

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.LBL-Stadt.de

BKK24 *Länger besser leben.*

Ganz schön
Wild
**Vier-Gänge-
Kochkurs**
in Lüdersfeld
am 1. Dezember

Ganz schön
rückenfreundlich
**Zertifizierter
Präventionskurs –**
für BKK24-
Mitglieder
kostenfrei

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:

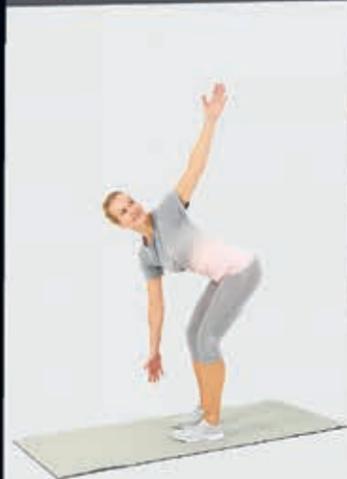
➔ www.bkk24.de/adventskalender

• **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.

20\$ Präventionskurs



Modul 3
Oberkörperrotation

Sowohl für **Einsteiger** als auch für **Fortgeschrittene**

Fit werden und bleiben mit dem
Online-Präventionskurs
„Rückentraining“



Jana Pletz vom Power Plate-Center „Formsache“ (Stadthagen) unterstützt die Teilnehmer des Online-Präventionskurses „Rückentraining“.

Immer mehr Menschen leiden an Rückenproblemen: Los geht es häufig mit leichten Verspannungen im Nacken- oder Lendenbereich – beim Sitzen ebenso wie im Stehen. Damit es wieder besser wird oder aber gar nicht erst so weit kommt, hat die Power Plate GmbH ein ganzheitlich orientiertes Rückentraining mit praktischen Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht entwickelt, das zugleich Kraft und Beweglichkeit verbessert sowie Entspannungsinhalte bietet.

„Es handelt sich ausnahmslos um klassische Rückenübungen, die auf dem Boden durchgeführt werden“, erläutert Jana Pletz. Der Inhaberin des Power Plate-Centers „Formsache“ (Stadthagen) zufolge erhalten angemeldete Teilnehmer automatisch alle Unterlagen per E-Mail. „Den praktischen Teil kann jeder bequem online und flexibel von überall aufrufen und dann eigenständig und ortsunabhängig durchführen.“

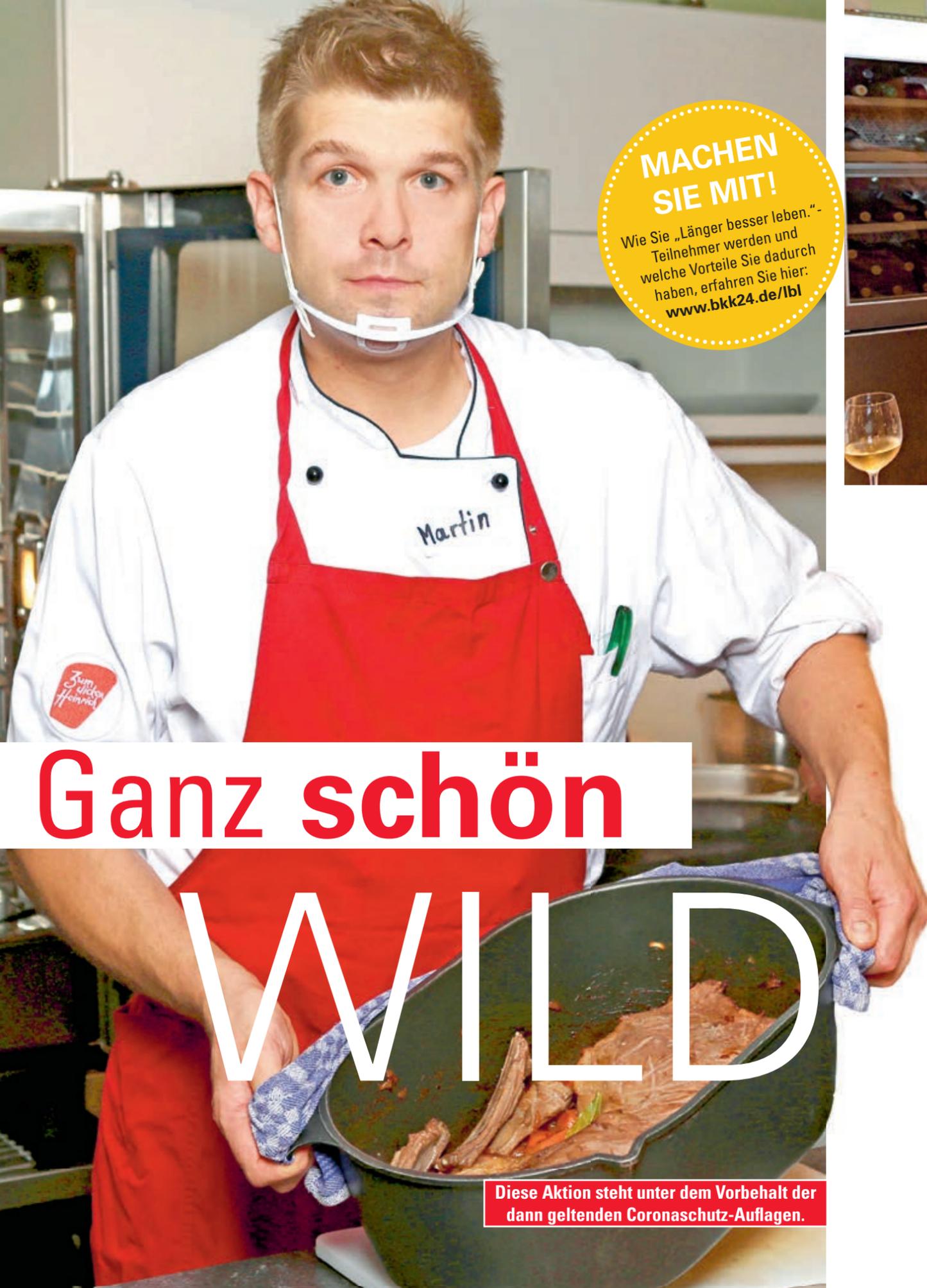
Dieser digitale und zertifizierte Präventionskurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Er besteht aus acht Modulen, die jeweils rund 30 Minuten dauern und im Wochenrhythmus freigeschaltet werden. **Die Kursgebühr beträgt 95 Euro. Mitglieder der BKK24 bekommen diesen Betrag zu 100 Prozent erstattet.**

Anmeldungen sind ab sofort und jederzeit möglich. Ansprechpartnerin ist Jana Pletz vom Power Plate-Center „Formsache“ Stadthagen (Oberstraße 24), Telefon 05721/93741 74 (E-Mail: info@formsache.online). Eine Einweisung in die Übungen und Kurs-Inhalte kann wahlweise online oder direkt bei „Formsache“ erfolgen.

„Kommt meinen eigenen Interessen absolut entgegen“

Alina Gausmann aus Obernkirchen hat kürzlich ihre Ausbildung zur Physiotherapeutin erfolgreich abgeschlossen – und muss sich nun erstmals selbst versichern. Dabei fiel ihre Wahl auf die BKK24. „Zum einen habe ich es nicht weit bis zur Zentrale nach Obernkirchen“, sagt die 22-Jährige. „Für die BKK24 habe ich mich aber vor allem deshalb entschieden, weil sie sehr attraktive Angebote bietet, auch alternative Behandlungsmethoden unterstützt und die Gesundheitsvorsorge belohnt. All das kommt meinen eigenen Interessen absolut entgegen.“





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

Ganz schön

WILD

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



Lecker, schmackhaft und gesund: **Kochkurs** am 1. Dezember in Lüdersfeld

Dieser Abend im Restaurant Zum dicken Heinrich (Lüdersfeld) verspricht gleichermaßen lecker, gesund und informativ zu werden: Unter dem Motto „Leichte und regionale Wildküche“ bereiten bis zu zehn Hobbyköche unter Anleitung von Martin Parno am **Dienstag, 1. Dezember**, ab 18.30 Uhr ein ganz besonderes Vier-Gänge-Menü zu, das direkt vor Ort verzehrt wird.

„Los geht’s mit Reh-Medaillons auf Gelbe-Bete-Salat“, blickt der Küchenmeister voraus. Anschließend folgt eine Petersilienwurzelsuppe mit Reh-Klößchen und Petersilien-Pesto. „Als Hauptgang gibt es Rehschnitzel auf Weizen-Risotto mit Wintergemüse.“ Den Abschluss bildet schließlich ein weißes Nougat-Parfait mit Walnüssen und Dörr-Aprikosen.

Nebenbei erhalten die Teilnehmer vom Küchenprofi noch zahlreiche Informationen und Zubereitungstipps rund ums Thema gesunde Ernährung. „Ganz entscheidend hierbei ist eine ausgewogene Mischung“, macht Parno deutlich. „Niemand sollte sich zu einseitig ernähren – und am besten auf Produkte und Zutaten aus der Region setzen.“

Wer Lust auf einen schmackhaften, abwechslungsreichen, kurzweiligen und bis ungefähr 23 Uhr dauernden Abend in gemütlicher Runde hat, kann sich ab sofort für den Kochkurs „Leichte und regionale Wildküche“ anmelden.

Die Kosten betragen 70 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ zahlen lediglich 55 Euro. Getränke sind im Preis inbegriffen.**

Anmeldungen nimmt das BKK24-Aktionsbüro entgegen: Telefon 05724/971-217 (E-Mail: aktionsbuero@bkk24.de). Die Einhaltung der aktuellen Corona-Schutzverordnung 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 Restaurant Zum dicken Heinrich den Kurs-Teilnehmern ein Gesichtsvisor zur Verfügung.



Unter Anleitung von Küchenmeister Martin Parno (Zum dicken Heinrich) bereiten bis zu zehn Hobbyköche am 1. Dezember ein „wildes“ Vier-Gänge-Menü aus regionalen Produkten zu.



- Chipgesteuertes Gerätetraining
- Umfangreiches Kursangebot – über 20 verschiedene Kurse
- Trainingsprogramm für jedes Alter!



LOOMS
sports & wellness

14 Tage Sport und Wellness für 30 Euro

- Individuelles Fitness- und Wellnessprogramm
- Persönlicher Sport- und Wohlfühlplan

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

LOOMS, Pillauer Straße 10, Stadthagen

Angebot gültig bis zum 31.12.2020. Unbedingt vorherige Terminvereinbarung unter Telefon 05721/830120, Stichwort BKK24.

WESER-FIT RINTELN 4 Wochen Fitness- und Gesundheitstraining für 25 Euro*

- Inklusive komplettem Kursangebot, Funktionstraining und Gerätepark (25 Euro)*
- „Länger besser leben.“-Zentrum Weser-Fit Rinteln (Burgfeldsweide 2)

* Angebot gilt ausschließlich für Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“, Mitglieder des Weser-Fits sind von der Aktion ausgeschlossen.

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 in der Stadthäger Geschäftsstelle der Schaumburger Nachrichten (Vornhäger Straße 44)



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

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



„Wir sind seit Anfang Oktober Kooperationspartner der BKK24 sowie von ‚Länger besser leben.‘ und planen die Durchführung von gemeinsamen Veranstaltungen bei uns in der ‚iKantine‘, die dafür als Meeting-Place hervorragende Rahmenbedingungen bietet. Damit sind wir Teil eines stetig wachsenden Netzwerks, von dem ganz viele Menschen profitieren.“

Nina Mersmann
Weserbergland AG
(Projektleitung
„iKantine“ Stadthagen)

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

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



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