

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR SCHAUMBURG

## 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

## FASZINIEREND STATT LANGWEILIG

Blick hinter die Kulissen  
der Schaumburger Waldimkerei

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](http://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 klimafreundlich 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](mailto: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 Buhre

**Konzept und Gestaltung**  
Stephanie Gehrke  
Schaumburger Nachrichten

**Produktion**  
Schaumburger Nachrichten

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



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



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)

# PROFITIEREN KANN SO EINFACH SEIN

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.

**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](http://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](http://www.bkk24.de/fruehjahrskur)



Die diesjährige „Frühjahrskur“ läuft bis Ende Mai.



# FASZINATION HONIGBIENE

Exklusive Führung und Verkostung auf dem Areal der Schaumburger Waldimkerei in Reinsdorf

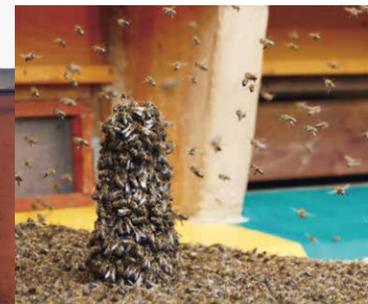
Wie kommt der Honig ins Glas? Warum braucht der Mensch die Bienen? Und worin besteht der Unterschied zwischen Honig und Zucker? Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um die nützlichen Insekten kennt Katharina Pätzold. Sie ist Mitglied des Vereins Schaumburger Bienenhaus, der Selbiges auf dem Areal der Schaumburger Waldimkerei am Südosthang des Bückebergs betreibt.

Was es damit genau auf sich hat, welche Idee dahinter steckt und wieso sie Bienen als „Seismografen für den Zustand unserer Welt“ bezeichnet, können Interessierte am 18. Mai bei einer exklusiven Führung vor Ort aus erster Hand erfahren. Pätzold und ihr Ehemann Claus Weishoff öffnen dann das Bienenhaus, in dem hinter Glasschei-

ben aktuell zehn Völker leben, denen die Besucher ganz nahe kommen können. Und in der Honigwerkstatt wird anschaulich und lebendig der Prozess der Honigverarbeitung vermittelt.

Zudem gehen die beiden Fachkundigen auf die Jahrtausende alten Erfahrungswerte von Bienenprodukten als Heilmittel ein. „Darüber hinaus haben diese Tiere eine sehr wichtige Funktion als Bestäuber-Insekten“, macht Pätzold deutlich. Im Anschluss an die 90-minütige Führung wartet noch eine Verkostung von bis zu zwölf Honigsorten und -mischungen auf die Besucher. Und zum Abschluss öffnet der Honigladen, in dem es viel mehr gibt als „nur“ Honig: zum Beispiel auch Propolis sowie Bienenwachskerzen und -brot – alles selbstgemacht.

Katharina Pätzold nimmt alle Interessierten am 18. Mai mit in die spannende Welt der Bienen.



## SIEBEN AUF EINEN STREICH

### Sport vor Ort: Mehr Bewegung gleich mehr Wohlbefinden

Wer sich in den kommenden Wochen zwanglos sportlich betätigen möchte, findet hierfür im Schaumburger Land zahlreiche günstige Gelegenheiten. Im Mai und Juni werden zum Beispiel mehrere Läufe der diesjährigen Schaumburger Laufserie 2022 gestartet. Auch spezielle Sporttage für Frauen und Männer stehen auf dem Programm. Und die Möglichkeit zur Sportabzeichen-Abnahme darf an dieser Stelle selbstverständlich nicht fehlen. Hier die Übersicht der bevorstehenden Termine:

- **Sonntag, 8. Mai (11.00-16.00 Uhr)**  
Schaumburger Sportabzeichentag (Bad Nenndorf)
- **Sonntag, 15. Mai (ab 10.00 Uhr)**  
Sparkassen-Schlossparklauf (Bückeburg) \*
- **29. Mai bis 10. Juli**  
Sport im Park (Stadthagen) mit insgesamt 140 Kursen und Angeboten
- **Samstag, 11. Juni (ab 14.30 Uhr)**  
Kurparklauf (Bad Nenndorf) \*
- **Samstag, 11. Juni**  
Frauen-Sporttag (Rinteln)
- **Sonntag, 12. Juni (10.00-18.00 Uhr)**  
Felgenfest (Rinteln)
- **Samstag, 18. Juni (10.00-17.00 Uhr)**  
Kerlgesund – Der Sporttag für Männer (Helpsen) \*

\* „Länger besser leben.“-Teilnehmende können sich das Startgeld im Nachhinein auf Wunsch von der BKK24 erstatten lassen.

#### WANN

Mittwoch, 18. Mai (17.30-19.00 Uhr)

#### WO

**Schaumburger Waldimkerei (Bienenhaus)**

Zum Forsthaus 21  
31552 Apelern-Reinsdorf

#### INFO

Max. 20 Teilnehmende.

#### KOSTEN

Kostenfrei

#### ANMELDUNG

BKK24-Aktionsbüro  
Telefon 05724 971-217  
E-Mail: aktionsbuero@bkk24.de



Am 15. Mai fällt der Startschuss für den diesjährigen Sparkassen-Schlossparklauf in Bückeburg.



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](http://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](http://www.bkk24.de/betriebssport)

# „EINE RESILIENTE HALTUNG IST ERLERN- UND TRAINIERBAR“

Wie sich die psychische Widerstandskraft stärken lässt / Vortrag am 23. Mai in Obernkirchen

Einigen Menschen wird die psychische Widerstandskraft in die Wiege gelegt, andere müssen im Laufe ihres Lebens erst Erfahrungen sammeln und die Fähigkeit lernen, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Wie das gelingt und worauf es in puncto Resilienz ankommt, erfahren alle Interessierten am 23. Mai von Sabine Wilkening und Dietlind Quaassdorff. Die beiden Lebens- und Familienberaterinnen des Diakonischen Werks der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Schaumburg-Lippe widmen sich dann den insgesamt sieben Resilienz-Faktoren, die alleamt Methoden und Strategien eröffnen, um innere Stärke zu entwickeln.

Neben einigen wenigen theoretischen Grundlagen zu Beginn stehen dann insbesondere praktische Tipps im Mittelpunkt des Vortrags. „Denn eine resiliente Haltung ist erlern- und trainierbar“, wissen die beiden Expertinnen. „Sie hilft, stabil und flexibel zugleich durchs Leben zu gehen.“ Dies könne zum Beispiel wichtig sein bei Liebeskummer und Arbeitsplatzverlust, aber auch bei den Begleiterscheinungen der Corona-Pandemie und den Auswirkungen von weltweiten politischen Einflüssen. „Die Resilienz kann dann einen wichtigen Beitrag zur Fähigkeit eines Einzelnen leisten, sich zu erholen oder auf Herausforderungen und Veränderungen zu reagieren“, so Wilkening und Quaassdorff im Vorfeld des rund zweistündigen Info-Abends.



Die beiden Referentinnen Sabine Wilkening (rechts) und Dietlind Quaassdorff erläutern am 23. Mai anhand der sieben Resilienz-Faktoren, wie sich schwierige Lebenssituationen besser überstehen und die inneren Widerstandskräfte stärken lassen.



**WANN**  
Montag, 23. Mai (17.30-19.30 Uhr)

**WO**  
BKK24-Hauptverwaltung  
Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen

**INFO**  
Maximal 20 Teilnehmende.

**KOSTEN**  
Kostenfrei.

**ANMELDUNG**  
BKK24-Aktionsbüro  
Telefon 05724 971-217  
E-Mail: [aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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  
Sülbecker Brand 1  
31683 Obernkirchen

 05724 971-332

 d.busche@bkk24.de

**Dennis Busche**  
„Länger besser leben.“-Regionalleiter  
für die Region Schaumburg

**DIE KRANKENKASSE  
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

[www.bkk24.de/extras](http://www.bkk24.de/extras)