

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.LBL-Stadt.de

BKK24 *Länger besser leben.*

Ganz schön
entspannend

**Waldbaden am
28. November im
Hamelner
Finkenborn**

Ganz schön
schmackhaft
**Kurzvortrag und
Kochkurs am
3. Dezember in
Bad Pyrmont**

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



Auf einen Smoothie mit...



... Heiner Bartling

Präsident des Niedersächsischen Turner-Bundes

Wie stressig war Ihre frühere Tätigkeit als niedersächsischer Innenminister? Und wie verhält es sich jetzt mit Ihrer Aufgabe als Präsident des Niedersächsischen Turner-Bundes?

In meiner Zeit als Minister für Inneres und Sport war ich natürlich viel unterwegs und hatte stets einen vollen Terminkalender. Dennoch war es immer spannend und vielseitig, da ich ständig mit neuen Situationen konfrontiert war und viele interessante Menschen getroffen habe.

Als Präsident des größten Sportfachverbands habe ich jetzt zwar nicht mehr so viele Termine, aber die vielseitigen Themen, spannenden Herausforderungen und tollen Begegnungen – vor allem mit Menschen, die sich mit viel Herzblut tagtäglich für den Sport einsetzen – füllen mich auch heute noch gut aus.

Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Ich freue mich immer darüber, wenn ich einen netten Abend mit Freunden bei Wein und leckerem Essen verbringen kann. Das war in der Ministerzeit so nicht immer möglich.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Eine Scheibe Graubrot mit Tomaten und Zwiebeln sowie eine Scheibe halb mit Wurst und halb mit Käse belegt. Jeden zweiten Tag gönne ich mir dazu ein Frühstücksei. Auch die Tageszeitung gehört für mich zu einem gemütlichen Frühstück dazu.

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

Ich bin jeden Tag – wenn ich nicht morgens und mittags Termine habe – zweieinhalb Stunden zügig marschierend im Wald unterwegs. Das habe ich aber auch vor Beginn der Corona-Pandemie schon immer gemacht.

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

Ich bemühe mich immer, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden – auch wenn es mir nicht immer gelingt.

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

Ich habe mein ganzes Leben auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung geachtet, in dem ich viel Sport getrieben habe. Das Rauchen hat mich zum Glück nie gereizt. Hinsichtlich Obst und Gemüse habe ich gewisse Defizite, strebe aber eine Verbesserung an. Und ein gutes Glas Rotwein ist für mich schon ein Genuss.

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 daher kommen 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.

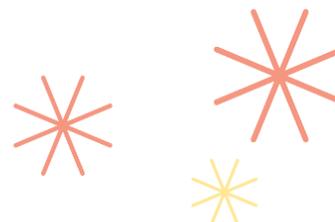
Denn statt Süßigkeiten und dergleichen sind hier gesunde Rezepte, pfiffige Bastel-Ideen, Gewinnspiele, kleine Challenges, Online-Puzzles, Anti-Stress-Tipps zur Vorweihnachtszeit, unterhaltsame Quiz-Elemente sowie interaktive Grafiken rund um die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ versteckt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

➔ www.bkk24.de/adventskalender

• **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.





MACHEN SIE MIT!
 Wie Sie „Länger besser leben.“-Teilnehmer werden und welche Vorteile Sie dadurch haben, erfahren Sie hier: www.bkk24.de/lbl

Durchatmen, innehalten, auftanken

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

Die Alltagshektik vergessen beim Waldbaden am **28. November** im Hamelner Finkenborn

Es wurde bereits vor 40 Jahren in Japan entwickelt, ist aber erst in der jüngeren Vergangenheit auch in Deutschland angekommen: Beim sogenannten Waldbaden treffen sich Gleichgesinnte inmitten einer baumreichen Gegend, um ohne Ablenkung in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, Ruhe und Stille zu spüren und frische Waldluft einzuatmen, die reich an pflanzlichen Botenstoffen ist.



Beate Crone.

„Ziel ist es, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen sowie den Wald und den Moment mit allen Sinnen zu genießen“, sagt Naturcoach Beate Crone aus Aerzen. Nach Angaben der erfahrenen Anti-Stresstrainerin geht es darum, „den entspannenden und beruhigenden Effekt von Waldbaden im Weserbergland mit allen Sinnen zu genießen – also durchzuatmen, innezuhalten und aufzutanken“.

Die nächste Möglichkeit dazu gibt es am **Samstag, 28. November**, von 11 bis 13 Uhr im Hamelner Finkenborn. Treffpunkt ist der Parkplatz des dortigen Forsthauses (Finkenborn 1). „Während der zwei Stunden schlendern wir im gemächlichen Schnecken-tempo rund zwei bis drei Kilometer durch den Wald und machen mehrere Pausen, bei denen unterschiedliche Sinnesübungen auf dem Programm stehen“, blickt Crone voraus. „Hierbei sind wir ganz auf uns konzentriert und spüren uns selbst im Resonanzraum Wald.“

Wer beim Waldbaden mitmachen möchte, kann sich hierfür ab sofort beim BKK24-ServiceCenter Hameln anmelden: entweder telefonisch (051 51/6060690) oder per E-Mail (hameln@bkk24.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Kosten betragen 20 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen im Nachhinein 10 Euro erstattet.**

Mitzubringen sind eine moderate Kondition, Getränke für die Selbstversorgung, festes Schuhwerk sowie der Witterung entsprechende Kleidung. „Denn Waldbaden findet bei jedem Wetter statt“, sagt Crone.



Bis zu 20 Teilnehmer können gemeinsam mit Beate Crone am 28. November in die beruhigende Atmosphäre des Waldes eintauchen.



Die Ökotrophologin Lisa Gerß ist Expertin für gleichermaßen gesunde und schmackhafte Ernährung.

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

Besser basisch essen: Aber wie und warum?

Kurzvortrag und Kochkurs am 3. Dezember in Bad Pyrmont



Der Kochkurs samt Ernährungsvortrag in Bad Pyrmont findet im Gesundheitszentrum Königin-Luise-Bad statt.

Zwar klingt das Ganze zunächst eher theoretisch und trocken, wird aber garantiert praktisch und ziemlich lecker: „Denn das Thema Säuren und Basen ist in puncto Ernährung nicht nur sehr wichtig, sondern auch ausgesprochen vielseitig“, sagt Lisa Gerß. Die Ernährungsberaterin wird allen Interessierten am **Donnerstag, 3. Dezember**, zunächst einige grundlegende Aspekte in Kurzform erläutern, ehe die maximal zwölf Teilnehmer das soeben Gehörte beim direkt folgenden Kochkurs in die Tat umsetzen. Los geht es um 17 Uhr in der Lehrküche des Gesundheitszentrums Königin-Luise-Bad in Bad Pyrmont (Bombergallee 1).

„Hierbei werden wir den Fokus klar auf basische Lebensmittel und Rezepte legen“, blickt Gerß voraus. Zubereitet werden in erster Linie Gemüse und Obst. „Sehr stark säurebildende Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Schnitt- oder Schmelzkäse kommen an diesem Abend nicht auf den Tisch“, erläutert die Ökotrophologin – und verspricht: „Da Kräuter allgemein auch basisch wirken, wird es an Geschmack nicht mangeln.“ Lediglich leicht säurebildende Lebensmittel: zum Beispiel Vollkorngetreide und Milchprodukte werden verarbeitet. „Bei diesem Event werden wir also vegetarisch und schmackhaft kochen“, so Gerß. „Sie werden staunen, wie man Gemüse lecker und leicht ‚verpacken‘ kann.“ Für die theoretische Einführung hat die Ernährungsberaterin rund 30 Minuten vorgesehen. Die weitere Zeit bis ungefähr 20 Uhr steht dann ganz im Zeichen des gesunden Genusses.

Wer Lust auf eine umsetzbare und schmackhafte Ernährungsstrategie unter Berücksichtigung eines ausgewogenen Säure-Basen-Haushalts hat, kann sich ab sofort für diesen informativen Kochkurs anmelden, bei dem es viele praktische Tipps und eine Rezeptausswahl für daheim gibt. Die Kosten betragen 35 Euro pro Person. Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ zahlen lediglich 20 Euro.

Anmeldungen nimmt das BKK24-ServiceCenter Hameln entgegen: Telefon 051 51/6060690 (E-Mail: hameln@bkk24.de).

Die Einhaltung der aktuellen Corona-Schutzverordnung und der damit einhergehenden Hygienemaßnahmen – zum Beispiel das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung – ist während des Kurzvortrags ebenso verpflichtend wie bei der anschließenden Menü-Zubereitung. Falls der Kochkurs wegen aktueller Entwicklungen rund um das Coronavirus kurzfristig nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden kann, wird die Veranstaltung ersatzweise als Online-Seminar durchgeführt (mit reduzierten Kosten).

„Mir gefällt der präventive Gesundheitsansatz“

Dennis Melloh aus Afferde ist freiberuflich als Berater für Gesundheitsförderung tätig und im vergangenen Jahr aus dem Rheinland ins Weserbergland gezogen. „In diesem Zusammenhang war es mir unter anderem wichtig, hier bei einer regional verwurzelten Krankenkasse versichert zu sein“, erklärt der 36-jährige Hobby-Triathlet, warum er seit Anfang 2020 Mitglied der BKK24 ist. „Zudem gefällt mir deren präventiver Gesundheitsansatz. Und darüber hinaus wollen wir im kommenden Jahr gemeinsam Gesundheits-Workshops in Schulen und Firmen durchführen.“





Mehr erleben mit der „PyrmontCard 365“

- Ermäßigungen für Hufeland-Therme und DaySpa-Angebote
- täglich freier Eintritt in Kurpark und Palmengarten
- freie Fahrt mit dem ÖPNV in der Kernstadt Bad Pyrmont
- dreimalige Teilnahme am Kursprogramm „Gesund & Glückliche“

59 Euro („Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen im Nachhinein 15 Euro Erstattung von der BKK24)

Staatsbad Pyrmont (Heiligenangerstraße 6)



„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

Erhältlich bei
der Dewezet in Hameln (Osterstraße 15-19)

PRIMA PRÄSENTE

Die etwas anderen **Geschenkideen** (nicht nur) zur Weihnachtszeit



50% Erstattung für „Länger besser leben.“-Teilnehmer auf einen 20-Euro-GeTour-Gutschein*

- Einlösbar zum Beispiel für Aktionen von „Bad Münden bewegt“

„Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen 10 Euro im Nachhinein von der BKK24 erstattet.

* Angebot pro Person einmalig nutzbar

GeTour Bad Münden (Hannoversche Straße 14a)



90 Extra-Minuten in der Hufeland-Therme Bad Pyrmont

Eintritt für 2,5 Stunden bezahlen und als „Länger besser leben.“-Teilnehmer vier Stunden Aufenthalt genießen (gültig bis 31.12.2020)

Einfach diesen Gutschein ausschneiden und an der Kasse der Hufeland-Therme einlösen.



Auf ein Wort mit **Mandy Kern**, „Länger besser leben.“-Regionalleiterin der BKK24 für Hameln-Pyrmont

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 Mandy Kern? Die „Länger besser leben.“-Regionalleiterin ist telefonisch unter der Nummer 051 51/606069-16 erreichbar (E-Mail: m.kern@bkk24.de).



Länger besser leben.



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

Menschen 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



„Die Gesundheit ist eine wesentliche Grundlage für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Als Arbeitgeber ist der

Hochschule Weserbergland besonders die gesundheitsförderliche Gestaltung der Arbeitswelt ein Anliegen. Ein betriebliches Gesundheitsmanagement gewinnt zunehmend an Bedeutung. Das lehren und dazu beraten wir nicht nur in der Theorie, sondern praktizieren es selbst an der Hochschule. Gesundheitsförderung und Prävention sind jedoch gesellschaftliche Aufgaben, die nur in einem kooperativen Netzwerk nachhaltig und erfolgreich realisiert werden können. Deshalb sind wir bereits Kooperationspartner der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont und unterstützen darüber hinaus die Initiative ‚Länger besser leben.‘ der BKK24.“

Prof. Dr. Hans Ludwig Meyer
Präsident der Hochschule
Weserbergland (Hameln)

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).

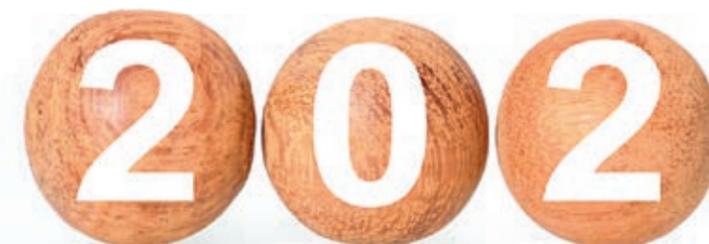
Was haben das Arbeitsrecht, das Steuerrecht und das Sozialversicherungsrecht gemeinsam? Immer zu Jahresbeginn treten zahlreiche Änderungen und Neuerungen in Kraft. „Zu den wichtigen Stichpunkten für 2021 gehören unter anderem das Kurzarbeitergeld, die Lohnsteuer-Sonderregelungen, das Zahlstellen-Meldeverfahren, 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). 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) 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

BKK24 *Länger besser leben.*

Wechseln Sie jetzt die Krankenkasse!

**Rufen Sie mich
an – wir übernehmen
das für Sie!**

Mandy Kern | 05151 606069-16
„Länger besser leben.“-Regionalleiterin
für Hameln-Pyrmont und Holzminden



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