

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

[www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de)

**BKK24** Länger besser leben.

Fit und gesund  
in Corona-Zeiten

**Zahlreiche Digital-  
Angebote rund um  
Bewegung und  
Ernährung**

Einfach, sicher  
und bequem

**Was die Online-  
Geschäftsstelle  
der BKK24  
alles bietet**

Nur 300 Sekunden  
täglich  
**Das effektive  
5-Minuten-Workout  
für Jung und Alt**



# Auf einen SMOOTHIE mit...

## Wie stressig ist Ihr Beruf?

### Benjamin Maas:

Stress ist ein sehr subjektives Empfinden und natürlich immer mal wieder Bestandteil des Berufsalltags. Durch kurze Pausen und kleine Übungen versuche ich diesem aber entgegenzuwirken. Das klappt in der Regel auch sehr gut.

## Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Ich genieße fast jede freie Minute mit meiner Frau und unserer kleinen Tochter. Das und eine Runde Sport stellen für mich den perfekten Ausgleich zum Beruf dar. Generell verbringe ich meine Freizeit gerne an der frischen Luft. Wenn es einmal etwas ruhiger zugehen soll, lese ich gerne oder schaue den einen oder anderen Film.

## Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Ich bin ein absoluter Frühstücksfan und nehme mir dafür auch die entsprechende Zeit, um gut in den Tag zu starten. Oft gibt es ein selbst zusammengestelltes Müsli mit Joghurt und frischem Obst. Manchmal esse ich aber auch Rührei und dazu Brot mit Frischkäse, Gurken und Lachs.

## Wie gesundheitsbewusst leben Sie – speziell in Zeiten der Corona-Pandemie?

Unabhängig von der aktuellen Corona-Pandemie versuche ich viel Bewegung

in den Alltag zu integrieren. Treppen laufen, beim Telefonieren aufstehen und auch viel Wasser trinken. Natürlich achte ich momentan verstärkt auf die empfohlenen Hygienemaßnahmen, um andere und mich zu schützen. Im Allgemeinen bin ich der Auffassung, dass ausreichend sportliche Aktivität und eine ausgewogene, bewusste Ernährung einen großen Anteil an der körperlichen und geistigen Gesundheit haben.

## Aufgrund der verordneten Einschränkungen während der Corona-Pandemie sind in den vergangenen Wochen und Monaten im Internet zahlreiche Angebote mit Fitnessübungen, Ernährungstipps und Online-Coaches aus dem Boden geschossen. Was halten Sie davon?

Viele Anbieter aus dem Gesundheits- und Ernährungssektor mussten aufgrund von vorübergehenden Schließungen und bestehenden Einschränkungen ihre Angebote auf die digitale Ebene verlegen. Somit hat sich das ohnehin schon sehr große Angebot nochmals vergrößert. Es ist teilweise sehr schwer qualitativ gute Angebote auszumachen. Dennoch bin ich der Auffassung, dass gerade durch den eingeschränkten sozialen Kontakt diese Online-Angebote wichtig waren und sind, um diese Zeit zu überstehen. Auch wir im EWR stellen unsere Gesundheitsinitiative „Leben in Balance“ momentan auf



FOTO: PR

### Benjamin Maas

Personalentwickler bei der EWR AG und zugleich zuständig für das betriebliche Gesundheitsmanagement

ein Online-Angebot um. Hierdurch wollen wir unseren Mitarbeitern eine Möglichkeit an die Hand geben, um etwas für sich selbst zu tun. Dabei unterstützen uns unter anderem zahlreiche Angebote der BKK24.

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

Gerade nach einem anstrengenden Tag im Büro wäre eine kleine sportliche Aktivität als Ausgleich oftmals hilfreich. Nicht immer kann ich dann meinen „inneren Schweinehund“ besiegen. Die bequeme Sitzzecke auf dem Balkon erscheint mitunter attraktiver.

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

Sport und eine ausgewogenen Ernährung zählen für mich zum Alltag. Dennoch freue ich mich auch darauf mit Freunden ab und zu entspannt ein kühles Bier genießen zu können. Rauchen hingegen war noch nie ein Thema bei mir – und wird es auch nicht werden.

# Gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt

Online-Chat mit Ernährungswissenschaftlerin Anna Gellert

CHATTEN SIE MIT UNS!

Beim Experten-Chat mit der Ernährungswissenschaftlerin Anna Gellert geht es am **8. Juni von 20.30 bis 22 Uhr** um das Thema „Gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt“.

FOTO: ADOBESTOCK

Low Carb, Low Fat, Intervallfasten: Immer neue Trenddiäten versprechen DEN ultimativen Abnehmerfolg. Aber halten solche Ansätze tatsächlich, was sie versprechen? Oder ist der Jo-Jo-Effekt schon vorprogrammiert? Wie er wirklich aussieht, der gesunde und dauerhafte Weg zum Wohlfühlgewicht, das weiß Anna Gellert. Die studierte Ernährungsberaterin sagt: „Es gibt nicht die eine Diät oder die eine goldene Regel, die jedem dazu verhilft, abzunehmen.“ Die gute Nachricht jedoch sei: „Es gibt gewisse Dinge und Verhaltensweisen, die jeden dabei unterstützen können, Gewicht zu reduzieren.“

Welche das sind, erläutert Gellert am **Montag, 8. Juni**. Die Expertin steht von **20.30 bis 22 Uhr** in einem Online-Chat für Fragen zur Verfügung und erläutert die wichtigsten Grundlagen rund ums Thema „Gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt“. Inhaltlich wird es dabei unter anderem um Begriffe wie Kalorienbedarf, Diät-Teufelskreis, Stress-Esser und -Hungerer sowie veränderte Ernährungsgewohnheiten gehen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

➔ [www.bkk24.de/expertenchat](http://www.bkk24.de/expertenchat)



# Gut gekaut ist halb verdaut

Warum Gesundheit und Wohlbefinden im Darm beginnen

Was haben Darmbakterien mit dem Sättigungssignal zu tun? Wieso sind ungesättigte Fettsäuren den gesättigten vorzuziehen? Und was bewirkt ein Verdauungsspaziergang tatsächlich? Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um den gewundenen Muskelschlauch, der vom Magen bis zum After reicht, gibt es anschaulich erklärt in einem kurzen **Erklärvideo** der BKK24 zum Thema Darmgesundheit.

In rund zwei Minuten erfahren die Zuschauer unter anderem, dass sich 80 Prozent der menschlichen Immunzellen im Darm befinden. „Dieses hochspezialisierte Abwehrsystem ist ein zentraler Baustein für Gesundheit und Wohlbefinden“, erläutert Professor Gerd Glaeske. Dem wissenschaftlichen Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, eine Kooperation von Universität Bremen und BKK24, zufolge produziert der Darm nicht nur Vitamine, sondern auch Hormone. „Und genau deshalb hat dieses Organ einen so großen Einfluss auf unsere mentale Balance“, so Glaeske.

➔ [www.bkk24.de/darmgesundheit](http://www.bkk24.de/darmgesundheit)



FOTO: ADOBESTOCK

## Die vier „Länger besser leben.“-Regeln



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



**2** Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.



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



**4** Genießen Sie Alkohol in Maßen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.

# Jeder Mensch is(s)t anders

Mit dem „**OnlineCoach Ernährung**“  
besser essen und trinken

Der Volksmund bringt es gut auf den Punkt: „Du bist, was du isst“, lautet ein bekanntes Sprichwort. Kein Mensch is(s)t wie der andere. Jeder ernährt sich so, wie er mag. Denn – um noch eine weitere Redewendung zu zitieren – „die Geschmäcker sind verschieden“.

Welche Ernährung im Einzelfall zu empfehlen ist, hängt von den persönlichen Bedürfnissen und Befindlichkeiten und von zahlreichen weiteren Faktoren ab. Damit niemand sich im Dickicht der unzähligen Getränke und Lebensmittel verheddert, hat die BKK24 mit dem „**OnlineCoach Ernährung**“ ein kostenloses Digitalangebot auf die Beine gestellt, das jeden Teilnehmer schrittweise und interaktiv zu seinem ganz persönlichen Ernährungsziel führt.

Außerdem gibt es zahlreiche Informationen und Erklärungen rund ums Thema Ernährung sowie viele konkrete Einkaufstipps. Das Besondere: Es wird nicht einfach nur Wissen vermittelt, sondern auch erläutert, wie sich das Ganze dauerhaft und mit Erfolg in die Tat umsetzen lässt, ohne dass die guten Vorsätze bereits nach wenigen Tagen oder Wochen wieder über Bord geworfen werden und man in alte Ernährungsgewohnheiten zurückfällt.

## So funktioniert's

Analysieren Sie Ihr Ernährungsverhalten und erfahren Sie, wie Sie es positiv beeinflussen können. Der Online-Ernährungs-Coach macht es Ihnen leicht und unterstützt Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele: egal, ob Sie abnehmen möchten oder einfach gesünder essen und trinken wollen.

## Die Vorteile

- Persönliche Analysen und Auswertungen.
- Kompakte Laufzeit von 15 Wochen mit 15 Themen, die zeitlich flexibel gestaltet werden können.
- Zahlreiche Tipps, unterstützendes Motivations-Training und umfangreicher Wissens-Guide.
- Einfache und verständliche Erklärungen.
- Keine spezielle App erforderlich: Alle Zugänge gibt's online und per E-Mail.

➔ [www.bkk24.de/ernaehrungscoach](http://www.bkk24.de/ernaehrungscoach)



# Abnehmen kann so einfach sein

Mit dem „**OnlineCoach Gewichtsreduktion**“  
purzeln die Kilos

Die Corona-Pandemie hat so manchen guten Vorsätzen in diesem Frühjahr den Garaus gemacht. Wer beispielsweise ins Fitnessstudio gehen oder in einer Gemeinschaft Sport treiben wollte, wurde von einem Tag auf den anderen komplett ausgebremst. Was also tun, um fit und aktiv zu bleiben und im Idealfall auch noch erfolgreich abzunehmen? Die Antworten liefert der „**OnlineCoach Gewichtsreduktion**“ der BKK24. Die bisherigen Teilnehmer haben damit erwiesenermaßen innerhalb von zwölf Wochen durchschnittlich jeweils mehr als sechs Kilogramm Gewicht verloren.

## So funktioniert's

In zwölf einzelnen Wochenmodulen lernen die Teilnehmer, sich gesünder zu ernähren und ohne den befürchteten Jojo-Effekt Gewicht zu verlieren. Das Programm wurde von Hausärzten und Psychologen entwickelt und kann von allen Interessierten 14 Tage lang kostenlos getestet werden. Es wird sofort nach dem Start auf die ganz persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse jedes Einzelnen zugeschnitten. Wer mitmacht, entscheidet ganz allein, wann trainiert wird. Vorgeschriebene Uhrzeiten gibt es nicht. Optional ist die zusätzliche Betreuung durch den eigenen Hausarzt möglich.

## Die Vorteile

- Volle Kostenerstattung für Versicherte der BKK24.
- Lediglich eine Stunde Mindestaufwand pro Woche.
- Auf den individuellen Kalorienbedarf zugeschnittener Ernährungsplan.
- Täglich motivierende Erinnerungen per SMS.
- Wöchentliches Feedback und regelmäßige Erfolgskontrolle.

Bei diesem Angebot handelt es sich um eine Präventionsmaßnahme im Wert von 69 Euro.

Die Kosten für das internetbasierte Trainings-Programm werden BKK24-Kunden nach Vorlage des Teilnahmenachweises vollständig erstattet.

➔ [www.bkk24.de/abnehmen-online](http://www.bkk24.de/abnehmen-online)



# Genuss statt Verdruss

Bei diesem **Chat-Webinar** erfolgt das Gewichts-Coaching mental /  
Am 29. Juni geht's los

Abnehmen und die Änderung des eigenen Essverhaltens sind zuallererst Kopfsache. Warum das so ist und wie's funktioniert, erläutert **Katja Schwalm** im Online-Kurs „Gewichts-Coaching mental“, dem ein Konzept des in Rosenheim ansässigen Instituts „Richtig Essen“ zugrunde liegt. Die anerkannte Beratungsgesellschaft für Ernährung und Gesundheit gibt gemeinsam mit der erfahrenen Diätassistentin Tipps zur richtigen inneren Einstellung, zu falschen Ernährungsgewohnheiten und zu gesunden Mahlzeiten. „Diese Hinweise können auch bereits befolgt werden, bevor die Waage zuviel anzeigt“, sagt Schwalm, die mit allen Kursteilnehmern individuelle Ziele abstecken wird. Hierbei geht es nicht nur um Speisen und Getränke, sondern auch um Bewegung.



Die Kosten für diesen zertifizierten Präventionskurs betragen 149 Euro pro Person. **Für Mitglieder der BKK24 ist die Teilnahme kostenfrei.**

Von allen Teilnehmern werden zudem 50 Euro Pfand erhoben, die BKK24-Versicherte nach Ende des Kurses zurückbekommen. Anmeldungen nimmt das BKK24-ServiceCenter Alzey entgegen: per E-Mail ([alzey@bkk24.de](mailto:alzey@bkk24.de)) oder telefonisch (06731/9000789). Anzugeben sind Name, Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer.

An diesem Webinar können maximal 15 Personen teilnehmen. Technische Voraussetzung ist ein Internetzugang. Das Ganze funktioniert ohne Installation einer zusätzlichen Software und am besten mit einem Chrome-Browser. Alle Angemeldeten erhalten kurz vorm ersten Termin eine E-Mail mit dem Zugangs-Link. Fragen können über die integrierte Chat-Funktion gestellt werden und werden immer zeitnah beantwortet. „Die persönliche Betreuung aller Teilnehmenden ist also stets gewährleistet“, so Schwalm.

Der interaktive Online-Kurs „Gewichts-Coaching mental“ beginnt am **29. Juni**, erstreckt sich über acht Termine – immer montags von 18 bis 19 Uhr – und endet am 17. August.





# 5 Minuten täglich reichen

Wie sich ganz einfach positive Effekte für Kreislauf, Immunsystem und Muskulatur erzielen lassen

BKK24-Mitarbeiter Frank Lucht zeigt im Video, wie einfach sich die Übungen ganz ohne Geräte und andere Hilfsmittel durchführen lassen. FOTO: PR

**Mehrmals pro Woche ins Fitnessstudio?** An jedem zweiten Tag morgens oder abends mindestens eine halbe Stunde Nordic Walking? Oder regelmäßig eine Runde joggen? Keine Frage: Fitnessstraining ist zweifellos gut für die Gesundheit. Aber es kann auch viel Zeit dabei draufgehen. Das muss es aber nicht: Mit dem effektiven Fünf-Minuten-Workout der BKK24 gilt diese Ausrede nicht mehr. Schon wenige kurze Übungen täglich reichen aus, um positive Effekte auf Kreislauf, Immunsystem und Muskulatur zu erzielen.

Dieses Mini-Fitnessprogramm umfasst nach kurzem Aufwärmen fünf Übungen, die jeweils 30 Sekunden dauern. Idealerweise wird das Ganze immer zweimal nacheinander durchgeführt. „Sie benötigen dafür keine Geräte und können das Workout bequem zu Hause machen“, sagt

Frank Lucht. Der „Länger besser leben.“-Beauftragte der BKK24 und zertifizierte Übungsleiter hat das Programm bereits ausprobiert und zeigt sich begeistert: „Man kann die Übungen beliebig schnell machen und über den Tag hinweg verteilen und wiederholen.“

Prinzipiell kann jeder sofort loslegen und die Intensität langsam steigern. „Menschen mit Schmerzen oder gesundheitlichen Einschränkungen sollten jedoch sicherheitshalber mit ihrem Arzt sprechen, bevor sie beginnen“, so Lucht. Um zu zeigen, wie einfach das Fünf-Minuten-Workout funktioniert, hat er sich beim Ausführen der einzelnen Übungen filmen lassen. Das rund dreiminütige Video ist auf der Internetseite der BKK24 zu sehen.

➔ [www.bkk24.de/workout](http://www.bkk24.de/workout)



## Fit mit dem digitalen Lauf-Coach

**Laufen hält fit und fördert die Gesundheit.** Der Online-Coach Laufen der BKK24 ist kostenlos für alle. Interessierte können direkt starten, persönliche Ziele festlegen und Trainingspläne erhalten. Der digitale Lauf-Coach eignet sich für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis gleichermaßen und ist auf zwölf Wochen angelegt. Alles funktioniert einfach und verständlich und ohne zusätzliche App. Stattdessen gibt es alle Zugänge online und über die eigene E-Mail-Adresse.

### Die Vorteile

- Individuelle Trainingspläne für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis.
- Überschaubare Dauer: 12 Wochen mit 12 Themen, die zeitlich flexibel gestaltet werden können
- Viele Tipps rund ums Laufen (zum Beispiel in puncto Schuhwerk, Ernährung und Motivation)

➔ [www.bkk24.de/laufcoach](http://www.bkk24.de/laufcoach)



## Einfach in Schwung bleiben

### Badminton im Wohnzimmer: Online-Übungen zum Mit- und Nachmachen

Besondere Zeiten erfordern besondere Angebote: Das dachten sich jedenfalls die Verantwortlichen des Badmintonverbands Rheinhessen-Pfalz (BVRP), als das neuartige Coronavirus quasi das gesamte Land wochenlang lahmlegte. Geschäftsführer Sebastian Züfle und mehrere Trainer warteten im April mit einer ungewöhnlichen Idee auf: Mit „Badminton im Wohnzimmer“ unterstützt der Verband seither seine Mitglieder beim Training zuhause. Dank einer Kooperation mit der BKK24 im Rahmen von „Länger besser leben.“ kann dieses Online-Angebot inzwischen von allen Interessierten kostenlos genutzt werden.

Und so funktioniert's: Die Trainer des BVRP stellen regelmäßig Trainingsvideos zum Mit- und Nachmachen ins Internet. „Es gibt sowohl allgemeinspezifische Trockenübungen, für die man überhaupt keine Hilfsmittel braucht, als auch spezielle Badmintoneinheiten mit Schläger und Federball“, schildert Züfle. Aktuell stehen auf dem YouTube-Channel des Verbands rund 20 Videos zur Verfügung, die jeweils 15 bis 45 Minuten lang und für jede Altersstufe geeignet sind.

➔ [www.bkk24.de/online-aktiv](http://www.bkk24.de/online-aktiv)



Die Online-Übungen zum Mit- und Nachmachen eignen sich für alle Altersstufen. FOTOS: PR.

**ERFAHREN SIE MEHR!**  
Interessante Erfahrungsberichte, Tipps, Rezepte uvm. finden Sie in dem „Länger besser leben.“-Buch.  
[www.bkk24.de/lbl-buch](http://www.bkk24.de/lbl-buch)

# Einfach, sicher und bequem

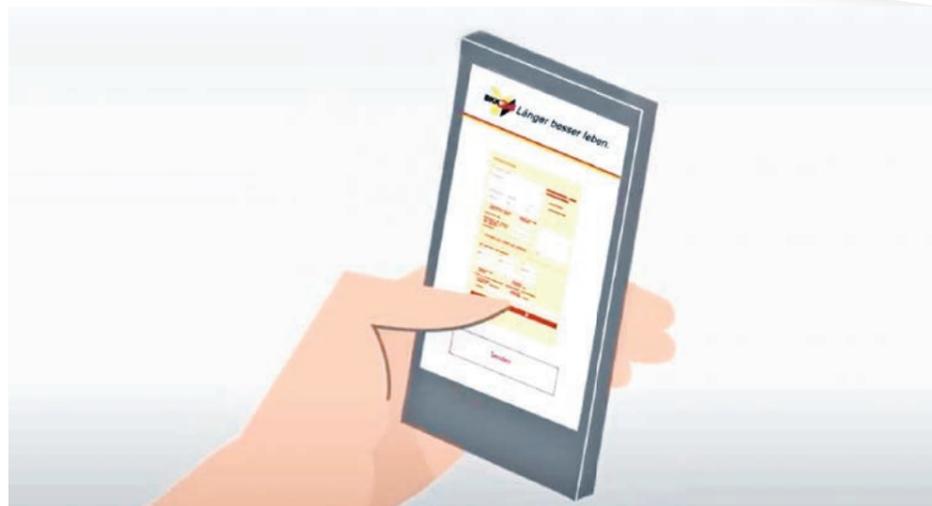
Die **Online-Geschäftsstelle** der BKK24 hat 24 Stunden pro Tag geöffnet

Um rund um die Uhr für ihre Versicherten erreichbar zu sein, hat die BKK24 bereits vor längerer Zeit eine Online-Geschäftsstelle eingerichtet. „So lassen sich von zu Hause beispielsweise die Adresse oder Bankverbindung ändern sowie Krankmeldungen und Belege ganz einfach und bequem hochladen“, erläutert Vorstand Friedrich Schütte. „Und zwar völlig unkompliziert und sicher.“

Die Neuanmeldung funktioniert denkbar einfach und mit wenigen Klicks. „Wer die erforderlichen Daten für die Registrierung eingibt, erhält kurze Zeit später mit der Post einen persönlichen Zugangscode“, schildert Schütte das Verfahren. „Ohne diesen Code ist ein Zugang zu unserer Online-Geschäftsstelle aus Datenschutzgründen nicht möglich.“



Die BKK24-Online-Geschäftsstelle im Internet ist unter [www.bkk24.de/ogs](http://www.bkk24.de/ogs) erreichbar. Zudem stehen alle Funktionen auch in der **kostenlosen App „Meine BKK24“** zur Verfügung: sowohl im App Store (iOS) als auch im Google Play Store (Android).



## Von A bis Z alles drin

Zugegeben: Auf den Briefkasten ganz verzichten, das geht noch nicht. Allerdings kann ein erheblicher Teil des Austausches mit der BKK24 schon heute auf digitalem Weg erfolgen. Das geht aufgrund mehrstufiger Sicherheitsverfahren nicht nur sicher und geschützt, sondern auch bequem vom Sofa aus und deutlich schneller als ein Brief. Ob zum Beispiel das Hochladen einer Krankmeldung („Gelber Schein“) oder eines Fotos für die elektronische Gesundheitskarte, die Übermittlung von Rechnungen zur Erstattung der professionellen Zahnreinigung oder von Osteopathie-Behandlungen: Mit wenigen Klicks ist alles auf [bkk24.de/ogs](http://bkk24.de/ogs) oder in der App schnell erledigt.



## Immer auf dem Laufenden

Wer regelmäßig und aus erster Hand aktuelle Infos und Nachrichten zum Thema Gesundheit erhalten möchte, kann ganz einfach den Newsletter der BKK24 abonnieren. Nach der **Online-Anmeldung** kommen die Tipps, Anregungen und Hinweise einmal monatlich per E-Mail. Mitglieder erhalten zudem automatisch viermal im Jahr das Magazin „dieaktive“ – wahlweise per Post oder E-Mail.

➔ [www.bkk24.de/newsletter](http://www.bkk24.de/newsletter)



## „Hallo, ich bin BeKKy.“

Vor Kurzem hat die BKK24 virtuelle Verstärkung bekommen: Die neue Kollegin heißt „BeKKy“ und ist ein sogenanntes Chatbot – ein textbasiertes Dialogsystem, das die digitalen Kommunikationskanäle der BKK24 ergänzt. „BeKKy“ kennt sich aktuell bereits in mehr als 140 Themenfeldern aus und kann beispielsweise Krankengeld berechnen, die Öffnungszeiten der Servicecenter finden und über das Bonusprogramm der BKK24 informieren. Mit jeder Frage, die „sie“ beantworten darf, lernt „BeKKy“ dazu – und umso intelligenter wird das dahinter liegende lernende System. Die eigene Aufgabe formuliert „BeKKy“ so: „Ich möchte, so gut es geht, unterstützen.“

➔ [www.bkk24.de/chat](http://www.bkk24.de/chat)



## „Kann jetzt von vielen Vorteilen profitieren“

**Pierre Zwilling aus Alzey** ist seit Anfang April bei der BKK24 versichert. Der Geschäftsführer von „coStorage – Alzey lagert hier“ wollte unbedingt einen regionalen Ansprechpartner vor Ort haben. „Das war bei meiner bisherigen Krankenkasse leider nicht mehr der Fall. Dort landete man mit seinen Anliegen immer in einem Call-Center. Eine persönliche Betreuung halte ich bei Fragen rund um Krankheit und Gesundheit jedoch für ausgesprochen wichtig.“ Darüber hinaus hat sich der 42-Jährige mit seinem Beitritt zur BKK24 auch sofort für die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ angemeldet: „Das Ausfüllen des Online-Formulars ging ganz schnell. Und jetzt kann ich von vielen Vorteilen profitieren.“

# So klappt's mit dem Home-Office

Live und interaktiv: **Online-Vortrag** rund um den „neuen“ Heim-Arbeitsplatz

Die Corona-Pandemie hat dafür gesorgt, dass zahlreiche Arbeitnehmer ganz plötzlich und unvorbereitet ins Home-Office wechseln mussten – und bei ihrer Arbeit im häuslichen Büro vor großen Herausforderungen standen. Was für eine Ausstattung brauche ich? Wo kommt der Schreibtisch hin? Welche Sitzposition ist zu empfehlen, damit nicht nach wenigen Stunden vorm Laptop Schultern, Nacken und Rücken schmerzen? Und wie lässt sich die psychische Belastung gering halten, die durch das ungewohnte häusliche Umfeld entstehen kann?



Daniel Schwieder.



Daniel Borchers.

Darüber hinaus lernen die Zuhörer, wie sie den oft starren und einseitigen Körperhaltungen im Home-Office-Alltag mit passenden Mobilisationsübungen entgegenwirken können. „Werden diese regelmäßig durchgeführt, tragen sie zur langfristigen Gesunderhaltung der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur bei“, so Borchers.

**Pro Termin – jeweils ähnlich einer Videokonferenz – können maximal 15 Personen online und kostenlos dabei sein und auch live Fragen an die Referenten richten.** Technische Voraussetzung ist ein Internetzugang. Das Ganze funktioniert ohne Installation einer zusätzlichen Software und am besten mit einem Chrome-Browser.

Anmeldungen nimmt das BKK24-ServiceCenter Alzey entgegen: entweder telefonisch (06731/9000789) oder per E-Mail (alzey@bkk24.de).

Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt es beim interaktiven Live-Vortrag „How to Home-Office“ von Daniel Borchers und Daniel Schwieder, der zweimal angeboten wird: am **Donnerstag, 18. Juni**, und am **Dienstag, 23. Juni**. Ab 18.30 Uhr erfahren die Online-Teilnehmer von den beiden Fachleuten für betriebliches Gesundheitsmanagement in jeweils 90 Minuten unter anderem, wie man seinen Arbeitsplatz ergonomischer gestaltet und den „neuen“ Arbeitsalltag besser strukturiert.

## Individuell und maßgeschneidert – So einfach werden Sie Teil von „Länger besser leben.“

Mit „Länger besser leben.“ hat die BKK24 vor knapp zehn Jahren eine nach wie vor einzigartige Gesundheitsinitiative gestartet, an der alle volljährigen Frauen und Männer kostenlos teilnehmen können. „Auch wenn Sie bei einer anderen Krankenkasse versichert sind“, erläutert Geschäftsbereichsleiter Jörg Nielaczny. Erforderlich ist lediglich das Ausfüllen eines Online-Fragebogens:

➔ [www.bkk24.de/fragebogen](http://www.bkk24.de/fragebogen)

„Anschließend erhalten Sie eine Auswertung Ihrer Antworten und passende Gesundheitsempfehlungen“, so Nielaczny. Weitere Infos zum Thema sowie konkrete Angebote, die entweder kostenlos oder vergünstigt sind, folgen dann einmal monatlich per E-Mail.



# WARUM WECHSELN?



Länger besser leben.



Auf ein Wort mit **Tobias Palm**, „Länger besser leben.“-Regionalleiter der BKK24 in Alzey-Worms

**Kann ich in jedem Alter zur BKK24 wechseln?**  
Ja, es gibt keinerlei Altersbeschränkungen innerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung.

**Werden vor einem Wechsel Krankheiten abgefragt?**  
Nein, gesundheitliche Überprüfungen finden nicht statt. Auch eventuelle Vorerkrankungen spielen keine Rolle.

**Wann kann ich überhaupt wechseln?**  
Sie können bei Ihrer jetzigen Krankenkasse jederzeit kündigen. Allerdings muss eine sogenannte Bindungsfrist von in der Regel 18 Monaten eingehalten sein. Die Kündigungsfrist beträgt üblicherweise den laufenden Monat plus zwei Monate. Wenn Sie also im Juni bei Ihrer bisherigen Krankenkasse kündigen, sind Sie ab September bei der BKK24 versichert.

**Schneller geht das nicht?**  
Doch, in speziellen Fällen. Bei einem Beschäftigungswechsel müssen Sie neuerdings meist gar nicht mehr kündigen, sondern können dann sofort die Krankenkasse wechseln. Gleiches gilt für Berufsstarter. Wer vorher familienversichert war, kann ebenfalls sofort wechseln. Hinzu kommen weitere Fälle, bei denen Sie sofort ohne Kündigung wechseln können. Hierzu berate ich Sie gerne.

**Ist der Wechsel der Krankenkasse nicht ziemlich aufwändig?**  
Nein, der Mitgliedsantrag ist in zwei Minuten ausgefüllt. Und die Kündigung bei Ihrer bisherigen Krankenkasse übernehme ich für Sie.



**SO EINFACH GEHT'S:**

**Mitgliedsantrag ausfüllen:**  
➔ [www.bkk24.de/mitglied-werden](http://www.bkk24.de/mitglied-werden)

**Ihre alte Krankenkasse kündigen.**  
➔ Mit unserer Vorlage sendet Ihre alte Krankenkasse die Kündigungsbestätigung direkt an die BKK24.

**DER WECHSEL IST PERFEKT!**

• Haben Sie Fragen an Tobias Palm? Der „Länger besser leben.“-Regionalleiter ist telefonisch unter der Nummer 06731/9000-727 erreichbar (E-Mail: [t.palm@bkk24.de](mailto:t.palm@bkk24.de)).



## „Musste gar nicht lange überlegen“

**Nora Brand aus Alzey** ist im vergangenen Jahr aus Altersgründen aus der Familienversicherung ihrer Eltern ausgeschieden: Mit ihrem 25. Geburtstag musste sie sich eigenständig krankenversichern. Ihre Wahl fiel auf die BKK24. Hierfür gab insbesondere die bundesweit einmalige Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ den Ausschlag. „Ich lebe ohnehin gesundheitsbewusst“, sagt die angehende Erzieherin. „Und weil mir Sport und Ernährung nun mal sehr wichtig sind und die BKK24 dies alles mit Bonusprogrammen und Extras honoriert, musste ich bei meiner Entscheidung gar nicht lange überlegen. Denn die Leistungen der BKK24 halte ich im Vergleich zu anderen Krankenkassen für ziemlich gut.“



## Wechseln Sie jetzt die Krankenkasse!

Rufen Sie mich  
an – wir übernehmen  
das für Sie!

**Tobias Palm | 06731 9000-727**  
„Länger besser leben.“-Regionalleiter  
für die Region Alzey-Worms



# TOP-LEISTUNGEN FÜR SCHWANGERE UND FAMILIEN

Neben der kostenlosen Familienversicherung bietet die BKK24 über  
90 Extraleistungen, die über den gesetzlichen Standard hinausgehen, z. B.:

- **„Starke Kids“ (Wert circa 300 Euro)**  
Das Gesundheitsprogramm unterstützt die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bis zum 17. Lebensjahr.
- **BabyCare (Wert 40 Euro)**  
Hilft Ihnen, gesundheitliche Risiken während der Schwangerschaft zu verringern.
- **Erweitertes 3D/4D-Ultraschall (Wert bis zu 80 Euro)**  
Zusätzliche Ultraschalluntersuchung während der Schwangerschaft.
- **Folsäure (Wert bis zu 30 Euro)**  
Zur optimalen Vitamin-Versorgung wichtig – besonders in den ersten Schwangerschaftswochen.
- **Hebammen-Rufbereitschaft (Wert bis zu 300 Euro)**  
Damit eine Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit für Sie sichergestellt ist.
- **Hallo Baby (Wert 99 Euro)**  
Frühgeburten vorbeugen und verhindern – das Ziel von „Hallo Baby“.
- **Erste-Hilfe-Kurs (Wert bis zu 50 Euro)**  
Schnell und richtig reagieren, wenn Ihr Kind Hilfe braucht.
- **Toxoplasmose-Test (Wert bis zu 60 Euro)**  
Die Blutuntersuchung ergänzt das Vorsorgeangebot während der Schwangerschaft.