

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR ALZEY-WORMS

MENTALE FITNESS IM FOKUS

Aktion „Herbstgesund“ 2022

SEITE 4 / 5

**GANZ
SCHÖN
SCHWUNG-
VOLL**

ENERGY DANCE®
in Ensheim

SEITE 7

CIAO, GLIMMSTÄNGEL

„Nichtraucher werden“ leicht gemacht

SEITE 8 / 9



Sabine Asgodom.

Auf einen Smoothie mit...

... SABINE ASGODOM,

die aus dem Auetal (Landkreis Schaumburg) stammt und bundesweit als Coach, Management-Trainerin und Speakerin tätig ist. In ihren Workshops, Trainings und Vorträgen beeindruckt die Bestsellerautorin und Bundesverdienstkreuzträgerin – die außerdem Deutschlands erste Fußballschiedsrichterin war – regelmäßig mit einem fesselnden Mix aus Humor und Gelassenheit.

Wie stressig ist Ihr Beruf?

Er ist nie stressig, weil ich ja alles freiwillig mache. Manchmal ist er anstrengend – zum Beispiel auf einer Reise in drei Städte zu drei verschiedenen Veranstaltungen. Drei Hotelbetten, drei Frühstücksbüfets, lange Bahnreisen. Da Sorge ich gut vor: mit eigenem Kissen, Wasserflasche und Obst.

Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Leckeres zu essen machen. Mein aktueller Favorit nach einem Kreta-Urlaub sind Zucchini-Frittas. Dazu ein alkoholfreies Weißbier gemischt mit Tonic Water. Dann FüÙe hochlegen, ein gutes Buch, Led Zeppelin auflegen – oder was Schönes im Fernsehen anschauen.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Wenn ich Zeit habe: Rührei, Omelett mit Speck und Gemüse – oder gekochte Eier mit Toast, abwechselnd mit griechischem Joghurt mit Obst und Honig, dazu Filterkaffee.

Wie gesundheitsbewusst leben Sie – speziell seit Beginn der Corona-Pandemie?

Ich bin stolz auf die Veränderung: Ich habe – zum Bedauern meiner Enkelkinder – seit einem halben Jahr weder Schokolade noch andere Süßigkeiten im Haus. Ich koche wieder mehr statt zu bestellen. Gehe öfter spazieren. Mein Ziel sind 4000 Schritte mindestens – was ich an Marmeladentagen aber nicht immer schaffe.

In welchen Situationen behält Ihr „innerer Schweinehund“ gegen Sie die Oberhand?

Sobald ich köstliche Schokolade oder Pralinen geschenkt bekomme, gibt's kein Halten mehr...

Hat das Thema „mentale Gesundheit“ in Deutschland einen zu geringen Stellenwert?

Ich denke, dieses Thema bekommt seit Corona-Beginn einen höheren Stellenwert. In den Medien wurde häufiger über die seelischen Folgen berichtet: zum Beispiel bei Kindern und Jugendlichen. Aber es ist noch viel zu tun.

Mentale Fitness oder körperliche Fitness: Was ist wichtiger?

Beides geht Hand in Hand. Als ich vor drei Jahren am Broken-Heart-Syndrom erkrankte, habe ich eine Therapie angefangen und mir einen Personal Trainer gesucht. Beides – das Reden und das Bewegen – hat mich wieder gesund gemacht.

Welche der sechs „Länger besser leben.“-Regeln beherzigen Sie bereits?

Nicht rauchen, wenig Alkohol, Wohlbefinden: großes „Ja“. Umweltbewusstes Handeln ist mir wichtig. Ich wohne in München direkt an der U-Bahn, habe mein Auto abgeschafft und fahre innerdeutsch nur noch Zug. Bewegung und GemüÙe könnten mehr sein. Ich bräuchte einen Salat-Zubereiter. Wenn Salat auf dem Tisch steht, esse ich ihn auch.

Die sechs „LÄNGER BESSER LEBEN.“-Regeln



Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.



Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität.



Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.



Genießen Sie Alkohol in MaÙen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.



Handeln Sie klimabewusst und schützen Sie damit Ihre Gesundheit.



Schaffen Sie die passenden Bedingungen für Ihr mentales Wohlbefinden.

„Länger besser leben.“ ist ganz einfach

Das erwartet Sie bei der großen Gesundheitsinitiative der BKK24



„Länger besser leben.“ steigert nachweislich die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmenden.

Wenn Sie an „Länger besser leben.“ teilnehmen möchten, gehen Sie einfach auf www.bkk24.de/fragebogen

Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen verbessern: Das sind die zentralen Ziele der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“, initiiert und mit Leben gefüllt von der BKK24 – und unterstützt von zahlreichen Aktionspartnern in ganz Deutschland. Das Besondere hierbei: „Die Teilnahme an dem Programm ist kostenlos und unabhängig von einer Mitgliedschaft bei unserer Krankenkasse“, erläutert Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstandes der BKK24. „Alle, die mitmachen, erhalten einmal im Monat nützliche Gesundheitstipps sowie tolle Aktionsangebote.“

So funktioniert's

Zur einmaligen Registrierung muss lediglich ein einfacher Fragebogen ausgefüllt werden. „Anschließend werden Sie schriftlich über das Ergebnis informiert und erhalten Vorschläge für Ihren persönlichen Fahrplan für ein längeres und besseres Leben“, so Nielaczny.

Die sechs aktuellen Bausteine

Anfang des Jahres haben BKK24 und das wissenschaftlich begleitende „Länger besser leben.“-Institut an der Hochschule Weserbergland die ursprünglich vier Bausteine dieser Gesundheitsinitiative um zwei relevante Aspekte erweitert. Neu hinzugekommen sind die mentale Gesundheit sowie das Thema Klima und Gesundheit.

WANN

Einstieg jederzeit möglich (wahlweise analog oder digital).

WO

In ganz Deutschland. Möglich macht das die „Länger besser leben.“-Gesundheitsdatenbank mit mehr als 600.000 Angeboten von Vereinen, privaten und öffentlichen Leistungsträgern – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Hinzu kommen immer

wieder besondere Aktionen vor Ort oder online: zum Beispiel „Herbstgesund“ (siehe Seiten 4/5).

INFO

www.bkk24.de/lbl

KOSTEN

Kostenfrei.

ANMELDUNG

www.bkk24.de/fragebogen

IMPRESSUM

Herausgeber

BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen
Vorstand: Jörg Nielaczny, Tobias Mittmann

Redaktion

BKK24

Redaktionelle Mitarbeit

Holger Buhre

Konzept und Gestaltung

Stephanie Gehrke
Schaumburger Nachrichten

Produktion

Schaumburger Nachrichten

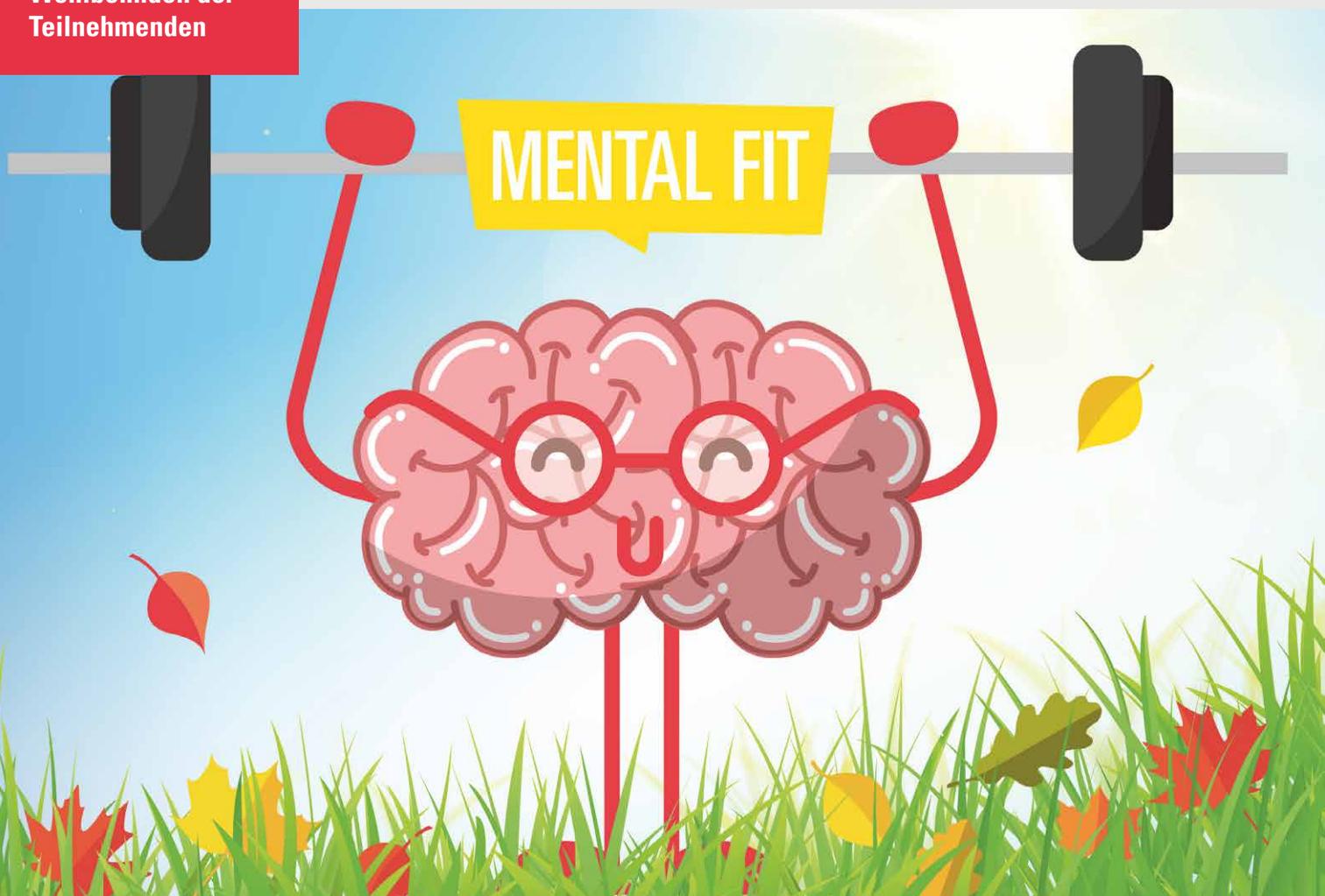
Fotos/Grafiken

Rolf Fischer, dpa, privat, iStockphoto.com,
Klopperfotodesign, Freepik, Pixabay



Die Aktion
„Herbstgesund“
fördert die
Gesundheit und das
Wohlbefinden der
Teilnehmenden

SO TROTZEN SIE DER DUNKLEN



Der Sommer war sehr warm, ziemlich trocken und ausgesprochen sonnig. Doch das Jahr schreitet wie immer mit großen Schritten voran. Ein Blick aus dem Fenster macht es deutlich: Der Herbst hat bereits begonnen. „Den sollten wir jedoch nicht als Schreckgespenst sehen, das uns hinter der nächsten Ecke erwartet“, sagt Professor Dr. med. Peter Schulte. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts an der Hochschule Weserbergland (Hameln) und sein Team führen genau aus diesem Grund die Aktion „Herbstgesund“ durch. „Hierbei erfahren Sie, wie Sie Ihrem Körper bei der Umstellung helfen können und wie Sie fit und gesund durch die kalte Jahreszeit kommen“, erläutert der Mediziner und Psychotherapeut.

Inhaltlich geht es diesmal schwerpunktmäßig um die mentale Gesundheit. „Um der dunklen und trüben Jahreszeit zu trotzen, erhalten Sie viele praxisbezogene Tipps“, blickt Schulte voraus – und versorgt alle Teilnehmenden in den kommenden Wochen mit aktuellem Gesundheitswissen rund um den Wechsel der Jahreszeiten. „Tragen Sie sich einfach kostenlos ein, um bis Ende November regelmäßig neue Angebote und Informationen zur Verbesserung der eigenen Gesundheit und zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens zu erhalten.“ Ganz ohne theoretische Hinweise wird es zwar nicht gehen. „Überwiegend liefern wir jedoch frische Ansätze und Aktionen, die entweder live vor Ort oder online stattfinden“, so der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts.

WANN

Bis Ende November 2022.

WO

Digital und vor Ort.

INFO

Teilnehmen kann jeder und jede – unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse man versichert ist.

KOSTEN

Kostenfrei.

ANMELDUNG

Online: www.bkk24.de/herbstgesund

www.bkk24.de/herbstgesund

UND TRÜBEN JAHRESZEIT



Wie sich die eigene psychische Widerstandsfähigkeit verbessern lässt, erfahren alle Interessierten beim KVHS-Seminar vom 18. bis 20. November in Ensheim.



RAUS AUS DEM HAMSTERRAD: SO KLAPPT'S

Dreitägiges Resilienz-Seminar der KVHS Alzey-Worms in Ensheim

Wer sich erst im vielzitierten Hamsterrad befindet, hat es meistens schwer, diesem wieder zu entkommen. Möglicherweise liegt das an der persönlichen Resilienz, also der psychischen Widerstandsfähigkeit eines Menschen, in schwierigen Situationen weiterhin handlungsfähig zu bleiben und ohne dauerhafte Beeinträchtigung am Leben teilhaben zu können. In solchen Fällen helfen Anregungen und Impulse von außen. Und genau die gibt Andreas Krämer während des KVHS-Seminars „Mentale Gesundheit – Resilienz anstatt Hamsterrad“.

„Lernen Sie an allen drei Tagen die Bedeutung der inneren Widerstandsfähigkeit in der heutigen Schnelllebigkeit des Alltags kennen“, sagt der erfahrene Dozent. „Durch praktische Übungen und Möglichkeit zur Selbstreflexion nehmen Sie vermittelte Fachkenntnisse spielerisch auf und lernen diese anzuwenden.“ Zudem werden die Teilnehmenden in die Situation versetzt, ihre persönliche Widerstandsfähigkeit einzuschätzen. Und nicht zuletzt gehe es um die Fähigkeit, in stressigen Situationen achtsam zu agieren sowie die persönliche Resilienz zu stärken und auszubauen. „All diese Aspekte sind unter Präventions Gesichtspunkten ganz wesentlich für das eigene Wohlbefinden.“

WANN

Freitag, 18. November (9.00 - 16.30 Uhr)
Samstag, 19. November (9.00 - 16.30 Uhr)
Sonntag, 20. November (9.00 - 15.00 Uhr)

WO

Dorfgemeinschaftshaus Ensheim
Hahnengasse 16
55232 Ensheim

KOSTEN

104 € (ab 6 Personen)
78 € (ab 8 Personen)
62 € (ab 10 Personen)

„Länger besser leben.“-Teilnehmende können sich im gegen Vorlage der Kursgebühr-Quittung im Nachhinein 15 Euro von der BKK24 erstatten lassen.

ANMELDUNG

Kreisvolkshochschule Alzey-Worms
Theodor-Heuss-Ring 2
55232 Alzey
Telefon 06731 408-6740
E-Mail: kvhs@alzey-worms.de



GESCHICHTEN VOM GLÜCK

Autorin Karin Kinast liest aus ihrem Buch „Fortunas Kleider“

Was ist Glück? Auf diese Frage gibt es keine einfache Antwort. „Denn zwischen Glück haben und glücklich sein liegen 1000 Facetten“, sagt Karin Kinast. Die Autorin und Schriftstellerin aus Armsheim greift in ihrem Buch „Fortunas Kleider“ ausgehend von alltäglichen Episoden zahlreiche Facetten und Schattierungen des Glücks auf. Die unterhaltsame Kurzgeschichten-Sammlung kommt gleichermaßen berührend, hintergründig und scharfzüngig daher. Davon können sich alle Interessierten bei dieser Lesung in Alzey höchstpersönlich überzeugen – und anschließend glücklich den Heimweg antreten.

WANN

Freitag, 18. November (15.00 - 16.30 Uhr)

WO

BKK24

Mainzer Straße 5, 55232 Alzey

INFO

Maximal 15 Teilnehmende.

KOSTEN

Kostenfrei.

ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Alzey

Telefon: 06731 9000789

E-Mail: alzey@bkk24.de

SCHWUNGVOLL UND FLIEßEND

Mit ENERGY DANCE® zu verbesserter Beweglichkeit und Koordination / Zwei Termine in Ensheim



Karin Kinast.

Wenn Musik mit spielerischer Leichtigkeit in vielfältige Bewegungsabläufe umgesetzt wird, handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um ENERGY DANCE®. „Es geht hierbei aber nicht darum, Schritte zu lernen, Bewegungsfolgen einzuüben oder Takte zu zählen“, sagt Karin Kinast. Die erfahrene Trainerin gibt bereits seit mehr als 20 Jahren regelmäßig entsprechende Kurse, bei denen – im Gegensatz zu Aerobic, Zumba und Body-Fit – abrupte Wechsel vermieden werden. „Mit Hilfe des Dynamic Flow kommen die Teilnehmenden in einen Bewegungsfluss und fühlen sich gelöst und frei.“

Das Besondere an ENERGY DANCE® beschreibt Kinast so: „Jeder kann ohne Vorkenntnisse mitmachen – auch Sportmuffel und vermeintlich Unsportliche.“ Alter, Geschlecht, Bewegungserfahrung und Kondition spielten überhaupt keine Rolle. „Und ganz nebenbei werden Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung spürbar verbessert und das Herz-Kreislaufsystem aktiviert.“ Wer diese immer beliebter werdende Sportart unter dem Motto „Raus aus dem Kopf, rein in den Körper“ ausprobieren, Spannungen wegtanzen, sämtliche Muskelpartien stärken und den Alltagsstress vergessen möchte, hat in Ensheim demnächst die ideale Gelegenheit dazu.

WANN

Samstag, 5. November oder 3. Dezember
(jeweils 10.00 - 12.00 Uhr)

WO

Dorfgemeinschaftshaus Ensheim
Hahnengasse 16, 55232 Ensheim

INFO

Mitzubringen sind Decke, Handtuch und Aerobic-Schuhe mit heller Sohle sowie Getränk für die Selbstverpflegung.

KOSTEN

20 € pro Termin und Person.

„Länger besser leben.“-Teilnehmende können sich im Nachhinein die halbe Kursgebühr von der BKK24 erstatten lassen.

ANMELDUNG

Direkt bei Karin Kinast
Telefon: 06734 8320
Mobil: 0151 12345445
E-Mail: info@karinkinast.de



Ciao, Glimmstängel: Vom Rauchen loszukommen ist alles andere als einfach. Wenn man weiß, wofür man es tut, ist die Motivation stärker.

„Nichtraucher werden“ leicht gemacht

Professor Peter Schulte kennt den Weg zur Rauchfreiheit / Online-Tipps vom Fachmann

Endlich Nichtraucher werden: Das wünschen sich ganz viele Raucher. „Doch der Weg dorthin ist bisweilen beschwerlich“, sagt Professor Peter Schulte. Der wissenschaftliche Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts ist zugleich ärztlicher Psychotherapeut, Coach für Entspannungsverfahren und zertifizierter Stresstherapeut. Daher weiß er: „Die Wirksamkeit einiger vermeintlich toller Programme und unterstützender Angebote ist umstritten.“

Aus diesem Grund entwickelte er den innovativen und zertifizierten Online-Kurs „Baskardo“, der völlig neue Möglichkeiten auf dem Weg zur Rauchfreiheit bietet. „Sie lernen hier passende Strategien, um nachhaltig mit dem Rauchen aufzuhören“, erläutert Schulte. „Wir unterstüt-

zen Sie mit vielen Infos, Tipps und Tricks, damit Sie selbstbestimmter, fitter und gesünder zu leben lernen.“

Was dahinter steckt, wie das Ganze funktioniert und wie flexibel und zeitaufwendig „Baskardo“ ist, erfahren die Teilnehmenden beim Online-Einführungsseminar am 17. November. Für BKK24-Versicherte besteht darüber hinausgehend die Möglichkeit zur Inanspruchnahme des insgesamt achteiligen Online-Programms. Wer möchte, kann alternativ auch an einem Präsenz-Format „Stop Smoking now – Dein neuer Weg zum Nichtraucher“ teilnehmen.

Mehr Infos gibt es hier:

■ www.stop-smoking-now.de

WANN

Donnerstag, 17. November (18.00 Uhr)

WO

Online

(Teilnehmende erhalten nach Anmeldung den Link.)

INFO

www.bkk24.de/stop-smoking

KOSTEN

Kostenfrei.

ANMELDUNG

Per Mail an aktionsbuero@bkk24.de



„Wie muss ein optimales Nichtraucherprogramm für die Praxis aussehen, damit es angenommen wird und auch nachhaltig den Raucher von seiner geliebten und gehassten Zigarette wegbringt“, hat sich Professor Peter Schulte gefragt – und die Frage gleich selbst beantwortet: „Es muss glaubhaft, verständlich, nachvollziehbar und ganz einfach sein.“ Deshalb entwickelte der Gesundheitsexperte das Angebot „Baskardo“, mit dem Raucher ganz einfach zu Nichtrauchern werden.

„DAMPFEN“ DIE UNGEFÄHRliche ALTERNATIVE?

Auch E-Zigaretten sind alles andere als harmlos

Von Professor Dr. med. Peter Schulte

E-Zigaretten gelten als die weniger schädliche Alternative zur klassischen Zigarette – und trotzdem als Teufelszeug. Was ist dran an der zunehmend beliebteren elektronischen Dampfmaschine und ihren gesundheitlichen Auswirkungen?

Die E-Zigarette ist ein batteriebetriebenes Elektrogerät. Von ihrem Format her erinnert sie an größere Kugelschreiber, Stabfeuerzeuge oder mitunter auch an ein Asthmaspray. Darin befindet sich ein kleiner Tank, der mit speziellen Flüssigkeiten – Liquids genannt – befüllt wird. Diese enthalten meist Nikotin, auf jeden Fall aber diverse Aroma- und Zusatzstoffe. Im Gegensatz zur herkömmlichen Zigarette wird das Gemisch nicht verbrannt, sondern verdampft. Wer eine E-Zigarette benutzt, raucht also streng genommen nicht, sondern „dampft“.

Fakt ist, dass E-Zigaretten deutlich weniger Schadstoffe freisetzen als herkömmliche Zigaretten. Eine britische Studie aus dem Jahr 2015 beziffert „Dampfen“ als 95 Prozent weniger schädlich. Die Zahl darf aber nicht zu Milchmädchenrechnungen führen, dass „Dampfen“ damit praktisch ungefährlich sei.

„E-Zigaretten – alles andere als harmlos“ titelte im vergangenen Jahr das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Denn auch im Liquid-Dampf sind Stoffe enthalten, die sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken können und potenziell krebserregend sind. Außerdem lassen sich die Langzeitfolgen des „Dampfens“ noch nicht ausreichend untersuchen.

Einen vergleichsweise guten Ruf genießt die E-Zigarette als „Ausstiegsdroge“. Die Cochrane Collaboration wertete 50 Studien zum Thema Nikotin-Suchtüberwindung aus. Demnach gelang zehn von 100 ausstiegswilligen Tabaksüchtigen der Absprung mithilfe der E-Zigarette dauerhaft; bei Ersatztherapien mit Nikotin-Pflastern oder -kaugummis waren es lediglich sechs.

Für bereits süchtige Raucher kann es also gute Argumente geben, auf die E-Zigarette umzusteigen – wenn ganz aufzuhören zunächst nicht als Option erscheint. Als ein unbedenkliches Genussmittel für alle ist sie jedoch keineswegs zu sehen. Gar nicht erst anfangen ist zweifellos die mit Abstand beste Entscheidung.

AUCH IM LIQUID-DAMPF SIND STOFFE ENTHALTEN,
DIE SICH NEGATIV AUF DAS HERZ-KREISLAUF-
SYSTEM AUSWIRKEN KÖNNEN UND POTENZIELL
KREBSERREGEND SIND.“

PROFESSOR DR. PETER SCHULTE
LEITER DES „LÄNGER BESSER LEBEN.“-INSTITUTS UND ENTWICKLER DER
RAUCHENTWÖHNUNGSPROGRAMME „BASKARDO“ UND „STOP SMOKING NOW“

So erging es bereits vielen Versicherten und Mitarbeitenden der BKK24: Sie freuen sich darüber, Teil einer innovativen Krankenkasse zu sein und von zahlreichen Vorteilen zu profitieren.

Wechseln Sie zur BKK24

Kommen Sie zur Krankenkasse mit den starken und ausgezeichneten Leistungen

Von Jörg Nielaczny

Im Prinzip lässt sich die Sache einfach auf den Punkt bringen beziehungsweise in einem Satz zusammenfassen: „Mit einem Wechsel zur BKK24 machen Sie nichts falsch, sondern alles richtig.“ Diese Aussage trifft sogar doppelt zu: Sie gilt einerseits für alle Menschen, die bei uns Mitglied sind oder werden und dadurch von starken und – im wahrsten Sinne des Wortes – mehrfach ausgezeichneten Leistungen profitieren.

Aber auch unser aus vielen engagierten Kolleginnen und Kollegen bestehendes Team kann sich mit diesem Satz identifizieren: als Teil einer innovativen gesetzlichen Krankenkasse, die bundesweit aktiv ist und mit einer Vielzahl attraktiver Extras und erstklassigem Service aufwartet. Im Mittelpunkt stehen dabei unsere rund 120.000 Versicherten, denen unser täglicher Einsatz für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden gilt – zum Beispiel mit dem exklusiven Programm „Länger besser leben.“

Suchen Sie eine neue berufliche Herausforderung? Verfügen Sie über eine kaufmännische Ausbildung? Haben Sie erste Erfahrungen im Bereich Vertrieb gesammelt? Punkten Sie mit Kommunikationsstärke und Begeisterungsfähigkeit? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Sie können sich auf eine verantwortungsvolle und spannende Tätigkeit mit attraktivem Festgehalt sowie flexiblen und familienfreundlichen Arbeitszeiten freuen. Auch mobiles Arbeiten ist möglich. Selbstverständlich bereiten wir Sie in einer umfangreichen und praxisorientierten Einarbeitung auf Ihre zukünftige Tätigkeit in einer Körperschaft des öffentlichen Rechts vor. Werden Sie Teil unseres Unternehmens, und gestalten Sie die Zukunft aktiv mit. Ich freue mich auf Sie!

Interesse geweckt? Mehr Infos gibt es hier:

■ www.bkk24.de/jobs

Jörg Nielaczny ist Vorsitzender des Vorstandes der BKK24.

„WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG“

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum die BKK24 bei Krankenkassen-Vergleichstests häufig so gut abschneidet? Nun, die Antwort ist einfach und naheliegend: Wir bieten deutlich mehr Leistungen als gesetzlich vorgeschrieben. Und das kommt sehr gut an – nicht nur bei unseren Versicherten, sondern auch bei mir sowie meinen Kolleginnen und Kollegen. Denn es macht großen Spaß, in einem tollen Team Menschen davon zu überzeugen, dass sie mit der BKK24 in puncto Gesundheit und Vorsorge bestens aufgestellt sind. Wollen auch Sie mit unseren mehr als 90 Extras bei Jung und Alt punkten und nebenbei in den Genuss zahlreicher kostenfreier Gesundheitsangebote und einer attraktiven Vergütung kommen? Dann schauen Sie in unser Stellenportal – und bewerben Sie sich: Wir suchen nämlich Verstärkung.



Erkan Aslan
Kundenberater Neukunden
BKK24-Geschäftsbereich Kundenservice

WAS FÜR DIE BKK24 SPRICHT

Bei der BKK24 gehören Gesundheit und der Solidaritätsgedanke zum Kerngeschäft – verbunden mit einem angenehmen und modernen Arbeitsplatz und einer sinnstiftenden Tätigkeit. Als „berufundfamilie“-zertifiziertes Unternehmen kommen alle Mitarbeitenden in den Genuss einer flexiblen Arbeitsgestaltung, einer ausgewogenen Work-Life-Balance und eines wertschätzenden Miteinanders. Statt Hierarchien stehen flache und dynamische Teamstrukturen sowie agile Projektgruppen im Mittelpunkt – ganz im Sinne von New Work@BKK24. Außerdem ist die BKK24 deutschlandweit die erste Krankenkasse, deren Nachhaltigkeit von unabhängiger Stelle zertifiziert wurde.



„IMMER GANZ UNBÜROKRATISCH“

Christiane Seemann aus Alzey ist seit fast fünf Jahren bei der BKK24 versichert. „Mein Mann und ich waren mit unserer vorherigen Krankenkasse nicht mehr richtig zufrieden“, erinnert sich die kaufmännische Angestellte. „Als wir deren Leistungskatalog mit denen der BKK24 verglichen haben, war uns sofort klar, dass wir wechseln.“ Als Beispiele nennt die 59-Jährige die vielen bezuschussten Gesundheitsangebote von Drittanbietern: „Zum Beispiel autogenes Training und progressive Muskelentspannung.“ Was den Eheleuten ebenfalls gefällt, sind die persönlichen Ansprechpartner vor Ort in Alzey, „die sich immer ganz unbürokratisch um unsere Anliegen kümmern“.

GUT GESCHÜTZT VON ANFANG AN!



Ihre Krankenkasse mit über 90 Extras für Sie und Ihre Familie.

Mit uns erhalten Sie viel mehr Leistungen, als der Standard der gesetzlichen Krankenkassen bietet. Hier finden Sie ein paar Beispiele mit konkreten Summen dahinter, die Ihre BKK24 für Sie übernimmt.



BONUSPROGRAMM FÜR KINDER

■ Sie können jedes Jahr 100 Euro kassieren.

GESUNDER BECKENBODEN MIT PELVINA

■ Wir übernehmen die Kosten von 75 Euro.

GESUNDHEITSPROGRAMM STARKE KIDS

■ Wir übernehmen mindestens 316 Euro.

HEBAMMEN-RUFBEREITSCHAFT

■ Wir übernehmen bis zu 300 Euro.

OSTEOPATHIE

■ Wir übernehmen bis zu 360 Euro.

PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

■ Wir übernehmen bis zu 90 Euro.

ZAHNSTABILISATOR (RETAINER)

■ Wir übernehmen bis zu 125 Euro.



Tobias Palm

„Länger besser leben.“-Regionalleiter
für die Region Alzey-Worms



BKK24-ServiceCenter
Mainzer Straße 5
55232 Alzey



06731 9000-727



t.palm@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras