

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR HAMELN-PYRMONT

SECHS STATT VIER

Gesundheitsprävention:
Neues Institut mit erweitertem Fokus

SEITE 2 / 3

VIEL STATT WENIG

Bestens versorgt
mit den Extra-
leistungen
der BKK24

SEITE 10 / 11

MITTENDRIN STATT NUR DABEI

Bad Münster will wieder
Menschen bewegen

SEITE 6 / 7

AUS VIER SÄULEN SIND SECHS GEWORDEN

BKK 24 und Hochschule Weserbergland haben neues „Länger besser leben.“-Institut gegründet

Alles neu macht der Mai: Diese Titelzeile eines bekannten Frühlingsliedes passt in diesem Jahr exakt zur BKK24. Zum einen hat die in Obernkirchen ansässige Krankenkasse am Monatsbeginn ihren Zusatzbeitrag gesenkt, zum anderen stellt sie in Kürze das seit Jahresbeginn an der Hochschule Weserbergland (HSW) angesiedelte „Länger besser leben.“-Institut der Öffentlichkeit vor.

Unter der wissenschaftlichen Leitung von Professor Peter Schulte widmen sich die Mitarbeiter sowohl alt-bewährten als auch neuen Themen im Bereich der Gesundheitsprävention. Das Besondere hierbei: Ergänzend zu den bekannten vier Säulen der „Länger besser leben.“-Philosophie (siehe Schaubild unten) nimmt das neue Institut jetzt zusätzlich auch die Themen „Mentale Gesundheit“ sowie „Klima und Gesundheit“ in den wissenschaftlichen und praktischen Blick.

Schulte ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit Zusatzqualifikation für Sport- und Notfallmedizin, außerdem ärztlicher Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie sowie zertifizierter Stresstherapeut. An der HSW lehrt er Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement.

Über die Ziele der Kooperation sagt der Institutsleiter: „Es gilt, passende Antworten zu finden, um zum Beispiel Depressionen, Angststörungen und Burn-outs gar nicht erst entstehen zu lassen.“ Zudem gehe es verstärkt um die Frage, wie Menschen sich verhalten könnten, um widerstandsfähiger gegen die Auswirkungen des Klimawandels – zum Beispiel Hitzeperioden – zu werden.

Geschehen soll all dies vor allem mit regionalen und praktischen Angeboten zum Mitmachen. „Wir wollen Gesundheitsprävention mit zielgerichteten Konzepten erleb- und anfassbar machen“, erläutert BKK24-Vorstand Jörg Nielaczny. „Die Menschen sollen Gesundheit spüren, ohne dass es mit Krankheit zu tun hat.“

■ **Wie schon bislang gilt auch weiterhin: Von der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ können nicht nur BKK24-Versicherte kostenlos profitieren, sondern auch Mitglieder anderer Krankenkassen.**

Wenn Sie „Länger besser leben.“-Teilnehmer werden möchten, gehen Sie einfach auf www.bkk24.de/fragebogen

Die vier „LÄNGER BESSER LEBEN.“-Regeln → Erweiterte Regeln



Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.



Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität.



Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.



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



Reduzieren Sie Klimabelastung und schützen Sie damit die Gesundheit.



Schaffen Sie die passenden Bedingungen für die mentale Wohlbefinden.

NEU AB MAI 2022

Schnell sein: Ticketverlosung für den Auftaktabend

Was genau hat das neue „Länger besser leben.“-Institut vor? Mit welchen Themen befassen sich die Mitarbeiter? Diese und ähnliche Fragen stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung am 10. Mai, bei der Professor Peter Schulte und sein Team sich – und die beiden hinzugekommenen Säulen der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ – der Öffentlichkeit vorstellen wird. Für einen gesunden Snack vor Ort ist gesorgt.

WANN
Dienstag, 10. Mai
(ab 18.00 Uhr)

WO
Kaisersaal (zedita)
im Hamelner Bahnhof
Bahnhofsplatz 19-23,
31785 Hameln

INFO
Die letzten zehn Plätze für die Auftaktveranstaltung werden verlost. Sie möchten dabei sein? Dann schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Auf-takt“ an aktionsbuero@bkk24.de. Einsendeschluss ist der 5. Mai. Alle Ausgelosten werden kurzfristig benachrichtigt.

„Wir streben einen ausgewogenen Präventions-Mix aus bewährten Konzepten und neuen Ideen an“

Fünf Fragen an Professor Peter Schulte, den wissenschaftlichen Leiter des neuen „Länger besser leben.“-Instituts

Herr Schulte, an der Hochschule Weserbergland in Hameln sind Sie Professor für Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement. Was hat Sie dazu bewogen, Anfang des Jahres die wissenschaftliche Leitung des neuen „Länger besser leben.“-Instituts zu übernehmen?

Die Gesundheitsprävention und deren Umsetzung in der alltäglichen Praxis sind seit einigen Jahren Schwerpunkte meiner Arbeit. Das „Länger besser leben.“-Institut 2022 an die Hochschule Weserbergland zu holen und hier die wissenschaftliche Leitung zu übernehmen, ist für mich eine große Ehre und Herausforderung zugleich. Insbesondere die Vernetzung zwischen Wissenschaft und praktischer Anwendung von Prävention hat für mich eine herausragende Bedeutung.

Die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24 gibt es seit 2011. Welche Ideen zur Weiterentwicklung haben Sie?

Unter der Leitung meines Vorgängers Professor Gerd Glaeske wurden viele praktische Präventionsangebote entwickelt. Hauptsächlich ging es darum, das Gesundheitsverhalten des Einzelnen

zu verbessern. Jetzt wollen wir auch die Umstände, die einen Menschen gesünder leben lassen, in den Fokus der wissenschaftlichen Forschung stellen. Wir sind der festen Überzeugung, dass Gesundheitsprävention nur mit einem ganzheitlichen Blick auf Verhaltens- und Verhältnisprävention nachhaltig gelingen kann. Darüber hinaus werden wir die vier bereits etablierten



Professor Peter Schulte (rechts) und BKK24-Vorstand Jörg Nielaczny besiegeln die Kooperation in Sachen „Länger besser leben.“ und die Gründung des gleichnamigen Instituts.

ten Säulen der Prävention um zwei weitere Elemente ergänzen: einerseits die mentale Gesundheit sowie andererseits Klima und Gesundheit.

Wie können und sollen die inzwischen mehr als 11.000 Teilnehmenden davon profitieren?

Wir streben einen ausgewogenen Präventions-Mix aus bewährten Konzepten und neuen Ideen an. Die Anzahl der Teilnehmenden kennt seit einigen Jahren nur eine Richtung: Sie steigt kontinuierlich. Dieses Erfolgsmodell werden wir behutsam und sorgfältig an die Erfordernisse und neuen Herausforderungen anpassen. Die Teilnehmenden können sich auf erfolgs-erprobte Präventionsangebote verlassen, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.

Was hat eine einzelne Person konkret davon, sich bei „Länger besser leben.“ anzumelden?

Man bleibt stets auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand bei Themen der Gesundheitsprävention und profitiert zugleich von wirksamen Mitmach-Aktionen, die auch noch Spaß machen. Denn wer möchte nicht länger besser leben?

IMPRESSUM

Herausgeber
BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen
Vorstand: Jörg Nielaczny, Tobias Mittmann

Redaktion
BKK24

Redaktionelle Mitarbeit
Holger Buhre

Konzept und Gestaltung
Stephanie Gehrke
Schaumburger Nachrichten

Produktion
Schaumburger Nachrichten

Fotos/Grafiken
Roger Grabowski, Holger Buhre,
privat, de.freepik.com, dpa



Die „Frühjahrskur“ fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmenden



PROFITIEREN KANN SO EINFACH SEIN

Die Teilnehmenden können sich auf eine geballte Ladung positive Energie freuen, von der Körper und Seele gleichermaßen profitieren.

EIN FRÜHJAHRSPUTZ FÜR KÖRPER UND SEELE, DER AUCH DEM KLIMASCHUTZ HILFT.

PROFESSOR PETER SCHULTE
WISSENSCHAFTLICHE LEITUNG „LÄNGER BESSER LEBEN.“-INSTITUT AN DER HOCHSCHULE WESERBERGLAND (HAMELN)

WANN
Bis Ende Mai.

WO
Digital und vor Ort.

INFO
Zum Abschluss der „Frühjahrskur“ erhalten alle Teilnehmenden ein Geschenk.

KOSTEN
Kostenfrei

ANMELDUNG
Online:
www.bkk24.de/fruehjahrskur
Anzugeben sind Name, Postleitzahl und E-Mail-Adresse.

Teilnehmen kann jeder und jede – völlig unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse man versichert ist.

www.bkk24.de/fruehjahrskur



Die diesjährige „Frühjahrskur“ läuft bis Ende Mai.

Kürzlich hat sie begonnen, und bis Ende Mai können sich Interessierte noch spontan und problemlos anmelden, um zu profitieren: Die „Frühjahrskur“ gehört Jahr für Jahr zu den am meisten genutzten Mitmach-Angeboten der BKK24.

„Diesmal dreht sich vieles um den Schwerpunkt ‚Klima und Gesundheit‘“, sagt Professor Peter Schulte. Als Beispiele nennt der wissenschaftliche Leiter des neuen „Länger besser leben.“-Instituts folgende Aspekte: klimafreundliche Ernährung und Achtsamkeit sowie den Selbstschutz vor Klimaveränderungen.

„Alle Teilnehmenden erhalten einmal pro Woche auf elek-

tronischem Wege interessant und abwechslungsreich aufbereitete Informationen“, erklärt Schulte. Das Spektrum reicht von gesunden Rezept-Ideen und alltagstauglichen Tipps über Videos und Infografiken bis zu konkreten Aktionen vor Ort.

Wer mitmacht, werde nach dem trüben Winter ebenso wieder in die Gänge kommen wie die Natur, so Schulte. „Ich verspreche Ihnen eine geballte Ladung positive Energie – und zwar fast ohne Aufwand.“ Hiervon würden sowohl Körper als auch Seele profitieren.

Bei all dem gehe es auch gar nicht darum, das eigene Leben komplett umzukrempeln, macht der Experte deutlich.

„Stattdessen können die von uns gelieferten Denkanstöße und die daraus resultierenden Veränderungen des eigenen Verhaltens dafür sorgen, dass sich die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmenden verbessern.“

Das gleichermaßen Bewährte und Besondere dabei: Schulte und sein Team verpacken medizinisches Fachwissen und wissenschaftliche Erkenntnisse in leicht verständliche Tipps und Tricks, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. „Alles in allem ist diese ‚Frühjahrskur‘ ein Frühjahrsputz für Körper und Seele, der auch dem Klimaschutz hilft“, bringt der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts die Idee dieser seit 2017 jährlich von der BKK24 initiierten Aktion auf den Punkt.

BAD MÜNDER BEWEGT

„Gemeinsam MUTig sein“



An diesem ganz besonderen Tag dreht sich alles ums Thema Gemeinsamkeit. Die 16 Ortsteile und die Kernstadt präsentieren sich unter der Devise „Gemeinsam MUTig sein“ mit vielfältigen Aktionen und wollen allen Besuchern und Teilnehmern mit ihren Ideen und Angeboten ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

WANN

Sonntag, 15. Mai
(ab 10.00 Uhr)

WO

Kurpark Bad Münster
(Am Kleiberg)

KOSTEN

Kostenfrei

INFO

Es gelten die am Veranstaltungstag einzuhaltenden Corona-Regeln.

ANMELDUNG

Nicht erforderlich.

16 Ortsteile, 1 Kochbuch

Erstmals soll im Rahmen von „Bad Münster bewegt“ ein Kochbuch gestaltet werden. Das Besondere hierbei: Sowohl die Einsender der Rezepte als auch die erforderlichen Zutaten sollen ausschließlich aus der Region stammen. „Veröffentlichung garantiert“, versprechen die Initiatoren.

WANN

Einsendeschluss:
Montag, 6. Juni

INFO

Die Rezepte (Zutaten + Zubereitung) gehen an folgende Adresse:

GeTour GmbH Bad Münster
Stichwort: „Kochbuch 2022“
Hannoversche Straße 14a
31848 Bad Münster
E-Mail: stefanie.saake@
bad-muender.de



BKK24 unterstützt die abwechslungsreiche Gesundheitsinitiative der Kurstadt

Mit „Bad Münster bewegt“ hat die Stadt 2014 ein Pilotprojekt gestartet, um auf kommunaler Ebene die Gesundheit ihrer Einwohner zu fördern und zu stärken. Seit März 2020 fungiert die BKK24 als Kooperationspartner des städtischen Tochterunternehmens Gesellschaft für Gesundheit, Veranstaltungen und Tourismus mbH (GeTour). Auch in diesem Jahr gibt es wieder zahlreiche Aktionen zur Gesundheitsförderung, an denen Jung und Alt nach Lust und Laune teilnehmen können. Hier ein Auszug aus dem abwechslungsreichen Programm.



Pulsierende Stunden

„Sei dabei und mach' Deinen Kopf frei“: Das ist das Motto von NIA, dem pulsierenden Mix aus Tanz, Mobilisation, Fitness und Entspannung. Jessica Netzel-Lau (vorne) freut sich über viele Mitmachende. Sylvia Stamm sorgt anschließend mit Yoga dafür, dass die Teilnehmer Körper und Atem im Einklang bringen, um neue Energie zu tanken und den Anforderungen im Alltag gewachsen zu sein. Gute Laune ist bei beiden Aktionen garantiert.



WANN

Samstag, 9. Juli (10.30-14.30 Uhr)

WO

Gradierwerk im Kurpark Bad Münster
(Hannoversche Straße 14a)

INFO

Teilnahme nur möglich nach vorheriger Anmeldung.

KOSTEN

10 € pro Person (inkl. regionaler Snacks).

„Länger besser leben.“-Teilnehmende können sich im Nachhinein 10 Euro von der BKK24 erstatten lassen.

ANMELDUNG

GeTour GmbH
Telefon: 05042 929804
E-Mail: stefanie.saake@bad-muender.de

WO IST DER AUSWEG AUS DEM HAMSTERRAD?

Schluss mit Stress, Erschöpfung und Belastungsgefühlen: Vortrag am 30. Mai in Hameln

Wir nennen es Stress, Erschöpfung, Burn-out oder Burn-on. Wir versuchen, ein Verständnis zu erlangen, wie wir dort hineingeraten konnten. Doch was verursacht überhaupt Belastungsgefühle? Und wie erkenne ich, wenn ich in eine Krise gerate, die vielleicht sogar in einer Erkrankung endet? Was kann ich tun, um wieder in Wohlbefinden und Gesundheit zu kommen?

Die Antworten auf diese und ähnliche Fragen kennt Angela Wilhelm. Die Diplom-Pädagogin leitet das Evangelische Beratungszentrum des Diakonischen Werkes Hannover und greift während ihrer Vorträge nicht nur alle genannten Aspekte auf, sondern ermöglicht ihren Zuhörerinnen und Zuhörern auch einen hilfreichen Perspektivwechsel. „Letztlich geht es in jedem Einzelfall um eine Art Selbstschutz“, macht die Expertin deutlich. „Ganz wichtig dabei ist es, sich Freiräume und eine Auszeit von den aktuellen Geschehnissen zu schaffen.“



WANN

Montag, 30. Mai
(17.00-19.00 Uhr)

KOSTEN

Kostenfrei

WO

„Gläsernes Lulu“
Hefehof 29, 31785 Hameln

ANMELDUNG

BKK24-Service Center
Hameln

Telefon 05151 6060690

E-Mail: hameln@bkk24.de

INFO

Maximal 20 Teilnehmende.

Referentin
Angela Wilhelm
(kleines Bild)
zeigt am 30.
Mai Wege und
Möglichkeiten
auf, um dem aus
Stress, Erschöpfung
und Belastungsgefühlen
bestehenden
Hamsterrad zu
entkommen.





Die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen ist ganz einfach. Das wissen auch die beiden „Länger besser leben.“-Botschafter Andreas Kuhnt und Jessica Blume.

BELIEBT BEI JUNG UND ALT

Der Weg zum Deutschen Sportabzeichen führt durch vier Bereiche

Es ist bereits fast 110 Jahre alt, aber so beliebt wie am ersten Tag: Das Deutsche Sportabzeichen war und ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird inzwischen Jahr für Jahr von fast einer Million Menschen abgelegt. Im Mittelpunkt steht seit eh und je die Leistungsfähigkeit in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. „Hierfür muss man nicht Mitglied in einem Verein sein“, macht Nina Bekemeier deutlich.

Die Sportabzeichen- und „Länger besser leben.“-Beauftragte der BKK24 sagt: „Mit ein wenig Training kann jede Person die zu erfüllenden Bedingungen schaffen.“ Schließlich gehe es um einen bewusst niedrigschwelligen Einstieg in sportliche Aktivitäten. „Und dank der vielfältigen Auswahl an Disziplinen ist für alle etwas dabei – vom Kita-Kind bis ins hohe Alter.“ Hinzu komme, dass das Deutsche Sportabzei-

chen an unzähligen Orten durchgeführt und von ganz vielen Sportvereinen im ganzen Land angeboten wird.

Wer für sich ein bisschen für das Deutsche Sportabzeichen trainieren möchte, kann das ohne großen Materialeinsatz auch zu Hause tun. Beispiele: Schwimmen, Laufen, Radfahren und Nordic Walking stärkt die Ausdauer – und je nach Intensität auch die Schnelligkeit. Standweitsprung gehört zu den Kraft-Disziplinen. „Und Seilspringen ist gut für die Koordination“, so Bekemeier.

Hier geht's zu Sportabzeichentreffs und Trainingsmöglichkeiten „vor der Haustür“:
www.bkk24.de/kurse

Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe

Auch in diesem Jahr führt die BKK24 als nationaler Förderer des Deutschen Sportabzeichens den Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe durch. Teilnehmende Firmen können den Wettbewerb als Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung nutzen und haben gleichzeitig die Chance auf attraktive Geldpreise. Für jedes eingereichte Sportabzeichen gibt es fünf Euro von der BKK24.

■ Weitere Infos und Anmeldung: www.bkk24.de/betriebssport

FÜR KLIMA UND GESUNDHEIT

Online-Vortrag der Klimaschutzagentur Weserbergland zu Elektromobilität und Photovoltaik

Dieser Termin verspricht ebenso interessant wie informativ zu werden: Daniel Milbradt und Uwe Bochnig erläutern zu Beginn Ihres Vortrags die Aufgaben, Projekte und Ziele der Klimaschutzagentur Weserbergland. Die unabhängige und gemeinnützige Gesellschaft wurde Ende 2010 gegründet.

Das im HefeHof ansässige Team berät Privatpersonen, Unternehmen und Kommunen neutral zu Möglichkeiten des Klimaschutzes. Das Spektrum reicht von Bauen und Sanieren über Energiesparmöglichkeiten und Förderprogramme bis zu hilfreichen Anregungen für die Umsetzung von Klimaschutzmaßnahmen.

„Über all diesen Maßnahmen steht das erklärte Ziel, die Treibhaus-Emissionen in der Region deutlich und nachhaltig zu reduzieren“, sagt Milbradt. „Denn ein Weiter-so gibt es nicht, weil Klimaschutz die größte Herausforderung des 21. Jahrhunderts ist – und zugleich ein ganz wesentlicher Faktor für die menschliche Gesundheit.“

Nach der kurzen Vorstellung der Klimaschutzagentur geht es ins Detail: Die beiden Referenten zeigen anhand eines Praxisbeispiels die Kostenvorteile der emissionsfreien E-Mobilität auf und erläutern die sowohl ökologisch als auch ökonomisch besonders sinnvolle Kombination mit einer Photovoltaik-Anlage auf dem eigenen Hausdach.



Daniel Milbradt.



Uwe Bochnig.



WANN
 Montag, 30. Mai
 (18.00-19.30 Uhr)

WO ONLINE
 (Teilnehmende erhalten den Zugangs-Link vorab per E-Mail).

INFO
www.klimaschutzagentur.org

KOSTEN
 Kostenfrei.

ANMELDUNG
 BKK24-Service Center Hameln
 Telefon 05151 6060690
 E-Mail: hameln@bkk24.de

Die E-Mobilität ist ein wichtiger Baustein bei der Energiewende und zugleich ein ganz wesentlicher Faktor für die menschliche Gesundheit.



GUT VERSORGT VON ANFANG AN

Warum die BKK24 die ideale Krankenkasse für Familien ist

Weniger Zusatzbeitrag, mehr Extra-Leistungen: Das trifft bei der BKK24 seit Anfang Mai mehr denn je zu. Bereits zu Jahresbeginn hat die in Obernkirchen ansässige Krankenkasse ihren Leistungskatalog einmal mehr erweitert. Und vor wenigen Tagen ist auch – wie bereits vor einigen Monaten angekündigt – der Zusatzbeitrag um mehr als einen Prozentpunkt gesenkt worden: auf nunmehr 1,49 Prozent. „Und zwar unter Beibehaltung aller bereits bestehenden Angebote zur Unterstützung Ihrer Gesundheit“, erläutert Jörg Nielaczny. Der Vorsitzende des Vorstandes der BKK24 nennt als Beispiele das Bonusprogramm für Kinder und Erwachsene, die Zahnstabilisation nach kieferorthopädischen Behandlungen (Retainer), die Hebammen-Rufbereitschaft für werdende Mütter, die Kostenübernahme für ein sechsmonatiges Training mit der innovativen

Artikulations-App „neolexon“ sowie das kostenfreie Vorsorgeprogramm „Starke Kids“, mit dem die Entwicklung von Minderjährigen tatkräftig unterstützt wird. „Denn wir wissen, wie wichtig für Eltern das Wohlbefinden der Kinder ist“, sagt Nielaczny. Als verlässlicher und starker Gesundheitspartner wolle die BKK24 mit ihren weit über den gesetzlichen Standard hinausgehenden Extras Schwangere, Babys, Kinder und Jugendliche optimal unterstützen. „Mit diesem Mehr an Schutz und Versorgung sind wir die ideale Krankenkasse – auch für Familien.“

www.bkk24.de/familie

Bonusprogramm für Kids und Erwachsene

Wer das Bonusprogramm der BKK24 nutzt und Stempel sammelt, erhält hierfür bis zu 160 Euro pro Jahr zurück. Neu dabei: Für Kinder gibt es jetzt ein eigenes Programm. Dadurch können Minderjährige mit zwei einfach zu erfüllenden Kriterien einen „Länger besser leben.“-Bonus im Wert von 50 Euro erhalten – jedes Jahr aufs Neue.

Erwachsene können derweil den für sie doppelt so hohen „Länger besser leben.“-Bonus anpeilen. Zwingend erforderlich bleibt der Body-Mass-Index, der je nach Geschlecht bestimmte Werte nicht überschreiten darf. Hinzukommen muss nun nur noch ein passender Faktor in der Kategorie „Gesundheitswerte im Normbereich“.

■ **Wert dieser Extraleistung:** Bis zu 160 Euro pro Jahr.

Für jede weitere Maßnahme aus dem Bereich Vorsorge erhalten sowohl Kinder als auch Erwachsene jeweils zehn Euro extra. Da für eine gelungene Prävention die Regelmäßigkeit als wichtig erachtet wird, ist hier die Teilnahme an zwei Kursen erforderlich, um mit weiteren zehn Euro belohnt zu werden.

Was ist zu tun?

Einfach während des gesamten Kalenderjahres Stempel im Bonusheft sammeln und diesen Nachweis bis Ende Juni des Folgejahres bei der BKK24 einreichen. Jede versicherte Person nutzt ein eigenes Heft.

■ **Weitere Infos:** www.bkk24.de/bonus

Retainer

Ein sogenannter Retainer ist ein festsitzender dünner Draht, der zur Stabilisation hinter die Zähne geklebt wird. Nach kieferorthopädischen Behandlungen kann er dazu dienen, die Zähne in der neuen Position zu halten. Somit sichert ein Retainer langfristig den Therapieerfolg. Aus diesem Grund bezuschusst die BKK24 ihren sowohl minderjährigen als auch volljährigen Versicherten die Kosten für diesen vielfach bewährten Zahnstabilisator, der üblicherweise aus eigener Tasche bezahlt werden muss.

■ **Wert dieser Extraleistung:** Bis zu 125 Euro.

Was ist zu tun?

Wer im Zuge einer kieferorthopädischen Behandlung einen Retainer eingesetzt bekommt, kann sich die hierfür entstehenden Kosten von der BKK24 erstatten lassen. Diese Leistung kann bei jedem zugelassenen Zahnarzt beziehungsweise Kieferorthopäden in Anspruch genommen werden.

■ **Weitere Infos:** www.bkk24.de/retainer

Hebammen-Rufbereitschaft

Schwangere können jetzt von einer optimalen persönlichen Betreuung profitieren: Allen werdenden Müttern, die bei der BKK24 versichert sind, steht ab sofort eine 24-stündige Rufbereitschaft mit einer Hebamme eigener Wahl zu.

Was ist zu tun?

Der Beginn der Rufbereitschaft wird mit der Hebamme indi-

viduell vereinbart. Die Schwangerschaftsbegleiterin steht in dieser Zeit für alle Fragen zur Verfügung und ist zur Stelle, wenn sich das Kind ankündigt. Die Rufbereitschaft umfasst auch eine Haus- oder Beleggeburt sowie eine Geburt in der Hebammenpraxis oder in einem Geburtshaus.

■ **Weitere Infos:** www.bkk24.de/hebammen-rufbereitschaft

■ **Wert dieser Extraleistung:** Bis zu 300 Euro.

App „neolexon“

Diese innovative App richtet sich an Kinder zwischen drei und sieben Jahre, die aufgrund von Aussprachestörungen in logopädischer Behandlung sind. Die App bietet eine abwechslungsreiche und individuelle Therapie und enthält zahlreiche Übungen, die jederzeit und überall absolviert werden können. Das Besondere: „neolexon“ ist als Medizinprodukt zertifiziert und garantiert somit hohe Qualitäts- und Sicherheitskriterien. Die BKK24 übernimmt für Versicherte die Kosten für ein sechsmonatiges Training mit dieser Artikulations-App.

■ **Wert dieser Extraleistung:** Bis zu 199 Euro.

Was ist zu tun?

Voraussetzungen sind, dass eine Artikulationsstörung vorliegt, das Kind in logopädischer Behandlung ist und den Einsatz der „neolexon“-App dort empfohlen bekommt. Zur Beantragung der Kostenübernahme ist das online erhältliche Formular auszufüllen, das dann vom Logopäden unterschrieben wird, ehe es an die BKK24 geschickt wird.

■ **Weitere Infos:** www.bkk24.de/neolexon

WENIGER ZUSATZBEITRAG. MEHR EXTRALEISTUNGEN.

Zum 1. Mai haben wir den Zusatzbeitrag auf 1,49 % gesenkt.



BONUSPROGRAMM

■ Sie können bis zu 160 Euro kassieren.

CHIROPRAKTIK

■ Wir übernehmen bis zu 165 Euro.

HOMÖOPATHIE

■ Wir übernehmen ca. 350 Euro.

OSTEOPATHIE

■ Wir übernehmen bis zu 360 Euro.


PRÄVENTIONSKURSE


■ Wir übernehmen bis zu 250 Euro.


PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

■ Wir übernehmen bis zu 90 Euro.



 BKK24-ServiceCenter
Osterstraße 17
31785 Hameln

 05151 606069-16

 m.kern@bkk24.de

Mandy Kern
„Länger besser leben.“-Regionalleiterin
für die Region Hameln-Pyrmont

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras