

02/2023

in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK



Reisen

Mit uns sicher um die Welt

Glücksjahr

Healing Art macht
glücklicher und hilft heilen

Neue Leistungen

Für Kids & Jugendliche



Abonnieren Sie
e-news
den Newsletter für Versicherte

energie·BKK



4 Healing Art macht glücklicher und hilft heilen



8 Neue Leistungen für Kids & Jugendliche



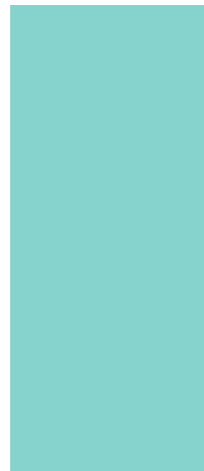
9 Mit uns sicher um die Welt reisen



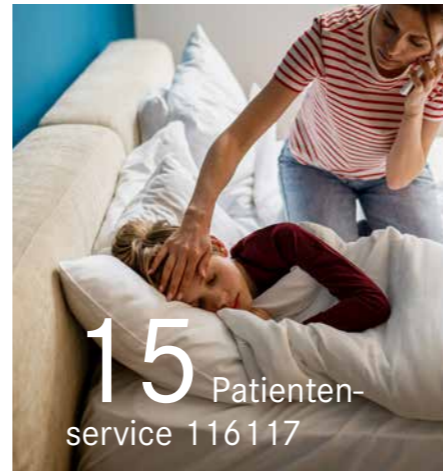
10 5 Tipps für mehr Bewegung im Alltag




12 Willis leckerste Wildkräuter




14 Die digitale Gesundheitswelt



15 Patienten-service 116117



16 Infothek



17 Mutter aller Krankenkassen?



18 Hilfsmittel: Helfer für Ihren Alltag




19 Innovative Herzdiagnostik



20 Jugend



Post für uns?
Nutzen Sie unser Postfach energie-BKK, 30134 Hannover



22 So setzen wir auf Nachhaltigkeit

Impressum

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

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

Konzept & Gestaltung: WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh
Titelfoto: depositphotos.com ArturVerkhovetskiy

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

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



23 Kinderseite

Liebe Leserinnen und Leser,

wir starten in den Sommer, die beste Zeit des Jahres liegt vor uns – die Chance zum Auftanken: Mehr Wärme, Zuversicht und Energie. Unsere aktuelle Ausgabe hat wieder einiges zu bieten. Wir spüren dem Thema „subjektives Wohlbefinden“ nach. Erfahren Sie, wie Healing Art – sozusagen heilende Kunst – in dem Zusammenhang wirkt (Seite 4). Auch stellen wir Ihnen neue, sinnvolle Zusatzleistungen wie die Online-Psychotherapie für Kids & Jugendliche vor. Während der Corona-Pandemie haben bei jungen Menschen psychische Erkrankungen zugenommen, sodass wir hier Handlungsbedarf sehen.

Ebenso haben die Atemwegsinfektionen bei Kindern enorm zugenommen – dies könnte mit der kontaktarmen Coronazeit zusammenhängen. Wer in der Apotheke Fiebersaft für sein krankes Kind kaufen möchte, wird häufiger keinen bekommen, denn es gibt Lieferprobleme bei den Herstellern. Grund ist der seit Jahren hohe Druck auf Preise und Kosten von Generika, Arzneimitteln, die den identischen Wirkstoff wie das ehemals patentgeschützte Original enthalten. Auch Antibiotika sind knapp. Das stellt uns alle vor Herausforderungen, die wir so bisher nicht kennen. Es lohnt sich aber, bei anderen Apotheken nachzufragen. Fiebersaft und ähnliches sollte auf keinen Fall „gehamstert“ werden – das verstärkt die Knappheit zusätzlich.

Hinsichtlich der Gesundheitspolitik ist derzeit mein Eindruck, dass die aktuell diskutierte Krankenhausreform frische Energie gut gebrauchen kann. Um eine moderne, bedarfsgerechte Versorgung zu realisieren, sehe ich eine direkte Beteiligung der gesetzlichen Krankenkassen als unerlässlich an. Schließlich handelt es sich bei den verwendeten Finanzmitteln um Beitragsgelder unserer Versicherungsgemeinschaft. Wir fordern daher eine angemessene Beteiligung.

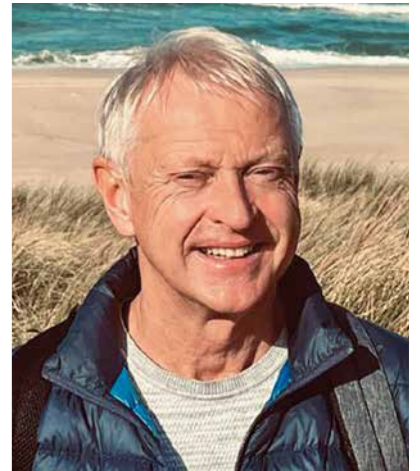
Sommerzeit ist Reisezeit – planen Sie eine Reise ins Ausland? Dann möchte ich Ihnen eine Auslandsrankenversicherung ans Herz legen, damit Sie im Urlaub wirklich überall gut geschützt und sicher sind.

Nun möchte ich Sie aber gerne wieder auf andere Gedanken bringen: Ich wünsche Ihnen eine schöne, erholsame Sommerzeit, in der Sie Sonne, neue Kraftreserven und positive Impulse bekommen, vielleicht auch dank dieser neuen Ausgabe der „in Bestform“.

Herzliche Grüße

Ihr

Frank Heine, Vorstand





Gesundheit, Glück und gute Genesung

HEALING ART MACHT GLÜCKLICHER UND HILFT HEILEN

Alles so angenehm hier, da fühl ich mich gleich viel besser! Sie kennen das Gefühl? Das könnte an „Heilender Kunst“ (Healing Art) liegen, der wir den zweiten Teil unserer Serie über das Glück widmen. Was bisher geschah: Auf der Suche nach dem Glück haben wir gelernt, dass die Forschung Glück als subjektives Wohlbefinden definiert. Dazu hatten unsere zwei Glücksforscher in der ersten Ausgabe festgestellt: Kinder lernen sich selbst positiv zu stimmen, und auch Erwachsene sind viel leistungsfähiger, wenn sie glücklich sind.

Aber auch eine künstlerische Gestaltung von Innenräumen kann das Wohlbefinden fördern und Energie geben: „Je glücklicher du da bist, wo du lebst, desto produktiver bist du“, besagt ein asiatisches Sprichwort. Deshalb spüren wir der Wirkung von „Healing Art“ nach. Die zwei Künstlerinnen **Ann-Sophie Küchler** und **Britta Kröner** erklären, wie wichtig die richtige Gestaltung von Innenräumen für das Glücksempfinden, die Gesundheit und auch die Genesung ist. Beide haben Healing Art zum Beruf gemacht. Im Interview kam heraus, dass Britta Kröner auch noch bei der energie-BKK krankenversichert ist. Das freut uns sehr.

Healing Art, was ist das und was kann es?

Ann-Sophie: Dabei handelt es sich um gestaltete Räume sowie Wand- und Deckenmalereien, die speziell für Wart- und Durchgangsbereiche wie beispielsweise in Krankenhäusern oder öffentlichen Gebäuden angefertigt werden. Bei der Gestaltung spielen Effekte der Farb-, Form- und Wahrnehmungspsychologie eine große Rolle, da diese beruhigend und ermunternd auf die Menschen wirken sollen, die sich hier aufhalten (müssen). Dahinter steckt die Sichtweise, dass Kunst die Heilung fördert. Das Gehirn wird stimuliert, die Sinne angeregt und es werden positive Gefühle erzeugt.

Healing Art stimuliert das Gehirn, regt die Sinne an und erzeugt positive Gefühle.

Was interessiert Sie daran in Bezug auf Gesundheit und Glück?

Ann-Sophie: Es ist faszinierend, wie positiv Healing Art auf die Gefühle der Menschen wirkt. Sie werden aus einer Stresssituation geholt, beruhigen sich schneller, fassen Zutrauen, bekommen Sicherheit, fühlen sich besser und manchmal sogar glücklicher.

Britta: Mich interessiert es, Wohlfühlen in den Vordergrund zu stellen. Es ist beeindruckend, wie es damit gelingen kann,



Ann-Sophie Küchler
Chief Creative Officer
bei resonanzraum



Britta Kröner
Chief Executive Officer
bei resonanzraum

Menschen aus Räumen zu befreien, die unglücklich oder krank machen. Studien zeigen, dass Kunst hier wirklich etwas bewegen kann.

Wie sind Sie darauf gekommen, das zum Beruf zu machen?

Britta: Unser erstes Projekt während unseres Studiums war die Gestaltung des Aufwachbereichs einer großen Klinik. Dabei haben wir erkannt, wie sehr vor allem gesundheitliche Institutionen, aber auch andere Einrichtungen wie beispielsweise Kindergärten von Healing Art profitieren können. Patienten, die sich wohl und sicher fühlen, genesen nämlich besser und sind schneller wieder leistungsfähig. In Hospizen hilft eine angenehme Raumgestaltung übrigens auch, positive Gedanken zu fassen.

Was motiviert Sie persönlich?

Ann-Sophie: Wir haben beide „Experimentelle Gestaltung“ studiert mit einem starken künstlerischen Bezug. In einer Galerie wollten wir unsere Arbeiten aber nicht ausstellen, sondern suchten eher Orte, wo Menschen mit unserer Kunst wirklich barrierefrei in Kontakt kommen, das scheint uns erfüllender zu sein. So haben wir unser Unternehmen „resonanzraum“ mit zwei weiteren Frauen gegründet.



Umsetzung Sophienklinik GmbH | Foto: resonanzraum

Britta: Jeder von uns hat persönliche Berührungspunkte und private Erfahrungen gemacht, zum Beispiel mit nahen Verwandten im Krankenhaus. Meine Großmutter zum Beispiel lag im Hospiz. An solchen Orten Lichtblicke und Haltepunkte zu geben, treibt mich an und macht mich glücklich.

Healing Art wirkt da, wo Menschen sich den Aufenthalt nicht aussuchen können.

Für wen ist Healing Art gedacht?

Britta: Es ist für alle geeignet, von Kindern bis zu Erwachsenen. Überall da, wo es Stress gibt (also fast überall), kann es helfen – angefangen beim Kindergarten. Es animiert Kinder, ihren Geist freier zu entfalten, und Erwachsenen fällt es leichter, sich positiv zu stimmen.

Ann-Sophie: Healing Art wirkt da, wo Menschen sich den Aufenthalt meist nicht aussuchen können, gemeint sind gesundheitliche Einrichtungen wie Krankenhäuser, Arztpraxen, Pflegeheime. Meist sind diese Orte auch angstbehaftet. Die Rede ist von der Krankenhausatmosphäre, hier beginnt unsere Arbeit. Wir wollen die Räume und die Stimmung der Menschen aufhellen, die sich dort aufhalten. Wir wollen es schaffen, diese Bezeichnung in etwas Positives zu wandeln. Auf einmal fühlen sich alle wertgeschätzt und wahrgenommen, das ist unsere Erfahrung. Auch in Schulen, Büros, Wohnanlagen und Privaträumen funktioniert Healing Art ganz hervorragend.

Wie gehen Sie vor?

Ann-Sophie: Wir schauen uns Räume und Atmosphäre ganzheitlich an – Decken, Wände und Böden. Welche Menschen halten sich dort auf? Ist es eine Zahnarztpraxis, sind dort Kinder anwesend? Wir beziehen uns dabei auf wissenschaftliche und psychologische Fakten und gestalten den Bedürfnissen entsprechend den Raum.

Die Raumtemperatur ist auch wichtig fürs Wohlfühlen?

Britta: Ja, zum Beispiel in Ultraschallräumen der Klinik bieten sich eher warme Farben an, da z.B. der Kälte des Ultraschallgels entgegengewirkt wird. Auch bei der Endoskopie, wo man sich entkleiden muss, sind wärmere Farben geeignet. All das kann durch Healing Art angenehmer werden.

Healing Art gibt Orientierung und ein Gefühl von Zuhause.

Wie fördert Healing Art das Wohlbefinden, also das Glück?

Ann-Sophie: Auf einer Demenzstation haben wir für Erkrankte Wände gestaltet, so dass sie sich geborgen und aufgehoben fühlen. Healing Art gibt dabei Orientierung und ein Gefühl von Zuhause. Im Aufwachraum einer Klinik schauen die frisch Operierten zuerst auf unsere Kunst an der Decke, wenn sie wieder zu Bewusstsein kommen. Das weckt die Lebensgeister, Panik bleibt aus, weniger Medikamente werden benötigt.

Britta: Es begeistert auch die Mitarbeitenden. Sie arbeiten bei allem Stress lieber in einer Healing-Art-Umgebung und fühlen sich zugleich motivierter. Angehende Mitarbeitende können sich mit Blick auf die Kunst sofort auch besser vorstellen, in so einer Umgebung zu arbeiten. In Bezug auf den Fachkräftemangel in der Pflege ist das ein echter Vorteil.

Healing Art berücksichtigt die gesamte Raumgestaltung.

Bei den eigenen vier Wänden, was geht nicht?

Britta: Healing Art öffnet und berücksichtigt die gesamte Raumgestaltung, nicht nur eine Wand. Kaltes Weiß, aber noch schlimmer Grau (schluckt das Licht), ist ungeeignet als Wandfarbe im gesamten Raum, Pink im übrigen auch, alles Farben, die einen nicht unbedingt positiv stimmen und beruhigen.

Ann-Sophie: Obwohl Rot eine warme Farbe ist, würde ich davon als Wandfarbe abraten. Rot ist zu offensiv und auf Dauer zu aufregend für eine harmonische Raumgestaltung. Als starke Markenfarbe der energie-BKK dagegen ist es gut geeignet.

Was geht? Welche schnellen Tipps haben Sie fürs Zuhause unserer Lesenden?

Britta: Achten Sie auf eine warme Farbgestaltung an den Wänden, das macht alles wohnlicher. Töne, die an Sonnenlicht und Wärme erinnern, wie sonniges Gelb, Gelbgrün oder Orange sind geeignet. Kalten Farben (blau) kann ein warmer Farbton beigemischt werden. Die 60-30-10 Regel ist hilfreich: 60 % nimmt die Hauptfarbe (Decke inbegriffen) ein, 30 % die Highlight-Farbe (sekundäre, gerne kräftige Farbe) und 10 % beziehen sich auf die Möbelauswahl, indem man zum Beispiel Holztöne verwendet oder mit Accessoires die Farben aufgreift, die der verwendeten Farbfamilie ähneln.

Ann-Sophie: Orientieren Sie sich an der Natur, holen Sie sie nach Hause. Was draußen vorhanden ist, funktioniert auch drinnen. Von Pflanzen umgeben und damit in dem uns verankerten Ruhepol, fühlt sich der Mensch gleich viel wohler, ausgeglichener und glücklicher. Das hält in Balance.

Danke für das Gespräch!



Zahnarztpraxis Wunstorf Dr. Antje Issleb und Kollegen | Foto: resonanzraum



NEUE LEISTUNGEN FÜR KIDS & JUGENDLICHE



Online-Psychotherapie für Kids & Jugendliche

Die Anzahl von psychischen Erkrankungen unter Kindern und Jugendlichen hat zugenommen. Insbesondere die Corona-Zeit war schwierig. Als Konsequenz sind vor allem die Fallzahlen von Angststörungen, depressiven und psychosomatischen Symptomen erheblich gestiegen, sodass es vielerorts zu Engpässen in der therapeutischen Versorgung kommt.

Ab sofort bieten wir unseren versicherten Kindern und Jugendlichen (bis 20 Jahre) als neue Zusatzleistung die video-basierte Online-Psychotherapie an. Unabhängig vom Wohnort erhalten sie gemeinsam mit ihren Eltern zeitnahen Zugang zur Online-Therapie. Auf www.medicalnetworks.de können Sie sich eigenständig anmelden und einen Termin vereinbaren. Innerhalb von 14 Tagen findet ortsunabhängig ein Erstgespräch statt. Sollte in diesem festgestellt werden, dass eine Behandlung notwendig ist, beginnt die Therapie spätestens nach weiteren 14 Tagen. Im Rahmen der Leitlinien sind sowohl psychotherapeutische als auch pharmakologische Ansätze bei der Online-Psychotherapie möglich.

Neue Diagnostik für junge Krebspatienten

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Möglichkeiten zur Krebsbehandlung stetig verbessert. Chemotherapie und Strahlentherapie gehören dabei zu den am häufigsten eingesetzten Verfahren. Doch insbesondere Kinder und Jugendliche haben oftmals bereits eine Resistenz gegen diese Verfahren entwickelt.

Als Alternative bieten sich für diese Patienten neuartige Behandlungsmethoden beispielsweise im Rahmen von klinischen Studien an. Damit eine solche Behandlung zielgerichtet und erfolgreich ablaufen kann, empfiehlt sich vorab eine detaillierte molekulargenetische Diagnostik und Beratung, um das Genom des jeweiligen Tumors zu entschlüsseln. In Zusammenarbeit mit dem Hopp-Kindertumorzentrum Heidelberg (KiTZ) bietet die energie-BKK für Kinder mit bösartigen Tumoren und schlechten Heilungschancen die Kostenübernahme für die Diagnostik als neue Zusatzleistung an. Die Genomsequenzierung erfolgt im Rahmen des INFORM-Programmes.



Die BKKR Reiseversicherung

MIT UNS SICHER UM DIE WELT REISEN

Auf Reisen möchte jeder gerne eine unvergessliche und unbeschwerte Zeit haben - am Strand in der Sonne baden, im Skiurlaub die Piste runterdüsen oder eine neue Stadt entdecken. Deshalb profitieren Sie auch auf Reisen von einem starken Partner an Ihrer Seite, der Sie absichert.

Als Mitglied der energie-BKK sind Sie in allen Mitgliedstaaten der Europäischen Union (EU) sowie in Island, Liechtenstein, Norwegen (Europäischer Wirtschaftsraum - EWR) und der Schweiz, auch weiterhin im Vereinigten Königreich Großbritannien und Nordirland geschützt.

Auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte finden Sie Ihre europäische Versicherungskarte (EHIC), mit der Sie im Notfall Ärzte und Krankenhäuser in den meisten europäischen Ländern aufsuchen können. Nur für Reisen nach Bosnien-Herzegowina, Tunesien oder in die Türkei brauchen Sie einen Anspruchsnachweis in Papierform, den Sie über unser Online-Servicecenter oder die energie-BKK-App beantragen können. Weitere hilfreiche Informationen über die Leistungen

im Ausland stellt die Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung im Ausland (DKVA) in Form von Merkblättern für verschiedene EU-Länder auf ihrer Webseite bereit.

Nicht nur für Reisen außerhalb der EU, sondern auch zur Absicherung eines gegebenenfalls notwendigen Rücktransportes sowie von Bergungskosten oder sonstigen Kosten, die nicht über die EHIC abgedeckt sind, empfehlen wir, eine private Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen. Gemeinsam mit der Barmenia Krankenversicherung bietet die energie-BKK deshalb eine zusätzliche Reiseversicherung an, die Ihnen Zugang zu einem weltweiten Auslandsschutz gewährt. Für nur wenige Euros jährlich erhalten Sie so den optimalen Versicherungsschutz für Ihre Reisen.

Die Welt kennenlernen und dabei rundum gut versichert sein.



Weitere Informationen zum Auslandsversicherungsschutz finden Sie online auf unserer Webseite. Von dort gelangen Sie direkt zum Angebot unseres Partners Barmenia.

1 Spaziergang als Trainingseinheit: Schon 30 Minuten zügiges Gehen kann die Herzgesundheit verbessern, Stress mindern, das Gehirn leistungsfähiger machen und sowohl die Muskeln als auch die Ausdauer stärken. Spannen Sie beim Gehen die Gesäßmuskeln abwechselnd mit jedem Schritt an. Das steigert den Effekt, ebenso wie rückwärts gehen, Steigungen nehmen, Geschwindigkeit erhöhen und Gewichte mitnehmen. Atmen Sie dabei in den Bauch hinein: Im Wechsel vier Schritte einatmen, vier Schritte ausatmen. Übrigens: Kleinkinder machen, wenn sie es einmal gelernt haben, sehr gerne bis zu 14.000 Schritte täglich!



2 Geben Sie dem Lift einen Korb: Steigen Sie Treppen, das verlängert laut US-amerikanischen Ärzten das Leben. Treppensteigen stärkt den Rücken, das Herz-Kreislauf-System und hilft Ihnen so, langfristig gesund zu bleiben. Sie trainieren wie beim Gehen Ihre gesamte Muskulatur, besonders den Gesäßmuskel. Steigen Sie täglich 400 Treppenstufen pro Tag (entspricht 20 Minuten), besonders gerne auch nach dem Mittagessen und im Büro. Der Trainingseffekt entspricht zweimal Joggen in der Woche. Wer Knie- und Hüftschäden hat, sollte Treppen als Trainingsort allerdings meiden.

Unsere Top 5 Tipps für Ihren Alltag



3 Legen Sie Einkaufswege zu Fuß zurück: Auch das haben Wissenschaftler herausgefunden: Wer seine täglichen Besorgungen in seinem Viertel fußläufig in einem Umkreis von 15 Minuten erledigt, lebt gesünder. Steigen Sie dazu gerne ein bis zwei Stationen früher aus Bus und Bahn und gehen Sie zu Fuß. Sie werden spüren, wie fit Sie werden.



5 TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

Läuft es für Sie? Bis Ende Juni gibt es auf arte.tv eine Reportage, die zeigt, wie wichtig tägliches „Gehen“ für uns Menschen ist. Wir sind dafür gemacht, über lange Strecken hinweg unermüdlich zu laufen. So haben es ganz früher unsere Vorfahren praktiziert, um ihre Beute in die Erschöpfung zu treiben. Der Mensch heute sollte daher täglich gehen, um das Zuviel des Sitzens auszugleichen. Schon 20 Minuten nach dem Essen erhöhen den Sauer-

stoffumsatz im Körper und die Muskeln sind gleich viel besser in der Lage, den Blutzucker aufzunehmen und in Energie umzuwandeln. Über dieses und mehr informieren viele Experten, Neurophysiologen, Neurologen, Stadtentwickler und Sportwissenschaftler, darunter auch sehr bekannte Namen wie Ingo Frobröse von der Deutschen Sporthochschule Köln – und alle sind sich einig: Eine Stunde Bewegung am Tag reicht bereits, um fit zu bleiben.



5 Walk the Talk: Gehen statt Sitzen bei Meetings, am besten draußen an der Luft, das macht den Kopf frei. Und wissen Sie auch warum? Weil die Gehbewegung nicht vom Gehirn, sondern aus dem Rückgrat heraus gesteuert wird – losgelöst wie von selbst. Unsere grauen Zellen haben deshalb Kapazitäten frei, um neue kreative Lösungen zu entwickeln. Das wusste auch Steve Jobs, der mit seinen Teams gerne das „Reden gehen“ pflegte.

4 Tanzen Sie einfach frisch und frei: Egal ob zu Hause, im Büro oder draußen im Park – tanzen Sie nach der Lieblingsmusik. Dabei steigt der Puls auf 120–130 Schläge die Minute an – ideal, der gesamte Körper ist einbezogen. Das belebt, stärkt die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit, die Haltung und macht die Seele glücklich. Wer gar nicht tanzen mag, kann eine Bewegungseinheit beim TV-Schauen durchführen. Dehnungsübungen oder Yoga halten ebenso gut geschmeidig.



Anregungen finden Sie auch bei unserem Online-Fitnesscoach: Minimaler Zeitaufwand und maximaler Effekt für Training ohne Geräte!



Hirtentäschel (Capsella bursa pastoris)

Die Blätter und Samen verwenden, zu finden an sonnigen Stellen auf Äckern, Wiesen, Ödflächen und Wegesrändern, sie schmecken scharf, nach Senf und Nuss. Früher wurden sie auch als Pfefferersatz verwendet. Hirtentäschel hat 3-mal so viel Vitamin C wie eine Zitrone, sowie hohen Calcium- und Kaliumgehalt.



Franzosenkraut (Galinsoga parviflora)

Blätter und Blüten verwenden, sie schmecken aromatisch, nussig und mild. Es wächst auf Äckern und Schuttplätzen – eigentlich überall weltweit außer in den Tropen. Das Franzosenkraut wurde Ende des 18. Jahrhunderts aus Südamerika in Frankreich als Kulturpflanze eingeführt und in ganz Europa verteilt. Es enthält 3-mal mehr Eisen als Spinat und sehr viel Vitamin A und C.



Wilde Malven (Malva sylvestris)

Die Blüten schmecken leicht süß, fruchtig und saftig. Die Blätter lassen sich wie Spinat zubereiten. Malven wachsen auf Äckern, Schuttplätzen, an Wegen und lieben es trocken. Sie lindern Infektionen der oberen Atemwege, helfen bei Hauterkrankungen und Entzündungen.



Willis leckerste Wildkräuter

Jetzt ist Hochsaison für essbare Wildkräuter. Sie sind gesund und schmecken lecker, außerdem lassen sie sich selbst anpflanzen, sammeln und manchmal auch auf dem Wochenmarkt einkaufen. Wir haben Biobauer Willi gefragt, welches seine sechs wilden Lieblinge sind. Er ist sehr erfahren und sammelt die Wildkräuter auf seiner Bienen- und Pferdewiese, auf Äckern und am Wegesrand, also direkt vor seiner Haustür. Ihm war es wichtig, Wildkräuter zu empfehlen, die unverwechselbar und gut verträglich sind. Damit lässt sich ein vitaminreicher, genussvoller Wildkräutersalat zaubern.



Vogelmiere (Stellaria media)

Die Blätter, Stängel und Blüten der Vogelmiere sind essbar und schmecken frisch, saftig und mild. Sie bilden eine super Salatgrundlage, die in Gärten, auf Äckern, Ödland, an Wegen, in Blumentöpfen im Schatten wächst. Die Vogelmiere übertrifft Kopfsalate mit ihrem Reichtum an Inhaltsstoffen: 2-mal mehr Calcium, 3-mal mehr Kalium und Magnesium, 7-mal mehr Eisen.



Weiterführende Tipps finden Sie unter www.kostbarenatur.net

Wichtig: Wildkräuter gründlich waschen!

Wenn Sie selbst sammeln, achten Sie vor der Zubereitung darauf, die Wildkräuter gründlich zu waschen, um Verunreinigungen zu entfernen, wie zum Beispiel schädliche Fuchsbandwurmeier, die sich gerne auf Pflanzen am Wegesrand tummeln.



Schnittlauchblüten (Allium Schoenoprasum)

Die Knospen und Blüten schmecken süßlich, nussig, knusprig. Zu finden in gepflanzten Schnittlauchbeständen im zweiten Anbaujahr. Die Blüten sind ein echter Hingucker im Salat.



Zu den Risikogebieten zählen Bayern, Baden-Württemberg, Südhessen oder auch Brandenburg. Weitere Infos finden Sie hier.

Unser Tipp: FSME-Impfung

Bevor Sie auf Ihrer Wildkräuter-Sammlung durch die Wiesen streifen, achten Sie darauf, dass Sie gegen FSME geimpft sind. Wir übernehmen die Kosten dafür. FSME ist die Abkürzung für „Frühsommer-Meningoenzephalitis“. FSME-Viren werden vor allem durch Zecken auf den Menschen übertragen. Bei der Erkrankung kann es zu Entzündungen des Gehirns, der Hirnhaut oder des Rückenmarks kommen. Schwere Krankheitsverläufe treten häufiger bei älteren Jugendlichen und Erwachsenen auf als bei Kindern.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt allen Personen, die sich in FSME-Risikogebieten aufhalten oder dort wohnen und von Zecken gestochen werden könnten, einen Impfschutz gegen FSME als sichersten Schutz vor der Krankheit.

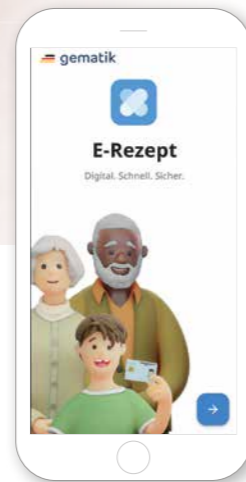


Auf folgenden Apps können Sie sich mit nur noch einer digitalen Identität sicher einwählen:



Meine energie-BKK ePA

Die App für die Verwaltung Ihrer Gesundheitsdaten in der elektronischen Patientenakte (ePA). Mit der ePA haben Sie einen Überblick über Ihre Gesundheitsdaten. Impfpass, Röntgenbilder, Befundberichte oder Ihr Bonusheft vom Zahnarzt – all das und noch viel mehr ist dort sicher aufgehoben. Sie alleine entscheiden, welche Daten gespeichert werden und wer Zugriff auf Ihre ePA bekommt.



E-Rezept

Das „rosa Rezept“ wird digital. Die E-Rezept-App bietet Ihnen einen sicheren, schnellen und digitalen Weg zu Ihrem Medikament. Ihr Arzt stellt Ihnen das Rezept aus und Sie können sofort schauen, ob es in Ihrer Apotheke vorrätig ist und haben sogar die Möglichkeit, das Medikament zu reservieren. Auch Folge Rezepte können innerhalb eines Quartals direkt in die App gestellt werden.

DIE DIGITALE GESUNDHEITSWELT DER ENERGIE-BKK

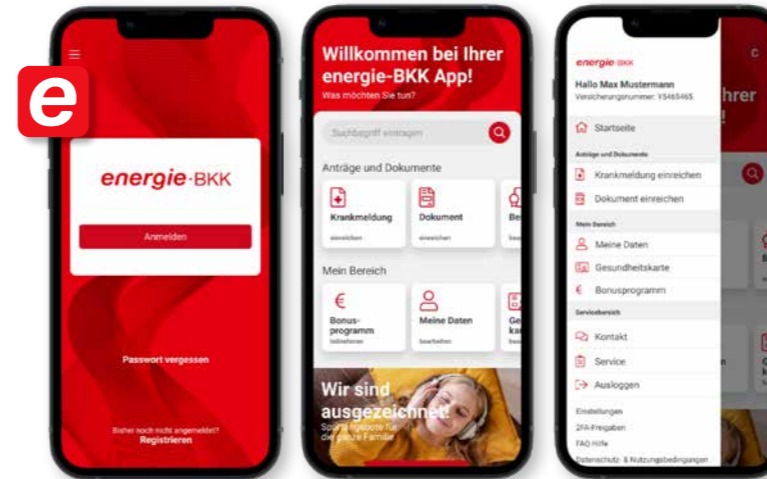
Ganz gleich ob, Videochats, Gesundheitsapps oder elektronische Patientenakte. Wir bieten Ihnen zahlreiche digitale Tools und Services, die Ihren Alltag erleichtern – papierlos, schnell und bequem. Dabei ist es unser Ziel, Ihnen anwenderfreundliche und innovative Lösungen in einer sicheren Umgebung anzubieten.



Wie erhalte ich meine digitale Identität?

Laden Sie sich die kostenfreie „Meine energie-BKK ePA“ über den jeweiligen Store auf Ihr Smartphone und legen Ihr persönliches Benutzerkonto an. Schritt für Schritt leitet Sie die App durch das Anmeldeverfahren. Nach dem Motto „Sicherheit vor Schnelligkeit“ planen Sie bitte etwas Zeit für die Anlage Ihrer Identität ein.

Wählen Sie die von Ihnen gewünschte Identifizierungsart unter folgenden Optionen aus:



Unsere neue App: Meine energie-BKK (verfügbar ab dem 3. Quartal 2023)

Mit dem neuen Online-Service per App oder Web können Sie mit Ihrem Smartphone oder PC jederzeit und an jedem Ort mit uns kommunizieren. Über die benutzerfreundliche Oberfläche übermitteln Sie uns Ihre Anträge, Krankmeldungen, Bescheinigungen und Rechnungen sicher und natürlich papierlos. Direkt nach dem Hochladen sind Ihre Dokumente schon bei uns und können somit schneller bearbeitet werden.

Identität – für alle Apps der energie-BKK

Um die Apps der energie-BKK nutzen zu können, benötigen Sie eine digitale Identität. Diese legen Sie auf eigenen Wunsch an – einmal angelegt ist sie der Schlüssel zur digitalen Gesundheitswelt Ihrer energie-BKK. Mit Ihrem Schlüssel entscheiden nur Sie, wer auf Ihre persönlichen Gesundheitsdaten zugreifen darf und das auf höchstem Sicherheitsniveau.

1. Postident in einer Postfiliale in Ihrer Nähe
2. Postident durch Ihre Online-Ausweisfunktion
3. Per Aktivierungscode nach sicherer Identifizierung in einer unserer Geschäftsstellen. Bringen Sie Ihren Personalausweis/Reisepass und Ihre Gesundheitskarte mit.

Haben Sie die Identifizierung erfolgreich abgeschlossen, sind Sie startbereit für die Einrichtung Ihrer persönlichen ePA-Akte und die Nutzung der E-Rezept-App.

Auch für unseren neuen Online-Service und zukünftige digitale Entwicklungen sind Sie jetzt bestens vorbereitet.



Akute Beschwerden außerhalb der Praxiszeiten?
116117 (kostenfrei)
 Die Situation ist lebensbedrohlich?
112 (kostenfrei)

Der Patientenservice 116117

Der Patientenservice unterstützt gesetzlich und privat Versicherte bei gesundheitlichen Angelegenheiten mit verschiedenen Services – ganz einfach per Telefon. Beim Patienten-Navi können Sie Ihre Beschwerden schildern und erhalten im Anschluss Beratung darüber, was zu tun ist und an wen Sie sich wenden sollten. Bei Bedarf wird Ihr Anliegen an einen Arzt oder eine Ärztin weitergeleitet.

Außerdem hilft Ihnen der Patientenservice dabei Bereitschaftspraxen in Ihrer Nähe zu finden, wenn Sie mit Ihrem Anliegen nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten können. Auch an Wochenenden und Feiertagen. Im Bedarfsfall kommt der Arzt oder die Ärztin auch zu Ihnen nach Hause.

Des Weiteren können Sie mit einem Vermittlungscode über den eTerminservice des Patientenservices online oder telefonisch einen Termin bei einem Arzt oder Psychotherapeuten buchen.

Sie erreichen den Patientenservice rund um die Uhr, kostenfrei und deutschlandweit unter der Telefonnummer 116117. Auf der Webseite www.116117.de erhalten Sie weitere Informationen.

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

Mila ist vergriffen

Unser Bilderbuch „Ich schaffe das! – Mila hüpfert zu neuem Mut“ zur Stärkung der Resilienz von Kindern ist inzwischen vergriffen. Sie können das Buch weiterhin online in deutscher, ukrainischer und türkischer Sprache lesen.



Für Eltern: Wichtige Neuerung in der Pflegeversicherung (PV)

Der Gesetzgeber plant zum 01.07.2023 im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes eine gestaffelte Beitragsentlastung für Eltern.

Der Beitragssatz zur PV verringert sich ab dem zweiten Kind um jeweils 0,25 % je Kind, solange das Kind das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet hat. Die maximale Entlastung wird auf 1,0 % beschränkt.

Zur Finanzierung der Entlastung werden allerdings zum 01.07.2023 die Beitragssätze für Eltern mit einem Kind von 3,05 % auf 3,4 % und für Kinderlose von 3,4 % auf 4,0 % angehoben.

WICHTIG: Das hierfür notwendige Gesetzgebungsverfahren wird voraussichtlich erst Mitte Juni 2023 abgeschlossen. Eine Umsetzung und korrekte Berücksichtigung der Entlastung ist deshalb zum 01.07.2023 nicht möglich und vom Gesetzgeber auch nicht vorgesehen. Die ab 01.07.2023 ggf. zu viel gezahlten Beiträge werden Ihnen deshalb rückwirkend erstattet. Dies erfolgt durch Ihren Arbeitgeber, Ihren Rentenversicherungsträger oder bei „Selbstzahlern“ durch Ihre Pflegekasse bis spätestens 31.12.2024!

Bitte sehen Sie bis auf Weiteres von Rückfragen zum Erstattungszeitpunkt ab und reichen erst nach Aufforderung entsprechende Nachweise Ihrer Kinder ein.

Derzeit wird noch ein effizientes Verfahren entwickelt, welches den für die Umsetzung erforderlichen Aufwand so gering wie möglich halten soll.



Herzlich willkommen

So kostbar, so klein – zwei winzige Hände, zwei kleine Füßchen. Was kann es Schöneres geben, als ein kleines Würmchen, das euch mit seinen großen Kulleraugen anschaut?



Florian, wir freuen uns, dass du in unserer energie-BKK-Welt angekommen bist.



Florian



energie-BKK persönlich

MUTTER ALLER KRANKENKASSEN?!

Das erklären unsere Azubis Anna und Jolina

Als Eltern ist es gut zu wissen, dass die heranwachsenden Kinder mit dem Start in die Ausbildung bei einer erfahrenen Krankenkasse versichert sind. Umgekehrt ist es auch für Auszubildende beruhigend, rundum gut versichert zu sein – sozusagen „wie bei Mutter“. Den Rücken frei für Neues zu haben, das fühlt sich gut an. „Mutter aller Krankenkassen – wer achtet sonst auf dich“, so heißt unsere neue erfolgreiche Online-Kampagne, mit der wir gerade Azubis und Studenten begeistern.

Was macht eine gute Mutter aus? Das haben wir auch unsere energie-BKK Auszubildenden Anna-Lena und Jolina gefragt und sie in einigen Videoclips für unseren Instagram-Account in Szene gesetzt. Sie nennen Eigenschaften wie: „kann gut zuhören“, „zeigt ehrliches Interesse“, „gibt mir Sicherheit“ sowie „ist fair, offen und selbstbewusst“.

Beiden hat der Videodreh – einmal raus aus der „Ausbildungs-Routine“ zur Sozialversicherungsfachangestellten – viel Spaß gemacht. Vor laufender Kamera reflektieren sie ganz kreativ, was die energie-BKK für ihre Generation besonders attraktiv macht und wieso wir auch als Ausbildungsbetrieb und Arbeitgeberin bei ihnen punkten. Wie der Krankenkassenwechsel funktioniert, erklären beide demnächst ganz souverän, kurz und bündig in unserem „Sommer-Spezial“ auf Instagram. Sie führen dann noch pantomimisch vor, welche nützlichen Leistungen und Zusatzleistungen die energie-BKK so bietet. Die Videoclips sind in den kommenden Monaten auf unseren Social-Media-Kanälen zu sehen.

Vor und hinter der Kamera wurde sofort wieder klar, welche Gründe für einen Wechsel zur Mutter aller Krankenkassen, also zu uns, spricht. Drei sind besonders bestechend, meinen Anna und Jolina:

1. Betreuung wie bei Mama: Wir sind für dich da, wenn du uns brauchst! Über unsere digitale App erreichst du uns 24/7 – ohne viel Papierkram.
2. Besondere Leistungen für Top-Gesundheit, Bonusprogramme, Wahltarife und Zuschüsse
3. Passt ganz genau: Dein Budget und unser monatlicher Beitrag



Weitere Infos auf unserer „Komm zur Mutter“-Landing-Page

Hilfsmittel HELPER FÜR IHREN ALLTAG



Inhalationsgeräte, Kompressionsstrümpfe, Rollstuhl, Prothesen – das sind einige Beispiele der breiten Palette von Hilfsmitteln. Alles Gegenstände, die im Einzelfall erforderlich sind, um durch unterstützende, entlastende oder ersetzende Wirkung den Erfolg einer Krankenbehandlung zu sichern. Sie sind Helfer für Ihren Alltag, damit Sie schneller gesund werden oder eine gesundheitliche Einschränkung ausgleichen können.

Ob und welches Hilfsmittel Sie benötigen, besprechen Sie am besten mit Ihrem behandelnden Arzt. Im Bedarfsfall stellt Ihnen dieser eine kassenärztliche Hilfsmittelverordnung aus. Wir übernehmen die Kosten für zugelassene Hilfsmittel für Sie in Höhe der vorhandenen Vertragspreise, abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung. Wichtig dabei: Ihr Leistungserbringer, also unser Vertragspartner, rechnet die Kosten direkt mit uns ab. Als gesetzliche Krankenkasse dürfen wir Ihnen keine Kosten erstatten, die Sie selbst verauslagt haben.

Gerne unterstützen wir Sie mit unserem spezialisierten Hilfsmittelteam bei der Beschaffung und Auswahl eines für Sie geeigneten Hilfsmittels. Die Bereitstellung und Anpassung findet durch unsere Vertragspartner statt. Einen passenden Vertragspartner, dem Sie Ihre Verordnung zusenden können, finden Sie auf unserer Homepage www.energie-bkk.de über unsere „Hello Hilfsmittel“-Suche.

Welche Kosten können bei der Hilfsmittelversorgung entstehen?

Die für Sie entstehenden Kosten für Hilfsmittel setzen sich aus den gesetzlichen Zuzahlungen und etwaigen Eigenanteilen sowie Mehrkosten zusammen.

Sofern Sie mindestens 18 Jahre alt und nicht zuzahlungsbehaftet sind, fällt i.d.R. eine Zuzahlung in Höhe von 10 % des Abgabewertes je Hilfsmittel an, jedoch mindestens 5 € und maximal 10 €. Für Verbrauchsgegenstände gilt eine Zuzahlung von 10 %, maximal 10 € im Monat. Die Zuzahlung wird Ihnen direkt vom Vertragspartner der energie-BKK in Rechnung gestellt.

Rechenbeispiel: Ihre anteiligen Kosten je nach Hilfsmittelpreis

Das Hilfsmittel kostet **35 Euro**
10 % = 3,50 Euro à Zuzahlung: **5 Euro**

Das Hilfsmittel kostet **82 Euro**
10 % = 8,20 Euro à Zuzahlung: **8 Euro**

Das Hilfsmittel kostet **160 Euro**
10 % = 16,00 Euro à Zuzahlung: **10 Euro**

Neben der Zuzahlung müssen Sie für bestimmte Leistungen finanzielle Eigenanteile leisten. Aktuell sind davon betroffen: orthopädische Schuhe für Erwachsene und Kinder (Maß- und Konfektionsschuhe), behindertengerechte Autokindersitze, Blitz- oder Vibrationswecker, Rehakarren und -buggys. Der Eigenanteil ist für gewöhnlich so hoch wie die Kosten für einen vergleichbaren Gebrauchsgegenstand.

Darüber hinaus übernimmt die energie-BKK nur Kosten für Hilfsmittel, die für Ihre Behandlung medizinisch notwendig sind. Sollten Sie nach der Beratung durch den Leistungserbringer aber dennoch ein Hilfsmittel wünschen, das über das Notwendige hinaus geht, müssen Sie die Mehrkosten selbst tragen. Unser Tipp: Es empfiehlt sich bei Hilfsmitteln mit Mehrkosten mehrere Leistungserbringer hinsichtlich ihrer Preis-Leistung zu vergleichen oder auf Wunsch das energie-BKK Hilfsmittelteam hinzuzuziehen.



Bei weiteren Fragen rufen Sie gern unser Hilfsmittel-Team unter 0511 911 10 942 an oder nutzen Sie unsere App.



Cardisiographie INNOVATIVE HERZDIAGNOSTIK IN NORDRHEIN

Herzerkrankungen sind eine der häufigsten Todesursachen. Viele Herzranke wissen gar nichts von Ihrer Erkrankung oder ignorieren mögliche Symptome. Mit einer guten Herz-Vorsorge können Erkrankungen rechtzeitig erkannt werden, sodass oftmals schon einfache Behandlungsmethoden als Gegenmaßnahme reichen.



Ein EKG oder auch Belastungs-EKG ist bei der Feststellung von Durchblutungsstörungen im Herzmuskel nur bedingt aussagekräftig.

Mit der Cardisiographie erweitern wir unseren Leistungskatalog der hausarztzentrierten Versorgung in Nordrhein um eine innovative Diagnosemethode zur Herz-Bestandsaufnahme. Dabei macht der Hausarzt zunächst ein 3D-Vektor-EKG und wertet die Ergebnisse im Anschluss mithilfe von künstlicher Intelligenz aus. Die neue Methode funktioniert im Prinzip genauso unkompliziert wie ein herkömmliches EKG. Durch den Einsatz von KI können allerdings schnell und präzise zuverlässige Auskünfte über Herzerkrankungen gegeben werden.

Die Cardisiographie ist ein schonendes und nicht-invasives Verfahren. Für die Messung der elektrischen Ströme und die dreidimensionale Modellierung des Herzens werden Elektroden auf dem Körper angebracht. Dadurch ist die Cardisiographie ohne Risiko und für jeden Erwachsenen geeignet, unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand. So haben Sie und Ihr Hausarzt Ihre Herzgesundheit einfach und ohne großen Aufwand im Blick!

Das Pilotprojekt läuft bis zum 31.12.2025 in Nordrhein für teilnehmende Versicherte aus dem „Hausarzt+ Programm“.



Möchten Sie mehr über die Cardisiographie erfahren? Dann schauen Sie auch gerne bei cardiocheckup.health/gesetzliche-krankenkasse vorbei.

Wohin geht die Reise?

Endlich Schulferien oder das Abi in der Tasche? Dann schnell weg, denn wo kann man unvergessliche Erfahrungen machen oder viele neue Menschen kennenlernen? Natürlich auf Reisen! Wie und wohin – die Auswahl ist enorm. Mit Freunden oder alleine? Mit einer Organisation oder eigenständig? Kurzer oder langer Aufenthalt? Puuh, das sind nur einige Entscheidungen, die anstehen. Du kannst so oder so reisen – hier einige Wege.

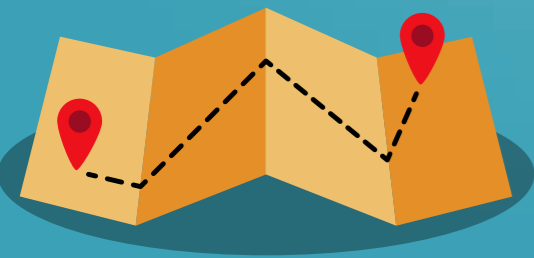
33 EUROPÄISCHE LÄNDER ERKUNDEN



Auf europäischer Ebene gibt es mit **Interrail** ein Konzept, das dem Deutschlandticket ähnlich ist. Damit kannst du mit dem Zug in 33 europäische Länder reisen. Du kannst ein passendes Ticket zu deinen Reisetagen, dem Nutzungszeitraum sowie der Reise- und Tarifklasse wählen. Es gibt auch einen günstigeren Ein-Länder-Pass für alle, die nur ein bestimmtes Land bereisen wollen. Wer unsicher mit der Reiseplanung ist, nimmt die Planungstools und den Passfinder von der Interrail-Webseite zur Hilfe.

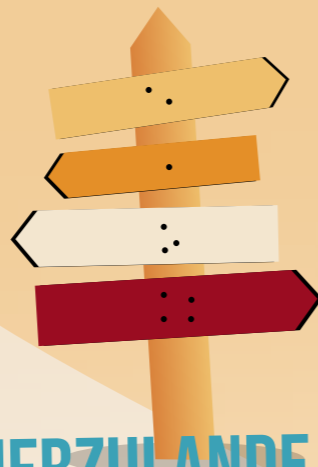
Discover Europe

Für 18-Jährige gibt es neben Interrail die Möglichkeit, sich für das **DiscoverEU**-Programm zu bewerben. Dort erhält man einen TravelPass mit dem man durch die Teilnehmerstaaten von Erasmus+ reisen kann. Zusätzlich bekommt man die Europäische Jugendkarte (EYCA), die zu weiteren Ermäßigungen hinsichtlich Unterkunft, Verpflegung und Nahverkehr berechtigt. Damit kannst du die vielfältige Kultur Europas entdecken.



Sprachen lernen im Urlaub

Viele Organisationen bieten Sprachreisen zu Destinationen auf der ganzen Welt an. Oftmals müssen hier nur die Flüge selbst gebucht werden, den Rest übernimmt die Organisation. Du bist zwar an den Zielort gebunden, aber dafür hast du nach den Ferien meist viel bessere Sprachkenntnisse und deine Noten steigen. Sprachreisen sind ein tolles Erlebnis und eignen sich auch, um interkulturelle Erfahrungen zu sammeln.



HIERZULANDE UNTERWEGS

Der momentan einfachste Weg, um rumzukommen und viel zu sehen, ist das neue Deutschlandticket. Damit kannst du für 49 € bundesweit reisen. Das Beste ist, Deutschland hat richtig schöne Ecken, die nicht jedem bekannt sind. Warst du beispielsweise schon mal an den Triberger Wasserfällen, es sind die höchsten Deutschlands oder im Felslabyrinth in der Sächsischen Schweiz?



nachhaltiges REISEN



Noch zwei Tipps zum persönlichen Schutz!

1. Hast du alle Schutzimpfungen für die Reise? Dazu zählt auch die Impfung gegen HPV. Impfpfehlungen für dein Reiseland bekommst du bei unserer 24-Std.-Arzt hotline unter 0511 911 10 900. Reiseschutzimpfungen einschließlich Malaria-Prophylaxe bezuschussen wir mit bis zu 400 Euro pro Kalenderjahr.



2. In fast allen EU-Ländern bist du über deine elektronische Gesundheitskarte geschützt, wenn du zu einem Arzt oder in ein Krankenhaus gehst. Für den Aufenthalt im Rest der Welt raten wir in jedem Fall zum Abschluss einer zusätzlichen privaten Auslandskrankenversicherung. Diese kannst du über uns zu guten Konditionen bei der Barmenia Krankenversicherung abschließen. Infos siehe Seite 9.



PILGERREISE FÜR SINNE UND SEELE

Wer noch mehr Abenteuer braucht, kann eine Pilgerreise machen. Dafür bietet sich vor allem der Jakobsweg an. Grundsätzlich ist „Jakobsweg“ ein Begriff für eine Vielzahl von Wanderwegen, die alle in Santiago de Compostela in Nordwestspanien enden. Meistens ist aber der in Somport beginnende Camino Francés gemeint. Für die rund 800 km des Camino Francés sind insbesondere Durchhaltevermögen und eine gute Planung gefragt.



Luisa ist den Weg gegangen, wir haben Sie nach Ihren Erfahrungen gefragt:

Was sind die Essentials für eine Pilgerreise?

Gute Schuhe, die bequem und fest sind (Wanderschuhe oder je nach Weg auch feste Sportschuhe). Außerdem ein richtiger Wanderrucksack, der auf die eigene Größe abgestimmt ist. Handtücher aus Microfaser, damit sie schnell trocknen und leicht sind.

Was sollte man tun, wenn man während der Reise auf ein Problem stößt – bspw. Verletzungen oder der Schuh scheuert?

Wichtig: auf den eigenen Körper hören und Grenzen wahrnehmen. Bei richtigen Verletzungen solltest du nicht lange warten und es direkt medizinisch abklären lassen. Die Schuhe sollten vorher richtig eingelaufen sein – ein Monat reicht bei Wanderschuhen meist nicht aus. Sie müssen perfekt sitzen und dürfen nirgendwo scheuern, falls es erst auf dem Pilgerweg auffällt, dann morgens immer neu tapen, auch bei Blasen.

Wie bereitet man sich am Besten vor?

Zur Übung am besten mit dem vollgepackten Rucksack und Schuhen einen Tagesausflug machen und wandern.

Was war deine Motivation für diese Reise und wie hat es sich angefühlt, als du es geschafft hattest?

Etwas Neues zu entdecken, mich auszuprobieren und der Natur und mir selbst näher zu kommen. Gleichzeitig glücklich und traurig, weil der neue Tagesrhythmus meines Lebens sich so echt und selbstverständlich angefühlt hat.



SO SETZEN WIR AUF NACHHALTIGKEIT

Vielleicht haben Sie es schon bemerkt, das Versichertenmagazin fühlt sich neuerdings irgendwie anders an. Das liegt daran, dass wir das Papier gewechselt haben und nun auf Recycling-FSC-Papier drucken. Vom Druckprozess im Rollenoffset bis hin zur Auslieferung in Ihren Briefkasten setzen wir auf nachhaltige CO₂-Kompensation. Damit unterstützen wir mit einem Windprojekt die klimafreundliche Energieerzeugung in Costa Rica in der Provinz Guanacaste.



Energie ist auch unser Thema. Uns hat begeistert, dass Costa Rica eine Vorreiterrolle in Sachen Nachhaltigkeit in Nord- und Südamerika einnimmt. Als eines der ersten Länder der Welt deckt das Land seinen Strombedarf seit längerem praktisch zu 100 % aus regenerativen Quellen, hauptsächlich Wasserkraft. Die Windkraft soll zu einer der wichtigsten Energiequellen der Zukunft werden, eine Alternative zur Wasserkraft in den trockenen Monaten. Das Projekt umfasst die Installation von 25 Windturbinen mit einer Erzeugungsleistung von jeweils 2 MW in der Provinz Guanacaste. Das unterstützen wir gerne.



Auch beim Druck von Broschüren und Flyern legen wir Wert auf CO₂-Kompensation. Hier unterstützen wir ein Naturschutzprojekt im Harz in Deutschland, kombiniert mit einem zertifizierten Solarprojekt in Indien.



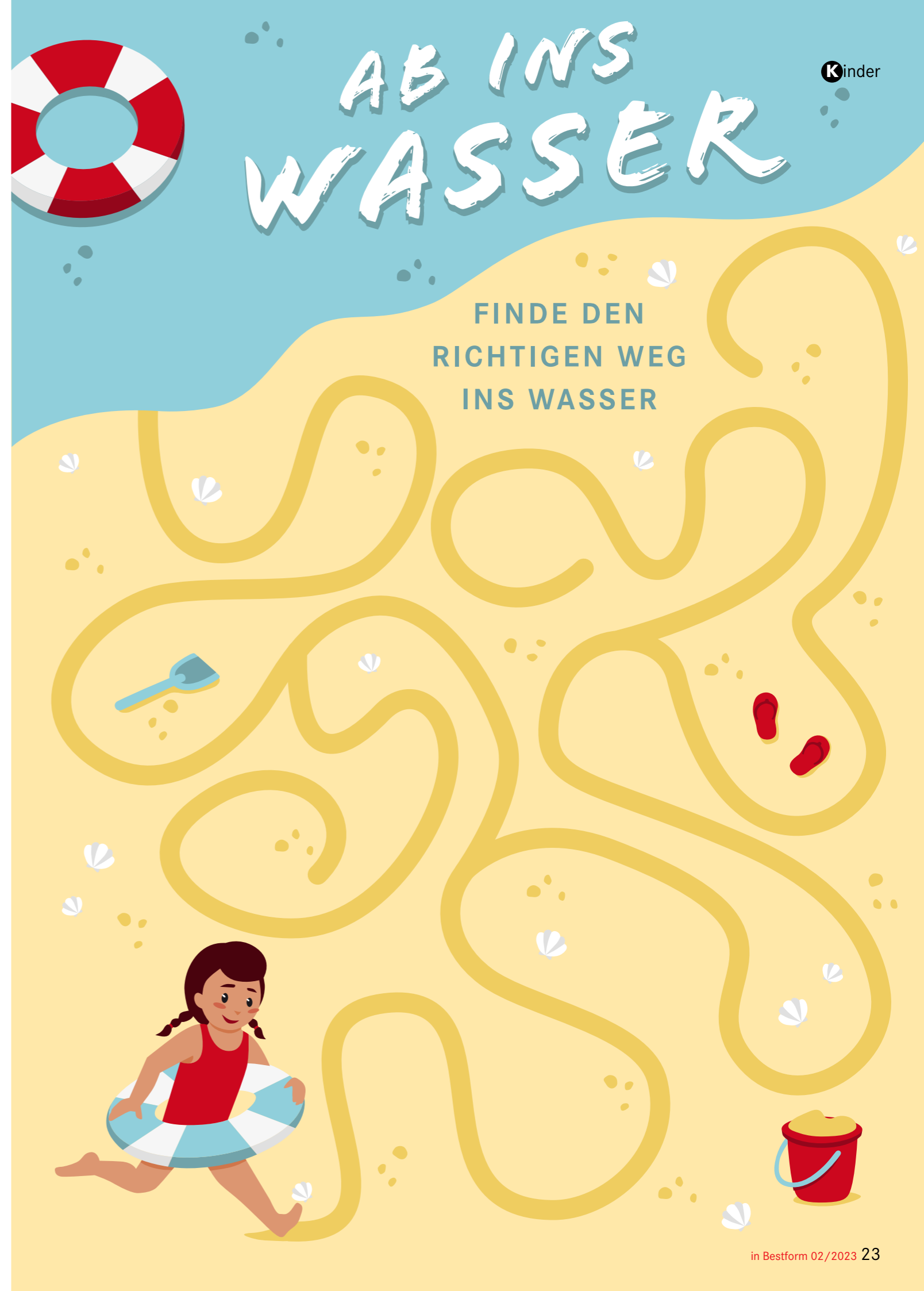
Unsere Website ist übrigens ebenfalls als CO₂-neutral zertifiziert. Vielleicht ist Ihnen ja im Footer der Homepage das grüne Symbol schon ins Auge gefallen. Es bestätigt, dass wir an dem "CO₂-neutrale Webseiten"-Programm teilnehmen: Der sowohl von der Webseite als auch von den Nutzern der Webseite verursachte CO₂-Ausstoß ist durch messbare CO₂-Reduktionen neutralisiert worden. Die Reduktionen werden u.a. durch das Errichten von erneuerbaren Energiequellen (zum Beispiel Windkraftanlagen) und durch Teilnahme an kontrollierten CO₂-reduzierenden Projekten realisiert.

Gerne können Sie unser Versichertenmagazin auch online lesen. Es ist immer einige Tage vor Auslieferung der gedruckten Ausgabe auf unserer Homepage im MediaCenter zu finden.



Warum lassen wir überhaupt noch auf Papier drucken?

Papier ist emotional, echt, spürbar und analog. Sie benötigen weder Strom noch Computer, um Informationen zu bekommen. Einmal in der Hand lassen sich die Infos schneller überblicken als im Web. Sie bekommen sie direkt zugestellt, ohne selbst suchen zu müssen. Das Mitgliedermagazin liegt außerdem aus – für Interessierte, die noch nicht bei uns versichert sind.





Werben Sie Ihre Lieben für uns?

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

energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



GOGREEN

Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post



Direktkontakt

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

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

24/7 Servicehotlines

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

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