Eltern führen

© iStockphoto.com/Anastasia Stahilo

## Was ist das?

Auf einer Bucket-Liste hält man die Dinge fest, die man in seinem Leben unbedingt einmal machen möchte. Im Vergleich dazu erstreckt sich die Winter-Bucket-List nicht aufs ganze Leben, sondern nur auf den nächsten Winter, zum Beispiel jetzt? Doch was bringt dir eine solche Bucket-List überhaupt?

- Jump Park / Trampolinpark
- Film- / Serienmarathon zuhause oder im Kino
- Skifreizeit
- Kekse backen mit Mama / Oma
- Porzellancafé / andere kreative Workshops
- Schlittschuh laufen
- Buchclub / Bücher lesen im Café
- Beanie Mütze stricken
- Wochenende im Indoor Aqua Park
- Escape Room
- Alte Kinderfotos nachstellen
- Weihnachtsmarkt besuchen
- Mottoparty „Weihnachtsfilme“
- Picknick im Schnee
- 1000 Teile Puzzle oder Lego-Set
- Eisbaden
- Instrument lernen
- Kerzen ziehen
- Neue Sprache lernen
- Urlaub im Warmen
- Kinderpunsch selber kochen

Deine

# Winter-Bucket-List

## Neue Motivation finden

Die Bucket-List hilft dir dabei dich zu motivieren. Auf der Liste sind vor allem schöne Erlebnisse verzeichnet, auf die du hinarbeiten kannst. Außerdem kannst du, wenn du dir etwas Gutes tun willst, einfach ein Erlebnis von der Bucket List wählen. Somit hast du dank deiner Liste immer etwas, auf das du dich freuen kannst.

## Nie wieder Langeweile!

Hinzu kommt, dass eine Winter-Bucket-List eine gute Erinnerungshilfe ist. An einem Tag denkst du vielleicht noch: „Oh, ich könnte mal wieder Schlittschuhlaufen gehen.“ Und am nächsten Tag hast du es dann schon wieder vergessen. Mit deiner Liste kannst du Träume und Ideen visualisieren, sodass du, wenn du eine gute Aktivität für den Winter brauchst, nur noch dort nachschauen musst.

## Raus aus der Komfortzone

Zusätzlich ermöglicht deine Bucket-List neue Erfahrungen und Erlebnisse. Im Alltag machst du vielleicht immer nur dieselben Sachen, auf deiner Bucket-List aber hältst du auch gerne ungewöhnliche Ideen oder persönliche Herausforderungen fest. Wie Casey Neistat so schön sagt: „Do what you can't.“ Sei mutig, und wage Neues! Und wer weiß: Aus einem Bucket-List-Erlebnis können ganz schnell neue Möglichkeiten entstehen. Lernst du zum Beispiel eine neue Sprache wie Französisch, kannst du dich mit Franzosen unterhalten und hast schnell neue Freunde. Und zack, bist du im Urlaub bei deinen neuen Freunden in der Normandie zu Besuch.

Probier's doch einfach mal selbst mit einer eigenen Bucket-List für den Winter. Als kleinen Impuls haben wir schon mal ein paar Ideen zusammengetragen.



Ice-Age Partymarathon



Juch-Huu, ich schwebe!



## DABEISEIN IST ALLES AM POKERTISCH

Was hat Kartenspielen und IT-Administration gemeinsam? Die Antwort heißt die Pokerrunde. Einmal monatlich treffen sich einige unserer Mitarbeitenden zur gemütlichen „energie-BKK Pokerliga“. Musst du Pokerface sein und das Zocker-Gen haben? Einer von ihnen ist Kollege Martin aus dem IT-Bereich, der mal kurz erklärt, was ihn daran so begeistert.

„Der Pokertisch ist nach Dienstschluss eröffnet mit aktuell 10 Spielern. Wir versuchen an diesem Spieltag möglichst viele Punkte zu sammeln, um am Saisonende dann in der Rangliste oben zu stehen. Das Hauptmotto bleibt aber: „Dabeisein ist alles.“ Es geht hauptsächlich um den Spaß und das gesellige Beisammensein in der Cafeteria der energie-BKK.“ Rund 15 Jahre ist es her, da trafen sich die Kollegen Martin, Matthias und Ralf zum ersten Mal zur Pokerrunde. Nach wie vor organisieren sie die Termine, denn alle drei teilen die Leidenschaft für das Pokern und spielen auch ab und zu auf Turnieren in der Region.

„Zwischendurch kommen immer mal wieder neue Spieler dazu, manchmal auch totale Neulinge, denen wir erstmal Regeln und Spielsituationen erklären. Hilfreich ist, wenn zumindest die Grundlagen von Poker schon etwas bekannt sind. Das ist von Vorteil, damit es für alle ein paar nette Stunden

nach Feierabend in einer lockeren Runde werden“, erklärt Martin. Sein Wunsch ist, die bisherige Rekord-Teilnehmerzahl von 16 Spielern noch zu übertreffen, am besten regelmäßig. Die Spielerinnen und Spieler kamen anfangs aus unterschiedlichen Bereichen des Unternehmens, größtenteils aber aus dem IT-Bereich der energie-BKK. „Unsere Pokerrunde sprach sich so auch im Rahmen eines größeren IT-Projekts bei Mitarbeitern unseres externen Rechenzentrums herum. Auch hier wollten die Kollegen dabei sein und mitspielen. Seitdem sitzen auch sie regelmäßig bei uns mit am Pokertisch. So haben wir spielerisch auch schon manch IT-Problem gelöst, das am Tag aufgetreten ist“, freut sich Martin und sein IT-Administrator-Herz lacht.

„Die Corona Pandemie bremste den Ligabetrieb aus. Lediglich Online-Poker per Videotermin war noch möglich, um sich wenigstens virtuell zu treffen und zu unterhalten. Seit 2023 läuft der Spielbetrieb aber wieder, und es ist immer ein sehr geselliger und unterhaltsamer Spätnachmittag, bis es dann gegen 21 Uhr nach Hause geht.

Letztlich sind wir uns alle einig, dass der nächste Spieltag eigentlich nicht schnell genug kommen kann, so viel Spaß haben wir“ sagt Martin und erwähnt noch. „Matthias, Ralf und ich, wir würden uns sehr über weitere Kolleginnen und Kollegen freuen, die Lust haben, mit uns zu pokern. Meldet euch gerne bei uns!“

## Winter Rätsel Seite

Rätseln macht nicht nur Spaß, es macht auch schlau!



### Schnee-Pyramide

Immer zwei Nachbarzahlen ergeben zusammengezählt die Zahl darüber. Ergänze die fehlenden Zahlen!

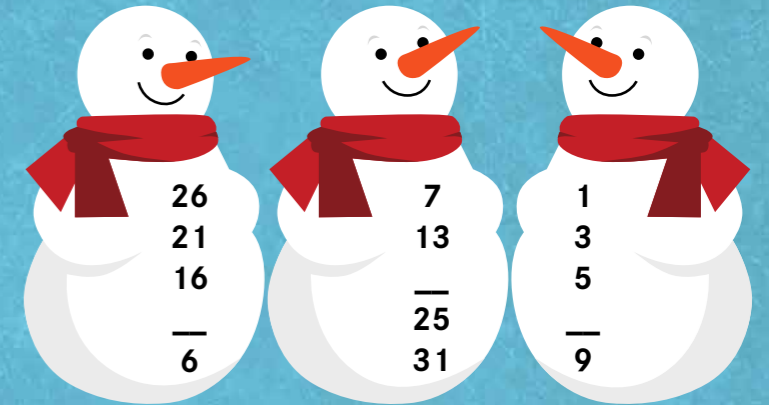
### Witze-Ecke

Wonach riecht die Villa Kunterbunt?

Nach Pippi.

### Schnee-Männer

Welche Zahl ersetzt die freie Fläche, wenn eine logische Reihenfolge entstehen soll?



### Schnee-Matsch

In welcher Reihenfolge müssen die Bilder geordnet sein, damit ein Schneemann entsteht? Wie heißt das Lösungswort?



Jetzt  
QR-Code  
scannen und  
Einverständnis  
geben!



# Ihr OK für mehr Service

Sagen Sie Ja zu aktuellen Infos, und geben Sie uns die Chance, durch Ihr Feedback besser zu werden. Erhalten Sie regelmäßige Updates und Infos zu neuen Leistungen, Produkten oder Serviceangeboten, die Ihren Bedürfnissen entsprechen.

# energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



ER | ID:22071230



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



## 24/7 Servicehotlines

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

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