

Lebenswert.

UNSER GESUNDHEITSMAGAZIN

Wohlbefinden⁶

IHR WEGWEISER FÜRS NEUE JAHR.

**So einfach
ist online.**

Unsere App bietet Neues!

QUALITÄTSVERTRAG
FÜR NEUE HÜFT- UND
Kniegelenke

**„LÄNGER BESSER
LEBEN.“**

KONGRESS 2023



Jörg Nielaczny und Tobias Mittmann

Vorwort 04/23

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Alle unsere Top-Extras
bleiben Ihnen erhalten.

„Wohlbefinden⁶“ titelt diese Ausgabe der „Lebenswert“. Eine Formulierung, die nicht sofort verrät, was dahintersteckt – vielmehr soll sie neugierig aufs Weiterlesen machen. Wenn uns das gelungen ist, dann ist der erste – vielleicht entscheidende – Schritt schon getan: Und Sie sind mittendrin im „Wegweiser fürs neue Jahr“!

Zugegeben, ein hoher Anspruch, den wir aber bestmöglich für Sie und Ihre Gesundheit erfüllen wollen. So haben wir zahlreiche Ideen zusammengetragen, die im Sinne der sechs Grundsätze von „Länger besser leben.“ vor allem zur Beantwortung einer wichtigen Frage beitragen sollen: Wie kann ich mir etwas Gutes tun? Das Wie steht dabei ausdrücklich an erster Stelle. Denn meistens mangelt es an der persönlich richtigen Umsetzungsidee und nicht an der Erkenntnis, sich mehr zu bewegen, sich gesünder zu ernähren, sich präventiv um sein mentales Wohlbefinden zu kümmern ...

Erlauben Sie uns, mit dem Präventions-Begriff zu einem ganz anderen Thema überzu-

leiten. Als BKK24-Kunde wissen Sie, dass wir uns mit fast 100 Extraleistungen oberhalb des gesetzlich Notwendigen für Sie und Ihre Liebsten engagieren – davon viele im Bereich der Gesundheitsvorsorge und der Gesundheitsförderung. Das ist uns wichtig und das bleibt auch in Zukunft so! Heißt ganz konkret: Alle unsere Top-Extras bleiben Ihnen erhalten und wir investieren weiterhin in hochwertige Gesundheitsangebote.

Aus unserer Sicht ist dies deutlich wertvoller und nachhaltiger – für Gesundheit und Geldbeutel – als eine kurzfristige Ersparnis an anderer Stelle. Mit Blick darauf: Ihrer BKK24 wurde zum wiederholten Mal ein „bestes“ Verhältnis von Beitragssatz und Leistungsstärke attestiert.

(Vor)Weihnachtliche Grüße

Jörg Nielaczny
Vorsitzender des Vorstandes

Tobias Mittmann
Vorstand

SZ Institut

**Bestes
Preis-Leistungs-
Verhältnis
2023**

BKK24

Kundenurteil: **Sehr Gut**

5 weitere Unternehmen
erhielten die Auszeichnung
"Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis"
Im Vergleich:
25 überregionale Krankenkassen

In Kooperation mit:
 ServiceValue

Süddeutsche Zeitung, Ausgabe 216/2023

**INHALT
AUF EINEN BLICK**

4 EINFACH ONLINE
Unsere App bietet Neues. Wir werden grüner.

5 SEPSIS
Stiller Killer. Machen Sie den Check.

**6 „LÄNGER BESSER LEBEN.“
KONGRESS** Mentale Gesundheit.

8 QUALITÄT PER VERTRAG
Neue Hüfte. Neues Knie.

9 FITTE VORSÄTZE
Das ganze Jahr rundum gesund.

10 ZEIT FÜR MICH
Unsere 6 „Länger besser leben.“-Leitlinien



Gut zu wissen

Einmal wirklich nichts tun – das ist gut für die mentale Gesundheit. Die bewusste Zeit des Nichtstuns schafft Raum für Entspannung und Selbstreflexion, reduziert Stress und fördert die innere Ruhe. Probieren Sie es doch mal aus! Es muss ja nicht einen ganzen Tag lang sein. Denn in der Praxis ist das Nichtstun gar nicht so einfach. Weitere Ideen für Übungen zur mentalen Gesundheitspflege finden Sie übrigens online: www.bkk24.de/mentale-fitness.



Scannen & starten:

Wir sind
AUSGEZEICHNET.



Auch als Arbeitgeber überzeugt die BKK24 und zählt laut dem Bewertungsportal kununu zu den bestbewerteten 5 % aller Unternehmen in Deutschland.

**Top 2024
Company**



ONLINE WIRD IMMER EINFACHER



Wir arbeiten stetig an der Verbesserung unserer Online-Geschäftsstelle (OGS),...

... so konnte der Anmeldeprozess in unserer App inzwischen durch biometrische Erkennung deutlich vereinfacht werden.

Ihr Smartphone gleicht Ihr Gesicht oder Ihren Fingerabdruck ab und schaltet die App ohne Passwortabfrage frei. Auch wenn Sie sich gegen diese Möglichkeit entscheiden oder die OGS in der Desktop-Version am PC nutzen, kann sich BeKKy nun Ihre Versichertennummer merken – ohne dass sich an der Sicherheit Ihrer Daten etwas ändert.

Darüber hinaus begrüßt Sie unser Chatbot mit einer Nachricht, wenn sich in Ihrem elektronischen Postfach ein neues Schreiben befindet. Sollten Sie sich über längere Zeit nicht in der App einloggen, verpassen Sie jedoch nichts. Sie bekommen per E-Mail Bescheid, sobald Sie in Ihrem besonders geschützten Online-Briefkasten von uns Post erhalten. Wird diese nicht innerhalb des relevanten Zeitraums abgerufen, schicken wir Sie

Ihnen in Papierform nach Hause, damit Sie keine Fristen verpassen und Ihnen nichts entgeht.

In naher Zukunft sind weitere Updates geplant. Aktuell arbeiten wir an der Integration einer Rückrufbitte, bei der Sie Ihr Anliegen sowie Ihre

„HALLO,
ICH BIN
BeKKy!“

VIRTUELLE ASSISTENZ

persönliche Erreichbarkeit angeben können. Außerdem wird es eine Gesamtansicht aller von Ihnen bereits eingereichten Dokumente geben.

ONLINE MACHT'S GRÜNER

21.451 Briefe haben wir in der ersten Hälfte von 2023 nicht gedruckt, sondern digital über unsere Online-Ge-

schäftsstelle (OGS) verschickt. Das ist eine Menge Papier und Druckertinte, die die BKK24 so einsparen konnte.

Allerdings ist hier noch Luft nach oben. Die Zahl entspricht 5,13 Prozent unseres gesamten Schriftverkehrs in dieser Zeit. Längst noch nicht alle unserer Versicherten nutzen die ressourcen- und auch zeitsparende Möglichkeit der Kommunikation. Und noch kann auch nicht jedes Dokument online versandt werden.

Wir arbeiten mit Hochdruck an der Umstellung, doch jede Briefvorlage benötigt eine gründliche Prüfung, ob sie die Kriterien für den digitalen Versand erfüllt. An beiden Stellschrauben – Vorlagenfreigabe und Zahl OGS-Nutzender – tut sich jedoch eine Menge. So hoffen wir den Wert schon in der zweiten Jahreshälfte 2023 in den zweistelligen Bereich zu steigern. Machen Sie mit und sorgen Sie dafür, dass Ihre Krankenkasse noch ein bisschen grüner wird! ■



SATZUNGSÄNDERUNG Ein 27. Nachtrag zur Satzung der BKK24 wurde auf der Sitzung des BKK24-Verwaltungsrats am 29.06.2023 beschlossen und nun vom Bundesamt für Soziale Sicherung genehmigt. Er behandelt die Zusammensetzung und Beschlussfassung der Widerspruchsausschüsse und die Entschädigungsregelung der Mitglieder des Verwaltungsrats. Die vollständige Fassung der Nachträge finden Sie auf unserer Internetseite ebenso wie die gesamte BKK24-Satzung. Außerdem können Sie das Jahresrechnungsergebnis der BKK24 für 2022 online einsehen. Mehr unter: www.bkk24.de/bekanntmachungen

SEPSIS

Eine
unterschätzte
Gefahr.

Mit rund 340.000 Fällen und 100.000 Toten pro Jahr zählt eine Sepsis zu den häufigsten vermeidbaren Todesursachen in Deutschland.

Die Blutvergiftung, die den Organismus ganzheitlich befällt und innerhalb kurzer Zeit in Lebensgefahr bringt, wird jedoch häufig nicht oder erst zu spät erkannt.

Was ist eine Sepsis?

Es handelt sich um die schwerste Verlaufsform einer Infektion. Die zugrunde liegende Entzündung kann zunächst lokal begrenzt und prinzipiell so harmlos wie ein auf-

gekratzter Insektenstich sein. Kann das Immunsystem das Krankheitsgeschehen aus irgendeinem Grund nicht mehr lokal begrenzen, reagiert es mit einer Überaktivität, die in multiples Organversagen mit Kreislaufschock mündet.

Unbehandelt führt eine Sepsis unweigerlich zum Tod. Da auch Überlebende je nach Dauer bis zum Behandlungsbeginn schwere Langzeitfolgen zu befürchten haben, ist rechtzeitiges Erkennen und beherztes Handeln im Fall einer Sepsis lebenswichtig. Eine Sepsis ist genau wie Herzinfarkt und Schlaganfall ein Notfall für die 112. ■



*Einfach scannen
und informieren!*

Weitere Infos gibt es auf der Website der Sepsis-Stiftung www.sepsischeck.de.

MACHEN SIE DEN CHECK

Risikofaktoren sind unter anderem:

- Geschwächtes Immunsystem
- Lebensalter 60+ oder <1
- Chronische Erkrankungen
- Akute Entzündungen von Lunge/ Bauchraum/Harnwegen
- Wunden, Bisse, Insektenstiche
- Künstliche Herzklappen oder Gelenke
- Bei Operationen und/oder Katheter
- Schwangerschaft und Geburt

Bei diesen Warnzeichen ist die unverzügliche notärztliche Abklärung angebracht:

- Nie gekanntes Krankheitsgefühl
- Puls unter 50 oder über 120 Schläge pro Minute
- Feuchtkalte oder marmoriert aussehende Haut
- Extreme Schmerzen
- Verwirrtheit, Wesensänderung, Apathie*
- Mehr als 20 Atemzüge pro Minute*
- Oberer Blutdruckwert kleiner als 100*

* bei Erwachsenen

WENN WIR NUR MENTAL GESUND SIND, IST GLÜCK FAST SCHON EINE ART ABFALLPRODUKT.



MARIE-LUISE GUNST

Marie-Luise Gunst, Botschafterin der Deutschen Depressionsliga, Theater- und Liedermacherin, setzte sich kreativ und musikalisch mit Depressionen auseinander.

UNSERE MENTALE GESUNDHEIT BEEINFLUSST UNSER GESAMTES WOHLBEFINDEN. SIE IST EIN SCHLÜSSELFaktor FÜR DIE BEWÄLTIGUNG VON STRESSIGEN SITUATIONEN UND FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN.



PROF. DR. PETER SCHULTE

Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts und selbst Mediziner mit psychotherapeutischer Ausbildung, begrüßte am 23. November in Hannover rund 200 Kongressteilnehmende aus Wissenschaft und Praxis.



VIELEN MENSCHEN IST NOCH NICHT KLAR, DASS AUCH PSYCHISCHE BELASTUNGEN UND ERKRANKUNGEN DURCH DIE KLIMAKRISE ENORM ZUNEHMEN. DAS KÖNNEN WIR BEHANDLUNGSTECHNISCH GAR NICHT AUFFANGEN, SONDERN BRAUCHEN PRÄVENTIONSARBEIT IN NIE DAGEWESENEM AUSMAß – DAZU GEHÖRT ALLEM VORAN ENDLICH WIRKSAMER KLIMASCHUTZ.

LEA DOHM

Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin sowie Mitglied der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG), referierte über den Umgang mit psychischen Belastungen in Folge des Klimawandels.



EINES HABE ICH AUF ALL MEINEN REISEN GELERNT: WIR DÜRFEN DARAUF VERTRAUEN, DASS WIR IMMER HILFE BEKOMMEN, WENN WIR UM HILFE BITTEN.

MARGOT FLÜGEL-ANHALT

Abenteuerreisende und Autorin, nahm die Zuhörenden mit in eine Welt der Selbstbestimmung und machbaren Lösungen.



Mitschnitte des Kongressprogramms sowie weitere Infos zu den Vortragenden und ihren Forschungsergebnissen finden Sie online auf www.bkk24.de/lbl-kongress.

„LÄNGER BESSER LEBEN.“ KONGRESS 2023 MENTALE GESUNDHEIT



MENTALE GESUNDHEIT IST EINER DER SECHS STÜTZPFEILER UNSERES „LÄNGER BESSER LEBEN.“-PROGRAMMS. DAS ZEIGT SCHON, WIE HOCH DIE BKK24 DIE PRIORITÄT DIESES THEMAS WERTET. DENN WENN GEIST UND SEELE LEIDEN, KANN DAS DEN MENSCHEN MINDESTENS GENAU SO IN SEINEM WOHLBEFINDEN BEEINTRÄCHTIGEN WIE JEDE KÖRPERLICHE KRANKHEIT.



JÖRG NIELACZNY

Vorsitzender des Vorstandes der BKK24, betonte das Engagement der BKK24 für Prävention und Gesundheitsförderung im Sinne von „Länger besser leben.“.



Die Aufrechterhaltung und Pflege unserer mentalen Gesundheit gehört zu den größten Herausforderungen in unserer modernen Zeit. Welche Antworten Gesundheitsprävention dazu liefern kann, haben Fachleute aus Wissenschaft und Praxis beim vierten Kongress des „Länger besser Leben.“-Instituts diskutiert. Eine Podiumsdiskussion widmete sich der mentalen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen in der Praxis. Konsens bestand darin, dass junge und jüngste Menschen sowohl Zuwendung als auch Freiräume zur Selbstentfaltung brauchen – und dass Investitionen in eine funktionierende Infrastruktur samt Fachpersonal gute Präventionsarbeit bedeutet.

„LÄNGER BESSER LEBEN.“-INSTITUT

Das „Länger besser leben.“-Institut veranstaltet als wissenschaftlicher Ableger der gleichnamigen BKK24-Gesundheitsinitiative jährlich einen Kongress im Bereich der Prävention, um Fachwissen aus Wissenschaft und Praxis zu vernetzen. 2023 bezog sich das Thema auf die sechste „Länger besser leben.“-Regel: „Mentale Gesundheit. Aktuelle Antworten aus der Prävention.“

Wer ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk benötigt, hat eine große OP vor sich. Damit alles möglichst reibungslos klappt, suchen Klinikanbieter und Krankenkassen gemeinsam nach Verbesserungsmöglichkeiten der Prozesse. Ein Qualitätsvertrag legt fest, wie die medizinische Versorgung künftig spürbar optimiert werden soll. Der Vertrag mit insgesamt 15 Kliniken der Betreiber Asklepios, MediClin und Rhön im gesamten Bundesgebiet sieht vor, dass Patientinnen und Patienten über einen Zeitraum von einem Jahr individuell

QUALITÄTS- VERTRAG

für neue Hüft- & Kniegelenke

durch eine Fallbegleitung betreut werden. Weiterhin sieht der neu etablierte Versorgungsprozess einen nahtlosen Übergang zwischen klinischem Aufenthalt, Rehabilitation und Nachsorge vor. Zudem werden die Patientinnen und Patienten bei OP-Vorbereitung digital durch eine App unterstützt. Das Ziel lautet dabei stets, möglichst schnell wieder am täglichen Leben teilhaben zu können. „Wir sind stets engagiert, neue Wege zu finden, um die bestmögliche Versorgung unserer Versicherten zu gewährleisten“, äußerte sich Tobias Mittmann, Vorstand der BKK24. ■



Kichererbsen-Kokos- Curry

Zutaten für 4 Personen

mjammm...

1. Den Reis als Beilage gemäß Anweisungen auf der Packung zubereiten. **2.** Während der Reis kocht, 4 Stängel abgezapften Koriander, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zerkleinern und zusammen mit dem Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf andünsten. **3.** Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Kardamom und Curry dazugeben und noch mal 1 Minute weiter dünsten. **4.** Wasser, Tomatenmark und Kokosmilch hinzugeben und ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe garen lassen. **5.** Kichererbsen und Tomaten hinzugeben und ca. 7 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Anschließend abschmecken und mit dem Reis und Koriander servieren.

Ein Lieblingsrezept von Christin Kuhmann.

Sie arbeitet bei der BKK24 im Geschäftsbereich Versorgung für Heil- und Hilfsmittel.

1 Dose Kichererbsen (800 g)
(abgetropft)
400 g Kokosmilch
200 g Cherry-Tomaten
150 g Tomatenmark
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Wasser
8 Stängel Koriander
30 g Ingwer
(fein geschnitten)
2 EL Öl
½ TL Pfeffer
1 TL brauner Zucker
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander, gemahlen
½ TL Kardamom
2 TL Curry

WOHLBEFINDEN⁶

IHR WEGWEISER FÜRS NEUE JAHR

Im neuen Jahr wird alles besser! Für viele von uns ist dieser gute Vorsatz alljährlicher Begleiter in den Jahreswechsel. Damit Ihr persönliches 2024 einen stärkeren Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden bekommt, müssen Sie gar nicht so viel machen. Wir haben Ideen, wie Sie sich im neuen Jahr ganz leicht etwas Gutes tun können – ohne eigene Kosten.

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

Sechs Pfeiler sind es, auf denen unseren Grundsätzen zufolge ein längeres, besseres Leben aufbaut. Vier davon sind in der renommierten EPIC-Studie über viele Jahre lang wissenschaftlich belegt worden. Mit zwei weiteren haben wir unser Programm an unsere aktuelle Lebenswelt angepasst.



**AUSREICHEND
OBST & GEMÜSE**



**KÖRPERLICHE
AKTIVITÄT**



NICHT RAUCHEN



ALKOHOL IN MAGEN



**KLIMABEWUSST
HANDELN**



**WOHLBEFINDEN
SCHAFFEN**

Auf den nächsten Seiten zeigen wir Ihnen, wie Sie in allen sechs Bereichen mit wenig Aufwand viel für sich tun können. Die BKK24 hilft Ihnen mit maßgeschneiderten Leistungen dabei.

ZERTIFIZIERTE PRÄVENTION

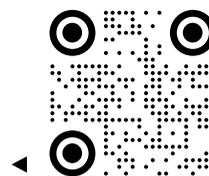
Als Versicherte der BKK24 haben Sie jedes Jahr Anrecht auf zwei zertifizierte Präventionskurse. Die Kosten in Höhe von bis zu **125 Euro** pro Kurs übernehmen wir für Sie. Einige bundesweit verfügbare Beispiele stellen wir Ihnen auf der nächsten Seite vor. Die Kursdatenbank auf unserer Website nennt Ihnen zahlreiche weitere Möglichkeiten vor Ort in Ihrer Region sowie online, etwa aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Prävention. www.bkk24.de/kurse

DER „LÄNGER BESSER LEBEN.“-BONUS

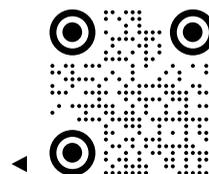
Wer sich um seine Gesundheit kümmert, wird belohnt. Das gilt im ideellen Sinne grundsätzlich: mit mehr Wohlbefinden. Bei der BKK24 macht sich Gesundheitsvorsorge aber auch finanziell bemerkbar. Wenn Sie sich einige simple Maßnahmen bestätigen lassen, sparen Sie mit dem „Länger besser leben.“-Bonus bares Geld. Informieren Sie sich jetzt, um 2024 alle nötigen Stempel sammeln und bis zu **160 Euro** kassieren zu können! www.bkk24.de/bonus ■

Übrigens:

„Länger besser leben.“ geht bald neue Wege. Seien Sie gespannt auf die Veränderungen unserer deutschlandweit einmaligen Gesundheitsinitiative im Jahr 2024!



Einfach QR-Code scannen und direkt Kurse finden.



Mit dem QR-Code direkt zu unserem Bonusprogramm.



TUN SIE VIEL FÜR SICH, MIT WENIG AUFWAND.



GESUNDE ERNÄHRUNG

Was wir essen, hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Nicht zu viel und nicht das Falsche, sondern vor allem reichlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte plus hochwertiges Eiweiß – in der Theorie wissen wir alle, wie es geht. Was wir brauchen, um unsere Ernährung dauerhaft auf „gesund“ umzustellen, ist die richtige Motivation.

Z. B. ERNÄHRUNGS-APP OVIVA

Über jeweils acht bis zehn Wochen erlernen Sie alles Wissenswerte über eine Ernährung, die für mehr Vitalität sorgt. In dieser Zeit erhalten Sie eine persönliche und individuelle Betreuung durch eine zertifizierte Ernährungsfachkraft. Es gibt ein Startgespräch sowie ein Abschlussgespräch, zwischendurch können Sie den Oviva-Chat nutzen. Darüber hinaus bietet Ihnen die App spannende Online-Lerninhalte wie Videos, Podcasts und ein Quiz. Die Kosten in Höhe von **90 Euro** übernimmt die BKK24 für Sie. www.bkk24.de/oviva

AUSREICHEND BEWEGUNG

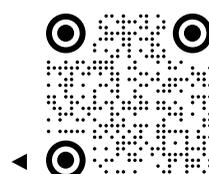
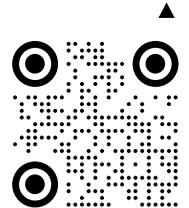
Der menschliche Körper ist zum Bewegen gemacht. Um alle Funktionen gesund zu erhalten, ist tägliche Aktivität wichtig. Gleichzeitig wechseln viele von uns dank der Errungenschaften des modernen Lebens eher zwischen Schreibtischstuhl und Couch hin und her. Die gute Nachricht: Schon moderate Bewegungseinheiten wie Spazieren gehen und Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren machen einen entscheidenden Unterschied. Noch besser ist natürlich regelmäßiger Sport. Wir helfen Ihnen, einen guten Einstieg in einen aktiveren Lebenswandel zu finden.

Z. B. „RÜCKEN FIT UND GESUND“ MIT GYMONDO

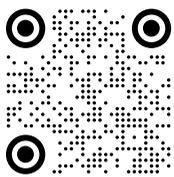
Eine prima Möglichkeit, mehr Bewegung mit der Vorbeugung von Haltungsschäden und daraus resultierenden Schmerzen zu verbinden, ist der Aufbau von Stütz- und Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen. Das Programm „Rücken fit und gesund“ des bekannten Online-Fitnessportals Gymondo ist eine unserer fast 100 Extraleistungen: Wir übernehmen für Sie die Gebühr für den auf zehn Wochen ausgelegten Online-Kurs in Höhe von **79 Euro** komplett. www.bkk24.de/gymondo



Einfach QR-Code scannen und kostenlos anmelden.



Einfach QR-Code scannen und kostenlos anmelden.



RAUCHENTWÖHNUNG

Zu den wichtigsten und vermeintlich einfachsten Maßnahmen eines gesunden Lebens zählt das Nichtrauchen. Für Menschen, die eine Nikotinabhängigkeit entwickelt haben, ist das freilich leichter gesagt als getan. Um von Zigaretten und Co. loszukommen, brauchen Sie eine große Entschlusskraft und viel Motivation. Die BKK24 unterstützt Sie dabei mit starken Programmen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt ist. **Z. B. STOP SMOKING NOW**

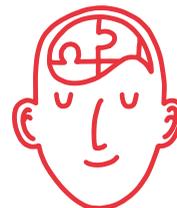
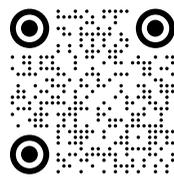
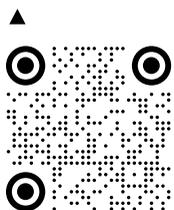
Ob in Präsenz in der Gruppe, online zu Hause am Bildschirm oder komplett in Eigenregie mit der „Baskardo“-App: Die Rauchentwöhnungskurse des zertifizierten Programms „Stop Smoking Now“ bieten die bestmögliche Unterstützung für jede Lebenslage. Lernen Sie, sich vom Nikotin abzuwenden und dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Die Kosten im Wert von bis zu **239 Euro** übernehmen wir für Sie als Extraleistung. www.bkk24.de/stop-smoking

ALKOHOL IN MAßEN

Für ein überdurchschnittlich langes Leben ist es statistisch gesehen nicht nötig, komplett auf Alkohol zu verzichten. Die kritische Menge konnten die Forschenden der EPIC-Studie bei einer Tagesdosis von etwa einem bis zwei Glas Wein oder Bier feststellen – wobei Fachleute vor einem wirklich täglichen Alkoholkonsum ebenfalls warnen. Die Kunst liegt darin, das Genussmittel als solches zu sehen.

Z. B. ALKOHOL-ONLINECOACH

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Umgang mit Alkohol noch auf einer gesunden Basis steht, empfehlen wir Ihnen unseren Onlinecoach. Zum Einstieg durchlaufen Sie einen Fragebogen zur Erfassung der Ausgangssituation. Drei Wochen lang bereiten Sie die Kursinhalte dann auf eine 30-tägige Alkohol-Auszeit vor. Währenddessen lernen Sie viel über die Auswirkungen von Alkohol auf Ihren Körper und Geist. Die Kosten in Höhe von **69 Euro** übernehmen wir für Sie. www.bkk24.de/coach-alkohol



MENTALE GESUNDHEIT

Geist und Seele sind für unsere Gesundheit ebenso wichtige Schauplätze wie der Körper. Auch unsere Psyche erfordert Aufmerksamkeit und Pflege. Stressmanagement und Entspannungstechniken sollten in der heutigen Zeit für niemanden mehr Fremdwörter sein. Bestmögliche Gesundheit im Kopf ist ein Schlüsselfaktor für mehr Wohlbefinden im gesamten Leben.

Z. B. ONLINECOACH STRESSFREI

Das achtwöchige interaktive Gesundheitstraining richtet sich an alle, die wegen ihrer beruflichen oder privaten Belastung unter gesundheitlichen Problemen leiden und nach Methoden suchen, um dem Stress wirksam vorzubeugen und darauf reagieren zu können. Ein Ziel ist, persönliche Stressauslöser zu erkennen und Ihre Stressanfälligkeit deutlich zu reduzieren. Erwartungshaltungen in Beruf und Privatleben werden reflektiert. Die Kosten für den Online-Kurs in Höhe von **69 Euro** übernimmt die BKK24 als einen von zwei zertifizierten Präventionskursen pro Jahr. www.bkk24.de/coach-stressfrei



KLIMA UND GESUNDHEIT

Die spürbare Veränderung durch den Klimawandel stellt uns vor gesundheitliche Herausforderungen. Wir müssen uns anpassen und teilweise unser Verhalten ändern, um die Auswirkungen kontrollierbar zu halten und auch in einer sich verändernden Welt dauerhaft gesund zu bleiben.

Z. B. ONLINE-KURS KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Den eigenen CO₂-Fußabdruck zu verringern, geht besonders gut über die Ernährung. Komplette vegan oder vegetarisch zu leben, empfinden viele Menschen aber als (zu) großen Schritt. Wer umweltbewusster essen möchte, muss jedoch gar nicht vollständig auf tierische Produkte verzichten. Wie nachhaltige und dabei gesunde Ernährung funktioniert, vermittelt dieses Online-Seminar. Das Angebot umfasst fünf je einstündige Termine im Online-Live-Modus. Die Kosten in Höhe von **99 Euro** übernehmen wir als Extraleistung für Sie komplett. www.bkk24.de/klimafreundliche-ernaehrung ■

UNSERE DIGITALEN ANGEBOTE,

die unseren persönlichen Service rund um die Uhr ergänzen!

UNSERE **ONLINE-GESCHÄFTSSTELLE:** ist unsere **APP BKK24 SELF-SERVICE.** So können Sie bequem von zu Hause zum Beispiel Ihre Adresse oder Bankverbindung ändern und natürlich auch Krankmeldungen und Belege zur Erstattung ganz einfach hochladen – unkompliziert und sicher.



Richten Sie Ihre Fragen direkt an unsere **DIGITALE ASSISTENTIN BEKKY!** Unser Chatbot kann Ihnen beispielsweise mit Informationen zu Kostenübernahmen, Krankengeld, Zahnersatz oder unseren Extraleistungen weiterhelfen. Auch viele Formulare können Sie auf diesem Wege direkt ausfüllen und abschicken.

GUTEN TAG,
wie kann ich
Ihnen helfen?



SOZIALE NETZWERKE

Besuchen Sie uns auf YouTube, Facebook, Instagram oder LinkedIn und entdecken Sie spannende Inhalte!

Folgen Sie uns gerne!



 Deutschlandweit für Ihre Gesundheit im Einsatz!

BKK24-ServiceCenter

Alzey, Bielefeld, Frankenthal, Germersheim, Göttingen, Grünenplan, Hamburg, Hameln, Hannover, Jena, Landshut, Magdeburg, Mainz, Nienburg, Nürnberg, Oberkochen, Obernkirchen, Oldenburg, Pegnitz, Rinteln, Stadthagen, Wetzlar, Zwiesel

BKK24-ServicePartner

Bad Homburg, Berlin, Bremen, Darmstadt, Dortmund, Dresden, Düsseldorf, Erfurt, Essen, Frankfurt, Freiburg, Hagen, Heidelberg, Kiel, Köln, Leipzig, Mainz, Mannheim, Memmingen, München, Münster, Potsdam, Rostock, Saarbrücken, Stuttgart, Ulm, Wiesbaden

BKK24

Hauptverwaltung: Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen



info@bkk24.de



www.bkk24.de



05724 971-0



05724 971-4000



Für alle schriftlichen Anliegen verwenden Sie bitte folgende zentrale Anschrift: **BKK24, 31681 Obernkirchen**

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen, Telefon 05724 971-0, Telefax 05724 971-4000, info@bkk24.de, www.bkk24.de;

REDAKTION: Jörg Nielaczny (Vorsitzender des Vorstandes der BKK24), Tobias Mittmann (Vorstand der BKK24); **GESTALTUNG:** Svenja Hautau (BKK24);

PRODUKTION: KKF Verlag, Gebr. Geiselberger GmbH, Druck und Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting; **BILDNACHWEISE:** Adobe Stock (S. 1, 3, 4, 5, 7, 8, 10), BKK24 (S. 2, 7, 8), Prof. Dr. Peter Schulte (S. 6), Marie-Luise Gunst (S. 6), Lea Dohm (S. 6), HSW - Pauline Schneiders (S. 6, 7)

ERSCHEINUNGSRYTHMUS: Das BKK24-Kundenmagazin „Lebenswert.“ erscheint viermal jährlich. Wenn Sie dieses Magazin lieber digital erhalten möchten, schreiben Sie an aktionsbuero@bkk24.de.

