

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

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

**BKK24** *Länger besser leben.*

Ganz schön  
gesund  
**Online-  
Adventskalender**  
vom 1. bis  
24. Dezember

Ganz schön  
Wild  
**Kochkurse am**  
**30. November und**  
**2. Dezember**  
bei der KVHS

Ganz schön  
abwechslungsreich  
**Schnupperkurse**  
für Kinder und  
Erwachsene beim  
**HSV Alzey**



# Auf einen Smoothie mit...



## Wie stressig ist Ihr Beruf?

Als direkt gewählte Abgeordnete betreue ich einen Wahlkreis mit 40 Gemeinden und drei Städten. Das bedeutet: immer wieder Vor-Ort-Termine und Gespräche mit den Landesministerien in der Unterstützung der kommunalen Infrastruktur- und Förderprojekte. Als stellvertretende Fraktionsvorsitzende und gesundheitspolitische Sprecherin bin ich in zentralen landespolitischen Politikfeldern gefordert. Kurz gesagt: Als Abgeordnete hat man keinen Achtstundentag – und auch die Wochenenden sind mit Wahlkreisterminen gespickt. Das ist nur mit einem sehr guten Zeit- und Organisationsmanagement zu schaffen.

## ... Kathrin Anklam-Trapp

Mitglied des Landtags Rheinland-Pfalz und gesundheitspolitische Sprecherin der SPD-Fraktion

## Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Kochen für die Familie, und idealerweise kommen Kinder oder Gäste vorbei. Und ein gutes Buch ergänzt einen Feierabend perfekt.

## Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Kaffee und die Allgemeine Zeitung.

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

Ich mag gesunde Ernährung – zum Beispiel im Salat alle Farben. Und wenn es Fleisch gibt, dann bewusst aus guter Tierhaltung. Wenn es die Zeit erlaubt, betreibe ich Nordic Walking. Und neuerdings fahre ich gerne E-Bike.

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

Ich esse zu gerne. Und ich liebe die Weine aus Rheinhessen.

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

Bei mir gibt es täglich Gemüse, Salate und Obst sowie Joghurt oder Quark. Zudem versuche ich, möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen. Und nicht zuletzt bin ich glücklicherweise Nichtraucherin geworden.

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

<p>1 </p> <p>Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.</p>	<p>2 </p> <p>Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.</p>	<p>3 </p> <p>Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.</p>	<p>4 </p> <p>Genießen Sie Alkohol in Maßen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.</p>
--	--	---	---

Impressum: Herausgeber: BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen | Vorstand: Friedrich Schütte  
Redaktion: BKK24 | Redaktionelle Mitarbeit: Holger Buhre | Konzept, Gestaltung und Produktion: Schaumburger Nachrichten, Vera Elze | Fotos: Roger Grabowski, privat, istockphoto.com, pixabay



# Dieser Kalender hat es in sich

Bei der BKK24 lässt sich vom 1. bis 24. Dezember täglich ein Türchen öffnen

Es gibt sie in groß oder klein, für Jung oder Alt, Frauen oder Männer, mit Schokolade oder Keksen, Kaffee oder Tee, vorproduziert oder selbstgemacht, mit oder ohne Alkohol. Doch so unterschiedlich sie auch daherkommen mögen – eines ist immer gleich: Sie alle haben 24 Türchen, die darauf warten, vom 1. bis zum 24. Dezember nach und nach geöffnet zu werden – so wie der neue Internet-Adventskalender der BKK24, der jedoch mit Überraschungen der etwas anderen Art aufwartet.

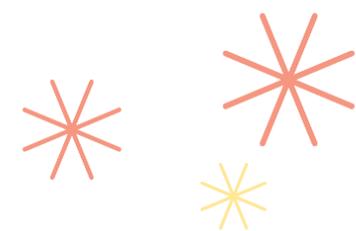
Denn statt Süßigkeiten und dergleichen sind hier gesunde Rezepte, pfiffige Bastel-Ideen, Gewinnspiele, kleine Challenges, Online-Puzzles, Anti-Stress-Tipps zur Vorweihnachtszeit, unterhaltsame Quiz-Elemente sowie interaktive Grafiken rund um die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ versteckt – und noch vieles mehr. Und das Beste: Dieser Adventskalender kostet nichts – außer einen täglichen Klick ins Internet:

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

• **Übrigens:** Die Türchen dieses Online-Adventskalenders können nicht nur von Versicherten der BKK24 geöffnet werden, sondern selbstverständlich von allen Kindern und Erwachsenen, die sich auf Heiligabend und die Weihnachtszeit freuen.



Der Online-Adventskalender der BKK24 wartet mit zahlreichen Überraschungen auf – und ist garantiert kostenlos.





# Handball mit Herz

Zahlreiche **Schnupperkurse** für Kinder und Erwachsene beim HSV Alzey

Haben immer jede Menge Spaß bei ihren wöchentlichen Trainingseinheiten: Die D-Junioren der HSV Alzey.

Mit 22 Mannschaften und Trainingsgruppen gehört der HSV Alzey zu den größten Sportvereinen der Region. „Unser Fokus liegt zwar auf dem Handball“, sagt Vorstandsmitglied Marc Lungwitz. „Grundsätzlich steht aber bei allen Übungseinheiten der Spaß an der Bewegung immer an oberster Stelle.“ Dieser Ansatz ziehe sich durch alle Altersklassen – von denen der HSV unter dem Motto „Handball mit Herz“ insbesondere im Nachwuchsbereich jede Menge zu bieten hat: bei den Mädchen ebenso wie bei den Jungen.

Während die Kinder im Vorschulalter – die sogenannten „Mini-Minis“ – noch gemeinsam aktiv sind, geht es ab dem Grundschulalter getrennt voneinander zur Sache. Einige Jugendteams nehmen am Wettkampf-Spielbetrieb teil, andere sind bei Turnieren oder Freundschaftsspielen im Einsatz, um gemeinsam Spaß zu haben und die Kameradschaft zu pflegen. „Wer Lust hat, kommt einfach mal zum Training und macht mit“, ermunert Lungwitz alle neugierigen Kinder und Jugendlichen.

Selbiges gilt seinen Angaben zufolge selbstverständlich auch für alle Männer und Frauen. „Letzteren legt das Vorstandmitglied insbesondere den Kurs „Fit4Frau“ ans Herz. Das Spektrum während der einmal wöchentlich stattfindenden Übungsabende umfasst Aerobic und Rückenschule, Zirkeltraining und Kickboxen, Tabata und Ballooning, Fuß- und Knieschule, Pilates und Ausdauertraining sowie Laufen, Walken und Bauch-Beine-Po. Darüber hinaus gehören Ballspiele wie Brennball, Basketball und Badminton zum Programm. Auch Stabilisations-,

Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden eingestreut. „Diese ausgewogene sportliche Mischung zieht sich bei uns generell durch alle Teams und Gruppen“, macht Lungwitz deutlich.

Damit sich alle Neugierigen und Interessierten persönlich hiervon überzeugen können, hat der HSV Alzey gemeinsam mit der BKK24 ein Schnupperangebot konzipiert: „Wer uns unverbindlich und ohne irgendwelche Verpflichtungen kennenler-



Auch der weibliche Nachwuchs ist stets mit Begeisterung bei der Sache.

nen möchte, kann das ab sofort tun.“ Der kostenlose Aktionszeitraum läuft bis Ende Februar 2021. **Die genauen Übungszeiten, Trainingsorte und Ansprechpartner sämtlicher Gruppen finden sich auf der Internetseite des Vereins ([www.hsv-alzey.de](http://www.hsv-alzey.de)).**\* Wer mehr wissen möchte, kann auch einfach eine E-Mail an den Vorstand schreiben ([fragen@hsv-alzey.de](mailto:fragen@hsv-alzey.de)).

\* Aufgrund aktueller Corona-Entwicklungen sind kurzfristige Änderungen möglich.

**MACHEN  
SIE MIT!**

Wie Sie „Länger besser leben.“-  
Teilnehmer werden und  
welche Vorteile Sie dadurch  
haben, erfahren Sie hier:  
[www.bkk24.de/lbl](http://www.bkk24.de/lbl)

Diese Aktion steht unter dem Vorbehalt der  
dann geltenden Coronaschutz-Auflagen.

# Ganz schön

# WILD

## Lecker, schmackhaft und gesund: **Zwei Kochkurse in Alzey**

**A**us dem Programm der Kreisvolkshochschule sind sie nicht wegzudenken: Regelmäßig bietet die KVHS Alzey-Worms Kochkurse für Anfänger und Fortgeschrittene an, bei denen die Teilnehmer in geselliger Runde gemeinsam leckere Speisen zubereiten, um diese sofort anschließend an Ort und Stelle zu genießen. Je nach thematischem Schwerpunkt geht es dabei kulinarisch in alle Ecken dieser Erde.

Wie immer gilt aber auch hier: Ausnahmen bestätigen die Regel. Denn bei zwei bevorstehenden – und völlig unabhängig voneinander angebotenen – Kochkursen in der Lehrküche des Kulturzentrums Alzey (Theodor-Heuss-Ring 2 / Ecke Weinheimer Landstraße) dreht sich alles um Wildgerichte aller Art. Wer Lust auf einen schmackhaften, ab-

wechslungsreichen und kurzweiligen Abend in gemütlicher Runde hat, kann sich ab sofort anmelden. Hier die genauen Infos:

### **Ente und Wild mit Saucen und Beilagen** **Montag, 30. November (18.30–21.30 Uhr)**

Der Koch und Küchenmeister Olaf Eppelsheimer zeigt den Teilnehmern, worauf es bei der Zubereitung von Enten und Wildgerichten ankommt, welche Gewürze und Aromen am besten benutzt werden und mit welchen gesunden und nachhaltigen Produkten und Beilagen sich solche Menüs verfeinern lassen.

**Kosten: 42 Euro pro Person**  
**(bei sechs Teilnehmern)\*.**

### **Kulinarische Reise:** **Wildgerichte** **Mittwoch,** **2. Dezember (18–22 Uhr)**

„Weihnachten und Wild gehören oft zusammen“, sagt Sigrid Bielefeld. Die Hauswirtschaftsmeisterin weiß: „Egal, ob kurzgebraten oder als großer Festtagsbraten – es ist etwas Besonderes und bedarf pfleglicher Zubereitung.“ Ganz wichtig hierbei sei ein guter Fond. „Sie werden überrascht sein, wie man Hase, Reh, Hirsch, Wildschwein und Fasan zubereiten kann“, blickt die Kursleiterin voraus, die den Teilnehmern dieses Abends auch erläutern wird, welche Wildfrüchte am besten zu welchem Fleisch schmecken.

**Kosten: 49 Euro**  
**(bei sechs Teilnehmern)\*.**

Sowohl Eppelsheimer als auch Bielefeld möchten in ihrem Kurs Grundwissen vermitteln

sowie Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln, Zubereitung, Ernährung und Gesundheit aufzeigen. Aufgrund hygienerechtlicher Vorgaben zur Eindämmung der Corona-Pandemie ist die maximale Teilnehmerzahl für die Kochkurse der KVHS derzeit auf sechs Personen reduziert. Mitzubringen sind ein scharfes Messer, Geschirrhandtücher, Getränke für den Eigenbedarf, Spültuch, Schürze und Topflappen, gerne Schreibmaterial für Notizen sowie ein Behältnis für übrig gebliebene Speisen.

Anmeldungen nimmt die Kreisvolkshochschule entgegen: entweder telefonisch (06731 / 408-6740) oder per E-Mail ([kvhs@alzey-worms.de](mailto:kvhs@alzey-worms.de)). Die Einhaltung der aktuellen Corona-Schutzverordnung und der damit einhergehenden Hygienemaßnahmen ist bei beiden Kochkursen ebenso verpflichtend wie das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung während der Menü-Zubereitung.

**\* Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ können im Nachgang zum Kochkurs eine Erstattung von 15 Euro bei der BKK24 beantragen. Hierzu genügt die Vorlage des Zahlungs- beziehungsweise Teilnahmenachweises der KVHS.**

## „Sehr gutes Preis-Leistungs- Verhältnis“

**Torsten Sommer aus Wörrstadt-Gabsheim** freut sich bereits auf den 1. Februar 2021. „Ab diesem Tag bin ich bei der BKK24 versichert“, erläutert der hauptberufliche Dozent in der Erwachsenenbildung, der darüber hinaus als Lehrreferent in der Kinder- und Jugendtrainer-Ausbildung beim Südwestdeutschen Fußballverband tätig ist. Den Wechsel der Krankenkasse begründet der 46-Jährige so: „Die BKK24 bietet ihren Versicherten ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Beispielsweise übernimmt sie zweimal jährlich die Kosten für eine professionelle Zahnreinigung und belohnt sportliche Aktivitäten mit finanziellen Zuschüssen.“



## Individuelle Laufschuhanalyse am 23. Januar 2021

- Großer Aktionstag im Wormser Einkaufspark

Für Teilnehmer der Gesundheitsinitiative  
„Länger besser leben.“ kostenlos\*

Intersport Voswinkel, Worms (Schönauer Straße 6)

\* Eine kostenfreie Anmeldung für „Länger besser leben.“ ist direkt vor Ort möglich.



## Kinderfußanalyse vom 1. bis 31. Dezember

Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ können im genannten Zeitraum die Füße ihrer Kinder kostenlos analysieren lassen.\*

Schuhhaus Stephan, Alzey (Spießgasse 18)

# Gesunde Tipps für ein längeres und besseres Leben

Profitieren Sie von speziellen **Aktionen** und **Informationen**



Professor Gerd  
Glaeske ist Leiter  
des „Länger besser  
leben.“-Instituts der  
Universität Bremen  
und Mitverfasser  
des „Länger besser  
leben.“-Buches

## „Länger besser leben.“

Das Buch für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden (9,90 Euro) – weitere Infos zu den Inhalten finden Sie auf [www.bkk24.de/lbl-buch](http://www.bkk24.de/lbl-buch)

Erhältlich bei den Alzeyer Buchhandlungen Machwirth (Roßmarkt 2) und Decker (Antoniterstraße 3).



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

## FÜR FAMILIEN WIE GEMACHT

### Was haben Familien davon, sich bei der BKK24 zu versichern?

Einer der wichtigsten Vorteile der BKK24 gegenüber der privaten Krankenversicherung ist die in sehr vielen Fällen mögliche Mitversicherung von Ehepartner und Kindern. Sie kommen ohne eigenen Beitrag ebenfalls in den Genuss unserer vielen Versicherungs- und Gesundheitsleistungen.

### Wann genau ist das der Fall?

Wenn die Familienangehörigen maximal 455 Euro pro Monat verdienen. Und die mitversicherten Kinder sind bis zum 25. Geburtstag beitragsfrei, wenn sie in Vollzeit zur Schule gehen oder studieren.

### Angenommen, ein Elternteil muss ins Krankenhaus oder zur Kur: Wer kümmert sich in der Zwischenzeit um die Kinder und den Haushalt?

Eine sehr berechtigte Frage. Wenn Sie Ihren Haushalt aufgrund eines Krankenhausaufenthalts, einer stationären Kur oder bei häuslicher Krankenpflege nicht selbst führen können, übernehmen wir einen Großteil der Kosten für eine personelle Hilfe, sofern einige Grundbedingungen erfüllt sind.

### Welche sind das?

Zum Beispiel, wenn keine andere im Haushalt lebende Person den Haushalt weiterführen kann. Oder wenn dort mindestens ein Kind unter zwölf Jahren lebt, das auf fremde Hilfe angewiesen ist.

### Was tun Sie generell für die Gesundheit Ihrer Mitglieder?

Neben den gesetzlichen Möglichkeiten engagieren wir uns vor allem für Präventions- und Gesundheitsförderung. Damit unterstützen wir Menschen aller Altersklassen bei der Erhaltung oder Wiederherstellung ihrer Gesundheit. Beispielsweise erstatten wir jedes Jahr die Kosten für zwei zertifizierte Präventionsmaßnahmen – und zwar bis zu einer Höhe von 125 Euro je Maßnahme. Das Spektrum reicht von Maßnahmen zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion oder des Muskel-Skelettsystems über anerkannte Programme in Fitness-Studios bis zu Ernährungs- und Nichtraucherkursen.

- 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)).



Länger besser leben.





## Werden Sie **Partner** im „Länger besser leben.“-Netzwerk

**M**enschen zu gesundheitsbewusstem Verhalten motivieren oder sie in bereits vorhandenen Aktivitäten bestärken: Darum geht es bei der bundesweiten Initiative „Länger besser leben.“ der BKK24. „Ohne unser immer größer werdendes Partner-Netzwerk würde das jedoch nicht funktionieren“, sagt Jörg Nielaczny, Geschäftsbereichsleiter und stellvertretender Vorstand. Seinen Angaben zufolge unterstützen mittlerweile mehr als 300 Vereine, Firmen, Behörden, Einzelpersonen und sonstige Einrichtungen diese innovative und nach wie vor deutschlandweit einmalige Gesundheitsinitiative, die den Teilnehmern eine Vielzahl regionaler Kurse, Tipps und Programme bietet.

„Neue Partner und Aktionen können wir jederzeit in unsere große Datenbank aufnehmen“, erläutert Nielaczny. „Das Ganze geschieht ohne irgendwelche Kosten und Pflichten.“ Stattdessen bestehe die Möglichkeit, regelmäßig online und in Print-Veröffentlichungen auf entsprechende



*„Wir sind seit dem vergangenen Jahr Netzwerk-Partner der Gesundheitsinitiative ‚Länger besser leben.‘. Seinerzeit haben wir unser Vereins-Areal für die Aktion ‚Fußballfans im Training‘ des 1. FSV Mainz 05 zur Verfügung gestellt, bei der die BKK24 als Kooperationspartner fungierte. Für unseren Verein war das Ganze ein idealer Werbefaktor – und eine tolle Sache in puncto Öffentlichkeitsarbeit. Im kommenden Jahr wollen wir gemeinsam mit der BKK24 weitere Aktionen auf die Beine stellen – auch in anderen Sportarten.“*

**Stefan Martin**  
PSG 1896/1920 Weinheim e.V.  
(Vorsitzender)

Veranstaltungen hinzuweisen. „Man profitiert also durch die große Reichweite von ‚Länger besser leben.‘ und kann dadurch zusätzliche Teilnehmer für die eigenen Angebote gewinnen“, schildert Nielaczny.

Ziel und Nutzen des Partner-Netzwerks beschreibt Nielaczny so: „Wir wollen gemeinsam dazu beitragen, dass die Menschen etwas für die eigene Gesundheit tun.“ Dies gelte insbesondere für bislang weniger gesundheitsaffine Menschen. Was den Geschäftsbereichsleiter und stellvertretenden Vorstand in diesem Zusammenhang besonders freut: „Nicht nur die Bevölkerung profitiert, sondern auch unsere Netzwerk-Partner – denn die meisten haben uns mitgeteilt, dass ihr erkennbarer Nutzen den Aufwand deutlich übersteigt.“

**➔ Möchten Sie oder Ihre Institution Partner im „Länger besser leben“-Netzwerk werden?**  
Kein Problem: Alle wichtigen Infos gibt es im Internet ([www.lbl-stadt.de/partner](http://www.lbl-stadt.de/partner)).

**W**as haben das Arbeitsrecht, das Steuerrecht und das Sozialversicherungsrecht gemeinsam? Immer zu Jahresbeginn treten zahlreiche Änderungen und Neuerungen in Kraft. „Zu den wichtigen Stichpunkten für 2021 gehören unter anderem das Kurzarbeitergeld, die Lohnsteuer-Sonderregelungen, das Zahlstellen-Meldeverfahren, die Reform des Arbeitnehmer-Entsendegesetzes sowie das neue Krankenkassenwahlrecht“, blickt Friedrich Schütte voraus. Der BKK24-Vorstand nennt als weitere Beispiele das Arbeitsschutz-Kontrollgesetz und die Einführung einer Mobilitätsprämie sowie Modifizierungen beim Pensionskassen-Insolvenzschutz.

Damit in diesem Dickicht überarbeiteter Regelungen kein Arbeitgeber den Überblick verliert, bietet die BKK24 immer zu Jahresbeginn spezielle Seminare für die Personalverantwortlichen von kleinen und großen Unternehmen an. Sämtliche Änderungen und Neuerungen werden in einem Online-Seminar vorgestellt und erläutert.

**Wer hieran teilnehmen möchte**, kann sich schon jetzt vormerken lassen und eine E-Mail an die BKK24 schreiben ([aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@bkk24.de)). Die Teilnahme ist kostenfrei. Ergänzend dazu gibt es eine ausführliche Broschüre mit vielen weitergehenden Erläuterungen. Der Termin für das Online-Seminar steht in Kürze fest. Er wird allen Interessierten mitgeteilt und auf der Homepage ([www.bkk24.de/arbeitgeber](http://www.bkk24.de/arbeitgeber)) veröffentlicht.

# 2020 geht, 2021 kommt

**Jahreswechselfseminar**  
für Arbeitgeber und  
Personalverantwortliche



Zum Jahreswechsel treten stets zahlreiche Änderungen und Neuerungen im Bereich der Sozialversicherung sowie im Arbeits- und Steuerrecht in Kraft. Infos aus erster Hand erhalten Arbeitgeber und Personalverantwortliche bei einem **Online-Seminar im Januar**.

Foto: AdobeStock

## **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



# **SANFTE MEDIZIN FÜR BKK24-VERSICHERTE**

Mit über 90 Extraleistungen, die über den gesetzlichen Standard hinausgehen, fördern wir Ihre Gesundheit. Dazu zählen auch verschiedene alternative Behandlungsmöglichkeiten. Zum Beispiel:

**CHIROPRAKTIK** (Wert bis zu 190 Euro)    **HOMÖOPATHIE** (Wert ca. 350 Euro)    **OSTEOPATHIE** (Wert bis zu 360 Euro)

Alles Weitere auf: [www.bkk24.de/extras](http://www.bkk24.de/extras)