### "LÄNGER BESSER LEBEN."



# Auf einen Smoothus Wie SieCord Nied Nied Nied

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 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

#### ... 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.

#### Die vier "Länger besser leben."-Regeln



Gemüse zu sich.

Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.



nicht erst damit an.



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

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

s 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

• 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.



## Einfach, sicher und bequem

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

m 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** 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).



## So kommen Sie fit durch die kalte Jahreszeit

Aktion "Herbstgesund": Das Wichtigste in Videos



Während der in diesen Tagen zu Ende gehenden Aktion "Herbstgesund" haben zahlreiche Interessierte einmal pro Woche von fachkundigen Experten diverse Gesundheitstipps erhalten. Jetzt gibt es die wichtigsten Hinweise und Anregungen auch in bewegten Bildern: zu finden im Internet unter www.bkk24.de/videos.

- Professor Gerd Glaeske erläutert, wie Menschen ihr Immunsystem stärken können und gibt zugleich praktische Tipps. Zudem räumt der renommierte Gesundheitswissenschaftler und Leiter des "Länger besser leben."-Instituts mit einigen weit verbreiteten Mythen rund um das Wunderwerk Immunsystem auf.
- Wie sich die eigenen Abwehrkräfte stärken lassen, weiß auch Dr. Silja Schäfer. Die aus der NDR-Sendung "Die Ernährungs-Docs" bekannte Ärztin schildert, was man vorbeugend gegen grippale Infekte und eine Covid-19-Erkrankung tun kann. Der zweifachen Mutter liegt hierbei insbesondere die Kindergesundheit am Herzen.



- Nicht nur gesund, sondern auch lecker geht es bei Petra Kolip zu: Die Professorin für Prävention und Gesundheitsförderung an der Universität Bielefeld bereitet vor laufender Kamera ein Linsengericht zu. Und ganz nebenbei erfahren die Zuschauer alles über die vielen positiven Einflüsse dieser Hülsenfrucht auf die menschliche Gesundheit.
- Welche Auswirkungen die Corona-Pandemie auf die mentale Gesundheit und das psychische Wohlbefinden hat, erklärt Sonia Lippke vom Lehrstuhl Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin an der Jacobs University Bremen. Zu Covid-19 stellt die Professorin auch aktuelle Studien und Forschungen vor.

#### 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** oder in der App schnell erledigt.



#### "Lässt keine Wünsche offen"

Kerstin Hildebrandt aus Nienburg hält der BKK24 bereits seit fast 25 Jahren die Treue. "Besser kann man es mit seiner Krankenkasse gar nicht treffen", sagt die 51-Jährige, die nach einer schweren Erkrankung erwerbsunfähig ist. "Aus diesem Grund bin ich auch regelmäßig persönlich hier im ServiceCenter, wo Frank Herzog und sein Team stets ein offenes Ohr für meine Anliegen haben und mir immer sehr fachkundig weiterhelfen. Kurzum: Mit der BKK24 bin ich rundum zufrieden – denn der Service lässt keine Wünsche offen."



#### Welchen Einfluss

hat die Ernährung aufs

Immunsystem?





as gibt es nicht alles für Tipps und Anregungen rund um die vermeintlich richtige Ernährung und deren Auswirkung aufs menschliche Immunsystem: "Das Internet und andere Medien sind prall gefüllt mit diversen Infos und Regeln", weiß Edda Möhlenhof-Schumann. "Jedoch finden sich hierbei auch zahlreiche Halbwahrheiten und Falschaussagen", macht die

Hauswirtschafts-Expertin der

Landwirtschaftskammer Niedersachsen deutlich. Entscheidend ist ihren Angaben zufolge, "dass man sich bewusst ernährt und seine individuelle Ernährungsstrategie findet – denn einfache und gezielte Maßnahmen können hier eine Menge bewirken. Gesunde Ernährung kombiniert mit ausreichend Bewegung stützen Ihr Immunsystem".

Worauf es dabei im Einzelnen ankommt, erläutert die Ernährungsberaterin am Montag, 30. November, von 18 bis 20 Uhr im Blattpavillon der DEULA Nienburg GmbH (Max-Eyth-Straße 2). Dann geht es unter dem Motto "Wie wir durch unsere Ernährung das Immunsystem stärken" zunächst um grundsätzliche Dinge – zum Beispiel das angeborene und das erworbene Immunsystem – und die Frage, wie die menschlichen Abwehrkräfte idealerweise auf Corona- und Grippeviren reagieren.



Edda Möhlenhof-Schumann ist Ernährungsberaterin bei der Landwirtschaftskammer Niedersachsen – und beantwortet bei ihrem Vortrag am 30. November in Nienburg unter anderem die Frage ob sich durch die Ernährung das Immunsystem stärken lässt.

"Prinzipiell ist eine vitaminreiche und vielseitige Ernährung grundsätzlich zu empfehlen", so Möhlenhof-Schumann. "Nahrungsergänzungsmittel sowie Vitamin- und Mineralstoff-Tabletten sind hingegen mit Vorsicht zu genießen." Fragen können bereits während des rund 75-minütigen Vortrags gestellt werden – gerne aber auch im Anschluss daran.

Wer Lust auf eine umsetzbare und schmackhafte Ernährungsstrategie für ein starkes Immun-

system hat, sollte diesen informativen und kostenfreien Vortrag mit vielen praktischen Tipps nicht verpassen. Die Einhaltung der aktuellen Corona-Schutzverordnung und der damit einhergehenden Maßnahmen ist während des Vortrags verpflichtend.

Da die Teilnehmerzahl Corona-bedingt begrenzt ist, müssen sich Interessierte vorab beim BKK24-ServiceCenter Nienburg für diesen Vortrag anmelden: entweder telefonisch (05021/603990) oder per E-Mail (nienburg@bkk24.de).

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

Vortrag am 30. November im

Blattpavillon der DEULA Nienburg

6 WWW.LBL-STADT.DE





#### 1 Monat Fitness- und Gesundheitstraining verschenken!

• Inklusive Fettverbrennungszirkel, Kursprogramm und Sauna

59 Euro ("Länger besser leben."-Teilnehmer bekommen im Nachhinein 15 Euro von der BKK24 erstattet)

Gutscheine ausschließlich erhältlich bei aktiva Gesundheitszentrum Nienburg, Im Meerbachbogen 28, Telefon 05021/922975

## PRIMA PRÄSENTE

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



#### "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 aktiva Gesundheitszentrum Nienburg (Im Meerbachbogen 28)





#### Auf ein Wort mit **Frank Herzog**, Leiter des BKK24-ServiceCenters Nienburg

#### 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 Frank Herzog?
 Der Nienburger ServiceCenter-Leiter der BKK24 ist telefonisch unter der Nummer 05021/603990 erreichbar (E-Mail: nienburg@bkk24.de).







#### Werden Sie Partner im "Länger besser leben."-Netzwerk

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

10



"Wir freuen uns, als Fitness- und Gesundheitsstudio in Nienburg die BKK24 im Rahmen der Initiative

,Länger besser Leben.' mit unseren Präventions- und Gesundheitsangeboten zu unterstützen. Im Laufe der vergangenen Jahre entstanden so Ideen und Aktionen, die aus unserem Jahreskalender nicht mehr wegzudenken sind. Beispiele sind Laufgruppen zur Vorbereitung auf den Spargellauf sowie gemütliche Treffen bei uns vor Ort, bei denen die Teilnehmenden gesunde und leckere alkoholfreie Cocktails mixen. Ich möchte hiermit gerne andere Unternehmen und Institutionen dazu ermutigen, sich diesem Gesundheits-Netzwerk anzuschließen. Je mehr unterschiedliche Angebote es gibt, desto mehr Menschen können wir bewegen, etwas für sich zu tun. Denn eines möchten wir doch alle: Länger besser leben."

#### Thorsten Beyer

Geschäftsführer aktiva Gesundheitszentrum Nienburg GmbH

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).

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). 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



## 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 HOMÖOPATHIE

**OSTEOPATHIE** 

(Wert bis zu 190 Euro)

(Wert ca. 350 Euro)

(Wert bis zu 360 Euro)

Alles Weitere auf: www.bkk24.de/extras