

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.LBL-Stadt.de

BKK24 Länger besser leben.

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

Einfach, sicher
und bequem
**Was die Online-
Geschäftsstelle
der BKK24
alles bietet**

Fit und gesund
in Corona-Zeiten
**Zahlreiche Digital-
Angebote rund um
Bewegung und
Ernährung**



Auf einen SMOOTHIE mit...

Wie stressig ist Ihr Beruf?

Professor Peter Schulte:

Ich habe mir meinen Beruf freiwillig ausgesucht und liebe das, was ich täglich mache mit allen seinen Herausforderungen und Beanspruchungen. Das heißt nicht, dass es nie Dinge gibt, über die ich mich ärgere. Aber am Ende des Tages überwiegen sehr oft die positiven Seiten.

Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Abgeschlossen zu haben mit den beruflichen Herausforderungen des Tages und mich meinen eigenen Bedürfnissen und denen meiner Liebsten zu widmen.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Für das Frühstück nehme ich mir gerne viel Zeit, auch an Wochentagen. Zu einem gesunden Genussfrühstück gehören für mich folgende Zutaten: ausreichend Zeit, ein schönes Glas Tee, vielleicht ein wenig Traubensaft, ein Obstmüsli mit allem Drum und Dran, ein Ei, ein Vollkornbrot, ein gutes Gespräch, eine interessante Zeitung sowie eine Fellnase, die mich verbotenerweise stubst. Und etwas Musik im Hintergrund. Danach kann der Tag kommen.

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

Durch meinen Beruf bin ich permanent mit dem Thema Krankheit konfrontiert. Dementsprechend bin ich mir meiner Gesundheit oft sehr bewusst und dankbar. Die Corona-Pandemie führt mir ganz speziell vor Augen, dass wir jeden Tag in Gesundheit nicht als Selbstverständlichkeit sehen sollten, sondern als ein Geschenk.

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?

Persönlich liebe ich Bewegung in der Natur. Sollte dies nicht möglich sein, könnte es eine Alternative sein, sich das eine oder andere Online-Angebot anzuschauen. Bei dieser enormen Vielfalt der Angebote ist es besonders wichtig, auf die Seriosität



FOTO: PR

Professor Peter Schulte

Professor für Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement an der Hochschule Weserbergland (Hamel)

der Anbieter zu achten und nicht etwas X-Beliebiges auszuprobieren. Denn nicht jede Form von Bewegung oder Diät ist automatisch gesund, sondern kann mitunter auch der Gesundheit schaden.

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

Ich kann nur sehr schwer an einem Eisladen vorbei gehen. Die ziehen mich leider magisch an.

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

Die Regel 2,3 und 4 sind schon fest in mein Leben integriert. Die 1. Regel – 5 Portionen Obst und Gemüse auf den Tag verteilt – stellt noch eine gewisse Herausforderung dar.

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.

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

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



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



FOTO: ADOBESTOCK

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/ernaehrungcoach



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



Genuss statt Verdruss

Bei diesem **Chat-Webinar** erfolgt das Gewichts-Coaching mental /
Am 30. Juni geht's los

Abnehmen und die Änderung des eigenen Essverhaltens sind zualtererst Kopfsache. Warum das so ist und wie's funktioniert, erläutert **Sielke Groth** 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 Diplom-Oecotrophologin 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 Groth, 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-Aktionsbüro entgegen: per E-Mail (aktionsbuero@bkk24.de) oder telefonisch (05724/971-217). 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 Groth.

Der interaktive Online-Kurs „Gewichts-Coaching mental“ beginnt am **30. Juni**, erstreckt sich über acht Termine – immer dienstags von 18 bis 19 Uhr – und endet am 18. 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



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



Entspannt statt verkrampft

Dank Nordic Walking hat Thomas Aldag keine Kopfschmerzen mehr

Mehrere Jahre lang litt Thomas Aldag unter Kopfschmerzen – mal mehr, mal weniger. Weil diese zuletzt nicht mehr auszuhalten waren, griff der 50-Jährige immer häufiger zu Schmerzmitteln. „Meistens dreimal täglich“, erinnert sich der Seggebrucher an diese Phase seines Lebens. „Aber das wäre auf Dauer sicherlich nicht gesund gewesen.“

Aus diesem Grund – und um sich regelmäßig zu bewegen – meldet Aldag sich im Frühjahr 2018 kurzentschlossen für einen Nordic-Walking-Kurs für Anfänger an. Gemeinsam mit 14 weiteren Teilnehmern lernt er unter fachkundiger Anleitung an zehn Abenden den richtigen Bewegungsablauf für Beine, Arme und Hände.

Anfänglich sorgt das Ganze für Muskelkater im Schulter- und Nackenbereich. „Doch schon nach dem zweiten Übungsabend habe ich gemerkt, dass meine Kopfschmerzen nachlassen“, sagt Aldag im Rückblick. „Und mittlerweile sind sie völlig verschwunden.“ Schmerzen und Tabletten sind nunmehr Fremdworte für ihn.

An „seiner“ Sportart weiß der 50-Jährige insbesondere zu schätzen, „dass man sie zu jeder Jahres- und Tageszeit betreiben kann – und zwar notfalls auch in normalen Sportschuhen und Straßenkleidung“. Inzwischen hat er sich aber spezielle Walking-Schuhe und federleichte Stöcke zugelegt – zumal er pro Woche meist zwei- bis dreimal jeweils sieben bis zehn Kilometer zurücklegt. „Und zwar entspannt statt verkrampft“, wie er gut gelaunt schildert.

Darüber hinaus hat Aldag schon mehrfach die Nordic-Walking-Strecken bei Volksläufen absolviert. Daran sei Anfang 2018 überhaupt nicht zu denken gewesen, bekennt er im Rückblick. „Früher habe ich die Nordic-Walker belächelt und mich über das Gehen am Stock lustig gemacht“, gibt er zu. „Aber heute sehe ich diese Sportart mit ganz anderen Augen – und bin heilfroh, dass ich sie für mich entdeckt habe.“

ERFAHREN SIE MEHR!

Viele weitere interessante Erfahrungsberichte finden Sie in dem „Länger besser leben.“-Buch.
www.bkk24.de/lbl-buch



Für Thomas Aldag ist Nordic Walking die ideale Sportart. Seitdem der Seggebrucher regelmäßig „an Stöcken geht“, hat er keine Kopfschmerzen mehr. FOTO: HB

Einfach, sicher und bequem

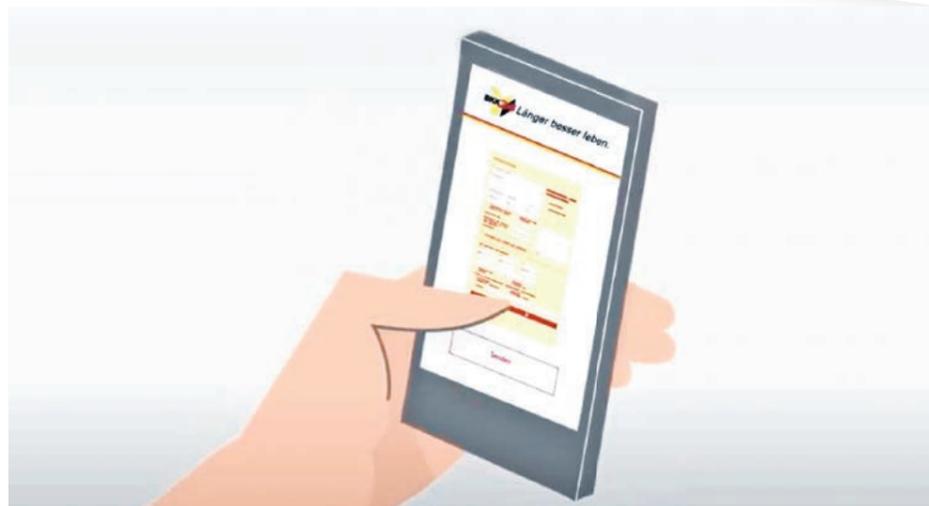
Die **Online-Geschäftsstelle** der BKK24 hat 24 Stunden pro Tag geöffnet

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 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 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



„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



„Einfach und intuitiv zu bedienen“

Annalena Hille aus Stadthagen ist gelernte Zahnarzthelferin und bereits seit fast zehn Jahren bei der BKK24 versichert. Aktuell absolviert die 28-Jährige eine Ausbildung zur Kosmetikerin. Zudem nutzt sie gerne die App „Meine BKK24“ auf und mit ihrem Smartphone: „Die App ist total einfach und intuitiv zu bedienen. Damit kann man erforderliche Bescheinigungen für den Arbeitgeber anfordern sowie Rechnungen hochladen, die dann von der BKK24 in kürzester Zeit erstattet werden – zum Beispiel für die Professionelle Zahnreinigung und für Gesundheitskurse, an denen man teilgenommen hat.“

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-Aktionsbüro entgegen: entweder telefonisch (05724/971-217) oder per E-Mail (aktionsbuero@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

„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 **Vahdet Soysal**, „Länger besser leben.“-Regionalleiter der BKK24 im Schaumburger Land

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

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 Vahdet Soysal? Der „Länger besser leben.“-Regionalleiter ist telefonisch unter der Nummer 05724/971-231 erreichbar (E-Mail: v.soysal@bkk24.de).



„Sehr attraktive Extra-Leistungen“

Mert Uytun aus Stadthagen ist seit diesem Frühjahr bei der BKK24 versichert. Der 25-jährige Vertriebs-Sachbearbeiter hat sich für die in Obernkirchen ansässige Krankenkasse entschieden, „weil ich einen persönlichen Ansprechpartner direkt vor Ort haben wollte. Außerdem sind die Extra-Leistungen sehr attraktiv: zum Beispiel der ‚Länger besser leben.‘-Bonus für die Inanspruchnahme einer professionellen Zahnreinigung. Meinen Mitgliedsantrag habe ich Anfang des Jahres online ausgefüllt. Das hat nicht einmal zwei Minuten gedauert.“



Wechseln Sie jetzt die Krankenkasse!

Rufen Sie mich
an – wir übernehmen
das für Sie!

Vahdet Soysal | 05724 971-231
„Länger besser leben.“-Regionalleiter
für die Region Schaumburg



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.