

November 2020

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

GANZ SCHÖN SCHMACKHAFT

„WEIHNACHTEN OHNE GANS“

KOCHKURS AM 27. NOVEMBER

*ganz schön gesund
Online-
Adventskalender*

GANZ SCHÖN VIELSEITIG

FitnessChallenge

IN HANNOVER BIS ENDE MÄRZ



Auf einen smoothie mit...



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.



... **Heiner Bartling**
Präsident des Niedersächsischen Turner-Bundes

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.

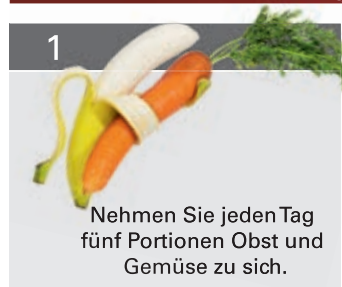
In welchen Situationen behält Ihr „innerer Schweinehund“ gegen Sie die Oberhand?

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



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, Henning Scheffen, privat, istockphoto.com, adobestockphoto



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/ibl

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

Eine ganz besondere *Premiere*

Hannover ruft alle Einwohner zur **ersten FitnessChallenge** auf

In der Landeshauptstadt feiert in diesen Tagen eine ganz besondere Aktion Premiere: die FitnessChallenge Hannover 2020/2021. Bis März sind die Einwohner Monat für Monat dazu aufgerufen, in den Disziplinen Laufen, Schwimmen und Workout einerseits gegeneinander und andererseits gegen sich selbst – beziehungsweise ihren „inneren Schweinehund“ – anzutreten.

Das Besondere hierbei: Die Austragungsorte erstrecken sich über das gesamte Stadtgebiet – und die sportlichen Anforderungen steigen von Monat zu Monat (siehe Tabelle). In sechs Altersklassen (18–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69 sowie 70 und älter) werden sowohl männliche als auch weibliche Gesamt- und Monatssieger gekürt. Gemeinsame Initiatoren dieses außergewöhnlichen Dreikampfes sind der städtische Fachbereich Sport, Bäder und Eventmanagement und der Turn-Klubb zu Hannover. Unterstützt wird die Aktion von der „eichels: Event GmbH“.



„Mit der FitnessChallenge möchten wir die Menschen auch in der dunklen Jahreszeit zu Sport und Bewegung animieren“, erläutert Jan Kähler. Dem Mitarbeiter des Fachbereiches Sport, Bäder und Eventmanagement zufolge wollen die Organisatoren zugleich eine Alternative für die vielen in diesem Jahr der Corona-Pandemie zum Opfer gefallenen Breitensport-Veranstaltungen in Hannover bieten sowie die Möglichkeit eines „einmal ganz anderen“ sportlichen Vergleichs offerieren.

Und ganz nebenbei werde auch der Bekanntheitsgrad der städtischen, überwiegend öffentlichen Sporträume erhöht, sowie deren Vielseitigkeit aufgezeigt, so Kähler weiter. „Denn die Menschen können ganz unkompliziert die zahlreich vorhandenen Laufstrecken, Schwimmbäder, Fitnessparcours und Grünflächen kennenlernen.“

Die Kosten für die Teilnahme an der FitnessChallenge sind gestaffelt:
 November: 10 Euro
 Dezember: 15 Euro
 Januar: 20 Euro
 Februar: 25 Euro
 März: 30 Euro
 November 2020 bis März 2021: 80 Euro.

Schüler, Auszubildende, BFDler, FWDler, FSJler, Studierende, Arbeitssuchende, Rentner, Hannover-Aktiv-Pass-Inhaber sowie Menschen mit Behinderung erhalten 50 Prozent Ermäßigung auf die genannten Beträge. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24 bekommen im Nachhinein bis zu 15 Euro des FitnessChallenge-Startgeldes erstattet.**

Wichtig zu wissen außerdem: Alle Challenges finden unter Berücksichtigung der aktuell geltenden Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen statt.



Bei der ersten FitnessChallenge Hannover dreht sich alles um die Disziplinen Laufen, Schwimmen und Workout. Die Austragungsorte wechseln von Monat zu Monat und erstrecken sich über das gesamte Stadtgebiet.
 Fotos: Henning Scheffen

NOVEMBER 2020					
Laufen	1 km	Intervall-Laufstrecke Sportpark		Sa. 21.11.	
Schwimmen	50 m	Vahrenwalder Bad		Di. 24.11.	
Workout	Stufe 1	Fitnessparcours Vahrenheide (Holzwiesen)		So. 29.11.	
DEZEMBER 2020					
Laufen	4,4 km	Südliche Eilenriede (Route 4)	Sa. 12.12.	So. 27.12.	
Schwimmen	100 m	Nord-Ost-Bad	Do. 03.12.	Do. 17.12.	
Workout	Stufe 2	Fitnessparcours Kleestraße	Sa. 05.12.	So. 20.12.	
JANUAR 2021					
Laufen	7,5 km	Nördliche Eilenriede (Route 2)	So. 10.01.	Sa. 30.01.	
Schwimmen	200 m	Stadionbad	Sa. 09.01.	Sa. 23.01.	
Workout	Stufe 3	Fitnessparcours Haspelfelder Weg	Sa. 16.01.	So. 24.01.	
FEBRUAR 2021					
Laufen	15,5 km	Nördl. Teil der Halbmarathon-Strecke (Start: Bischofshol)	Sa. 06.02.	So. 21.02.	
Schwimmen	500 m	Sportleistungszentrum	So. 07.02.	So. 14.02.	Mo. 22.02.
Workout	Stufe 4	Fitnessparcours Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg	Sa. 13.02.	So. 28.02.	
MÄRZ 2021					
Laufen	21,1 km	Halbmarathon-Strecke (Eilenriede)	So. 07.03.	Sa. 20.03.	
Schwimmen	1000 m	Sportleistungszentrum	So. 21.03.	So. 28.03.	Mo. 22.03.
Workout	Stufe 5	Fitnessparcours Am Schmachteberg (Fitnesswiese)	So. 14.03.	Sa. 27.03.	

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Online-Anmeldung möglich (www.fitnesschallenge-hannover.de). Diese kann zu oben genannten Kosten wahlweise für einzelne Monate oder den gesamten Zeitraum erfolgen. Weitere Informationen zur Veranstaltung sind ebenfalls auf dieser Website nachzulesen.



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

Unter Anleitung der erfahrenen Ernährungsberaterin Beate Löffler bereiten bis zu 15 Hobbyköche am 27. November ein ganz besonderes Fünf-Gänge-Menü aus gesunden und natürlichen Lebensmitteln zu. Das Wellaris-Kochstudio liegt an der Völgerstraße im Stadtteil Döhren.

Weihnachten OHNE GANS

Lecker, schmackhaft und gesund: Kochkurs am 27. November in Hannover

Dieser Abend im Wellaris-Kochstudio in Hannover (Völgerstraße 7) verspricht gleichermaßen lecker, gesund und informativ zu werden: Unter dem Motto „Weihnachten ohne Gans“ bereiten bis zu 15 Hobbyköche unter Anleitung von Beate Löffler am Freitag, 27. November, ab 18 Uhr ein ganz besonderes Fünf-Gänge-Menü zu, das direkt vor Ort verzehrt wird.

„Los geht's mit einem Salat von Zuckerschoten mit gebratenen Scampi und Walnussöl“, blickt die Diplom-Oecotrophologin voraus. Es folgt eine Grünkernsuppe mit Gemüse. „Als Hauptgang gibt es gegrilltes Seeteufelsaté mit Papaya-Salat und Risotto.“ Als vierter Gang stehen Lachsmaulta-

schen mit Tomaten-Basilikum-Butter und Feldsalat auf dem Menü-Plan. Den Abschluss bildet schließlich Altnürnberger Lebkuchen-Halbgefrorenes mit Glühweinschaum und Schlosserbuben.

Nebenbei erhalten die Teilnehmer von der erfahrenen Ernährungsberaterin noch zahlreiche Informationen und Tipps rund ums Thema gesunde Ernährung. „Im Mittelpunkt steht dabei die einfache und schnelle Zubereitung mit natürlichen Lebensmitteln“, so Löffler. „Die vorgestellten veganen und vegetarischen Alternativen zu den traditionellen Rezepten sollen eine Anregung sein, wie Sie ein gesundes Weihnachtsmenü für Ihre ganze Familie zaubern können.“

Wer Lust auf einen schmackhaften, abwechslungsreichen, kurzweiligen und bis ungefähr 22 Uhr dauernden Abend in gemütlicher Runde hat, kann sich ab sofort für den Kochkurs „Weihnachten ohne Gans“ anmelden. Die Kosten betragen 68 Euro pro Person. Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ zahlen lediglich 53 Euro. Getränke sind im Preis inbegriffen.

Anmeldungen nimmt das BKK24-Aktionsbüro entgegen: Telefon 0511/80 71-279 (E-Mail: hannover@bkk24.de). Die Einhaltung der aktuellen Coronaschutzverordnung und der damit einhergehenden Hygienemaßnahmen ist während des Kochkurses ebenso verpflichtend wie das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung bei der Menü-Zubereitung. Auf Wunsch stellt das Wellaris-Kochstudio den Kurs-Teilnehmern eine solche Maske zur Verfügung.



Max Neubauer aus Ahlem ist seit April 2018 Mitglied der BKK24. Der 32-Jährige arbeitet als Diplom-Ingenieur in der Autoindustrie und sagt: „Ich war mit den Leistungen meiner vorherigen Krankenkasse nicht mehr ganz zufrieden, als mich ein Freund auf die BKK24 aufmerksam machte. Ich habe dann festgestellt, dass diese Krankenkasse viel mehr Leistungen bietet als ich es bis dahin konnte. Zudem lässt sich alles Erforderliche ganz einfach telefonisch oder online regeln. Meinen Wechsel zur BKK24 habe ich jedenfalls noch keine Sekunde bereut – ganz im Gegenteil.“





Fitness-Geschenkkarton aus der Präsent-Manufaktur Duprès

- 1 Fl. Duprès Apfelsecco (alkoholfrei)
- 1 Fl. Duprès Traubensecco (alkoholfrei)
- 1 Glas winterlicher Apfelpunsch-Gelee
- 1 Glas Apfelsecco-Senf
- 1 Beutel Apel-Teemischung
- 1 Beutel Trauben-Teemischung

39,50 Euro („Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen im Nachhinein 15 Euro Erstattung von der BKK24)

Wein-Kollmeyer, Fußgängerzone Neustadt (Marktstraße 1)

* Vorbestellung bei Duprès erforderlich: Telefon 05032/3302.



1 „Länger besser leben.“-Wochenendpaket der Bäckerei Hünenberg

Das ist drin:

- 1 Vollkornbrot nach Wahl
- 10 Vollkornbrötchen (gesunde Mischung)
- 1 Stück Kuchen nach Wahl (zum Genießen)

15 Euro („Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen den Betrag im Nachhinein von der BKK24 erstattet)

Erhältlich in allen 12 Filialen der Bäckerei Hünenberg.

PRIMA

PRÄSENTE

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



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

Erhältlich im Bücherhaus am Thie, Barsinghausen (Marktstraße 14). Zudem Online-Bestellung im Schaumburger Nachrichten Media Store möglich (E-Mail: sn-mediastore@nachsack.de) – zuzüglich 5 Euro Versandgebühr.



Auf ein Wort mit **Dennis Busche**, „Länger besser leben.“-Regionalleiter der BKK24 der Region Hannover

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 Dennis Busche? Der „Länger besser leben.“-Regionalleiter ist telefonisch unter der Nummer 0511/8071-279 erreichbar (E-Mail: d.busche@bkk24.de).



Länger besser leben.

Gemeinsam ZUM WOHLER DER GESUNDHEIT

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 besteht die Möglichkeit, regelmäßig online und in Print-Veröffentlichungen



„Als Sportverein profitieren wir von der Partnerschaft mit der BKK24. Wir freuen uns, dass die Veröffentlichungen im Rahmen von ‚Länger besser leben.‘ Hinweise geben auf unsere Vereinsangebote im Freizeit- und Gesundheits-sport. Zudem schätzen wir die BKK24 als verlässlichen Partner bei Veranstaltungen. Das Netzwerk ist eine tolle Gelegenheit, um Interessierte in der Region auf den TSV Egestorf aufmerksam zu machen.“

Gerda Baumann
TSV Egestorf e.V. (Abteilungsleiterin Freizeitsport, Gymnastik und Turnen)

auf entsprechende 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).**

TIPPI!

Jetzt
„Länger besser leben.“-
Partner werden!
Infos unter
www.lbl-stadt.de/partner

© AdobeStock

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. Aufgrund der Corona-Pandemie wird es Anfang 2021 jedoch keine Präsenzveranstaltung geben. Stattdessen werden sämtliche Änderungen und Neuerungen in einem noch nicht terminierten 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

Jahreswechselseminar
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!

Dennis Busche | 0511 8071-279
„Länger besser leben.“-Regionalleiter
für die Region Hannover



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