

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR DIE REGION HANNOVER

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

SCHÜTZEN STATT SCHADEN

Blick hinter die Kulissen der ÖSSM

SEITE 9

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



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



Handeln Sie klimawandel- und -schonend und schützen Sie damit die Gesundheit.



Schaffen Sie die passenden Bedingungen für die mentale Wohlbefinden.

NEU AB MAI 2022

Erweiterte Regeln

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 etablier-



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 Buhr

Konzept und Gestaltung
Stephanie Gehrke
Schaumburger Nachrichten

Produktion
Schaumburger Nachrichten

Fotos/Grafiken
Roger Grabowski, Holger Buhr,
Oliver Seitz, privat, de.freepik.com



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

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.



Die diesjährige „Frühjahrskur“ läuft bis Ende Mai.

JEDE MENGE PROGRAMM UND MITMACH-AKTIONEN

Großer Familiensporttag für Jung und Alt in Kolenfeld

Spiel, Spaß und Sport: Das sind die drei Zutaten, mit denen der TSV Kolenfeld, die BKK24 und der Regionssportbund Hannover am 15. Mai aufwarten. Für den großen Familiensporttag in und an der Turnhalle Kolenfeld warten die Initiatoren mit einem vielseitigen Mitmach-Programm auf. Ein Bubble-Soccer-Turnier ist ebenso geplant wie Fußball-Dart und Torwandschießen. Auch Schubkarrenrennen, Gruppenski und Tauziehen sind vorgesehen.

WANN

Sonntag, 15. Mai (11.00 - 16.00 Uhr)

WO

Turnhalle Kolenfeld
Kirchdamm 13, 31515 Wunstorf-Kolenfeld

KOSTEN

Kostenfrei

Zudem wird eine Torschussgeschwindigkeits-Messanlage aufgebaut.

Wer möchte, kann einzelne Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen ablegen. In der Sporthalle werden sich die Sparten und Gruppen des TSV Kolenfeld präsentieren. Auch dort können die Besucher an allen Angeboten teilnehmen. Was zu welcher Zeit stattfindet, wird am Veranstaltungstag per „Stundenplan“ ausgehängt.

INFO

Für Jung und Alt
(unabhängig von einer Mitgliedschaft im TSV Kolenfeld bzw. bei der BKK24).

ANMELDUNG

Nicht erforderlich.



Beim Familiensporttag am 15. Mai in Kolenfeld ist der Name Programm.

WO IST DER AUSWEG AUS DEM HAMSTERRAD?

Schluss mit Stress, Erschöpfung und Belastungsgefühlen: Vortrag am 18. Mai in Hannover



Referentin
Angela Wilhelm
zeigt am 18.
Mai Wege und
Möglichkeiten
auf, um dem aus
Stress, Erschöp-
fung und Belas-
tungsgefühlen
bestehenden
Hamsterrad zu
entkommen.

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

Mittwoch, 18. Mai (17.00-19.00 Uhr)

WO

ecos office center Hannover-Nord (Raum 39)
Vahrenwalder Straße 269a
30179 Hannover

INFO

Maximal 20 Teilnehmende.

KOSTEN

Kostenfrei

ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Hannover
Telefon 0511 8071-279
E-Mail: v.soysal@bkk24.de

DURCHS STADION UND DIE INNENSTADT

10. Stadtlauf des TSV Neustadt am 22. Mai

Nur noch wenige Tage, dann fällt der Startschuss für den 10. Stadtlauf des TSV Neustadt. Die DLV-vermessene Strecke besteht – wie immer – aus einem Rundkurs durch die Innenstadt samt Stadionrunde. Im Mittelpunkt stehen der Familiensporthaus-Kreft-Lauf über zehn Kilometer und der LVM-Kubanek-Lauf über fünf Kilometer. Mehrere Schülerläufe sowie eine Runde für Walker und Nordic Walker runden die Wettbewerbe ab.

Die Ausgabe der Startnummern mit integriertem Einweg-Zeitnahme-Chip erfolgt am Veranstaltungstag ab 8.30 Uhr im Zelt am Clubheim auf dem TSV-Sportgelände. Dort befinden sich auch Umkleidemöglichkeiten und Duschen. Parkplätze stehen am Schulzentrum Süd (Bunsenstraße) und am Gymnasium (Gaußstraße) zur Verfügung.

WANN

Sonntag, 22. Mai
9.30 Uhr:

LVM-Kubanek-Lauf (5 km)
10.30 Uhr: Familiensport-
haus-Kreft-Lauf (10 km)
10.35 Uhr: Walking / Nordic
Walking (5 km)

WO

**Start und Ziel: Sportgelände
des TSV** (Lindenstraße 50)

INFO

Der TSV-Stadtlauf ist Teil
des Sparkassen-Laufpasses
der Region Hannover mit bis
zu 40 Laufveranstaltungen.

Mehr Infos:

www.marathon-hannover.de/laufpass-der-region

KOSTEN

8 € für die 5-km-Strecken
10 € für die 10-km-Strecke
„Länger besser leben.“-Teilnehmende können sich das Startgeld von der BKK24 erstatten lassen.
Nachmeldungen am
Veranstaltungstag kosten
2 € Aufschlag.

ANMELDUNG

Online:
www.tsv-neustadt.net

Die Neustädter
Stadtlauf-Organisatoren
hoffen auf
viele Teilnehmende aller
Altersklassen.





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

WO ARTEN- UND KLIMASCHUTZ HAND IN HAND GEHEN

Blick hinter die Kulissen der Ökologischen Schutzstation Steinhuder Meer

Welchen Einfluss haben der Klimawandel und menschliches Handeln auf Flora und Fauna? Und was leistet der Naturschutz für den Arten- und Klimaschutz? Antworten auf diese und ähnliche Fragen gibt es am 17. Mai beim Blick hinter die Kulissen der Ökologischen Schutzstation Steinhuder Meer (ÖSSM) in Winzlar. Führungsleiter Karl-Heinz Girod nimmt alle Interessierten mit auf einen Spaziergang in und durch das Naturschutzgebiet im Westen des Steinhuder Meeres, bei der Tiere und Pflanzen beobachtet und die Naturschutzmaßnahmen erläutert werden.

„Durch Anhebung des Grundwasserspiegels und Extensivierung der Grünlandnutzung hat sich der Meerbruch zu einem Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten entwickelt“, erläutert ÖSSM-Geschäftsführer Thomas Beuster. „Die Vernässung des Niedermoores verhindert, dass klimaschädlicher Kohlenstoff freigesetzt wird.“



Bei dieser exklusiven Wanderung durch das Naturschutzgebiet „Westufer Steinhuder Meer“, das zahlreichen Tier- und Pflanzenarten als Lebensraum dient, bekommen die Teilnehmenden faszinierende Einblicke in den Arten- und Klimaschutz.

WANN

Dienstag, 17. Mai (17.00 Uhr-ca. 19.30 Uhr)

WO

Ökologische Schutzstation Steinhuder Meer, Hagenburger Straße 16, 31547 Rehburg-Loccum

INFO

Max. 20 Teilnehmende. Der Fußweg ist rund 4 km lang und barrierefrei.

KOSTEN

Kostenfrei

ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Hannover, Telefon 0511 8071-279, E-Mail: v.soyсал@bkk24.de



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
Georgstraße 38
30159 Hannover

 0511 8071-279

 v.soysal@bkk24.de

Vahdet Soysal
„Länger besser leben.“-Regionalleiter
für die Region Hannover

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras