

AUSGABE OKTOBER 2022

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR SCHAUMBURG

## MENTALE FITNESS IM FOKUS

Aktion „Herbstgesund“ 2022

SEITE 4 / 5

## RUND UM DEN HARRL

Geführte  
Wanderung durch  
den Naturpark

SEITE 7

## GRATIS DABEI SEIN

„Länger besser leben.“-Kochschule:  
Plätze gewinnen für den Auftaktabend

SEITE 6



Sabine Asgodom.

Auf einen Smoothie mit...

## ... SABINE ASGODOM,

die aus dem Auetal (Landkreis Schaumburg) stammt und bundesweit als Coach, Management-Trainerin und Speakerin tätig ist. In ihren Workshops, Trainings und Vorträgen beeindruckt die Bestsellerautorin und Bundesverdienstkreuzträgerin – die außerdem Deutschlands erste Fußballschiedsrichterin war – regelmäßig mit einem fesselnden Mix aus Humor und Gelassenheit.

### Wie stressig ist Ihr Beruf?

Er ist nie stressig, weil ich ja alles freiwillig mache. Manchmal ist er anstrengend – zum Beispiel auf einer Reise in drei Städte zu drei verschiedenen Veranstaltungen. Drei Hotelbetten, drei Frühstücksbüfets, lange Bahnreisen. Da Sorge ich gut vor: mit eigenem Kissen, Wasserflasche und Obst.

### Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Leckeres zu essen machen. Mein aktueller Favorit nach einem Kreta-Urlaub sind Zucchini-Frittas. Dazu ein alkoholfreies Weißbier gemischt mit Tonic Water. Dann FüÙe hochlegen, ein gutes Buch, Led Zeppelin auflegen – oder was Schönes im Fernsehen anschauen.

### Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Wenn ich Zeit habe: Rührei, Omelett mit Speck und Gemüse – oder gekochte Eier mit Toast, abwechselnd mit griechischem Joghurt mit Obst und Honig, dazu Filterkaffee.

### Wie gesundheitsbewusst leben Sie – speziell seit Beginn der Corona-Pandemie?

Ich bin stolz auf die Veränderung: Ich habe – zum Bedauern meiner Enkelkinder – seit einem halben Jahr weder Schokolade noch andere Süßigkeiten im Haus. Ich koche wieder mehr statt zu bestellen. Gehe öfter spazieren. Mein Ziel sind 4000 Schritte mindestens – was ich an Marmeladentagen aber nicht immer schaffe.

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

Sobald ich köstliche Schokolade oder Pralinen geschenkt bekomme, gibt's kein Halten mehr...

### Hat das Thema „mentale Gesundheit“ in Deutschland einen zu geringen Stellenwert?

Ich denke, dieses Thema bekommt seit Corona-Beginn einen höheren Stellenwert. In den Medien wurde häufiger über die seelischen Folgen berichtet: zum Beispiel bei Kindern und Jugendlichen. Aber es ist noch viel zu tun.

### Mentale Fitness oder körperliche Fitness: Was ist wichtiger?

Beides geht Hand in Hand. Als ich vor drei Jahren am Broken-Heart-Syndrom erkrankte, habe ich eine Therapie angefangen und mir einen Personal Trainer gesucht. Beides – das Reden und das Bewegen – hat mich wieder gesund gemacht.

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

Nicht rauchen, wenig Alkohol, Wohlbefinden: großes „Ja“. Umweltbewusstes Handeln ist mir wichtig. Ich wohne in München direkt an der U-Bahn, habe mein Auto abgeschafft und fahre innerdeutsch nur noch Zug. Bewegung und GemüÙe könnten mehr sein. Ich bräuchte einen Salat-Zubereiter. Wenn Salat auf dem Tisch steht, esse ich ihn auch.

## Die sechs „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 MaÙen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.



Handeln Sie klimabewusst und schützen Sie damit Ihre Gesundheit.



Schaffen Sie die passenden Bedingungen für Ihr mentales Wohlbefinden.

# „Länger besser leben.“ ist ganz einfach

Das erwartet Sie bei der großen Gesundheitsinitiative der BKK24



„Länger besser leben.“ steigert nachweislich die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmenden.

Wenn Sie an „Länger besser leben.“ teilnehmen möchten, gehen Sie einfach auf [www.bkk24.de/fragebogen](http://www.bkk24.de/fragebogen)

Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen verbessern: Das sind die zentralen Ziele der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“, initiiert und mit Leben gefüllt von der BKK24 – und unterstützt von zahlreichen Aktionspartnern in ganz Deutschland. Das Besondere hierbei: „Die Teilnahme an dem Programm ist kostenlos und unabhängig von einer Mitgliedschaft bei unserer Krankenkasse“, erläutert Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstandes der BKK24. „Alle, die mitmachen, erhalten einmal im Monat nützliche Gesundheitstipps sowie tolle Aktionsangebote.“

## So funktioniert's

Zur einmaligen Registrierung muss lediglich ein einfacher Fragebogen ausgefüllt werden. „Anschließend werden Sie schriftlich über das Ergebnis informiert und erhalten Vorschläge für Ihren persönlichen Fahrplan für ein längeres und besseres Leben“, so Nielaczny.

## Die sechs aktuellen Bausteine

Anfang des Jahres haben BKK24 und das wissenschaftlich begleitende „Länger besser leben.“-Institut an der Hochschule Weserbergland die ursprünglich vier Bausteine dieser Gesundheitsinitiative um zwei relevante Aspekte erweitert. Neu hinzugekommen sind die mentale Gesundheit sowie das Thema Klima und Gesundheit.

## WANN

Einstieg jederzeit möglich (wahlweise analog oder digital).

## WO

In ganz Deutschland. Möglich macht das die „Länger besser leben.“-Gesundheitsdatenbank mit mehr als 600.000 Angeboten von Vereinen, privaten und öffentlichen Leistungsträgern – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Hinzu kommen immer

wieder besondere Aktionen vor Ort oder online: zum Beispiel „Herbstgesund“ (siehe Seiten 4/5).

## INFO

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

## KOSTEN

Kostenfrei.

## ANMELDUNG

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

## 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

Rolf Fischer, dpa, privat, iStockphoto.com,  
Kloepferfotodesign, Freepik, Sichtbar Fotografie

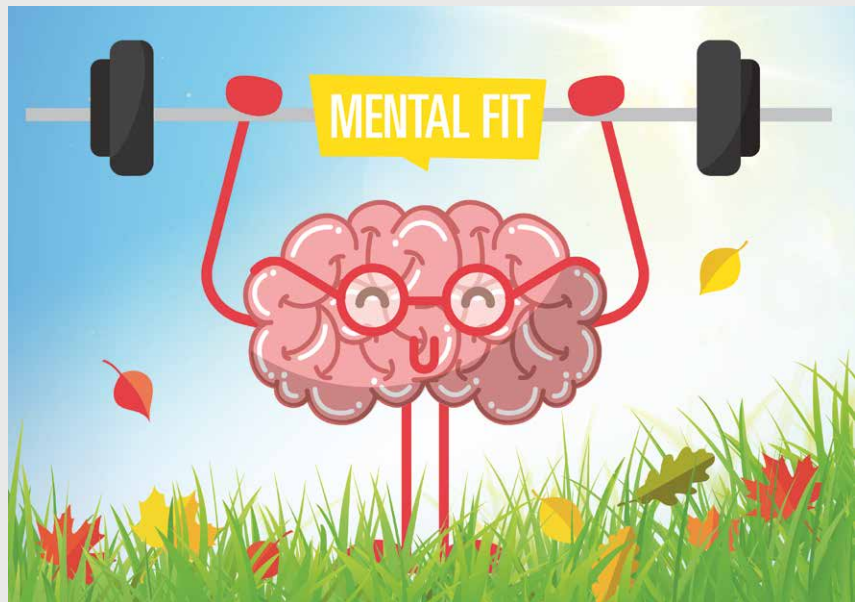


Neuaufgabe von  
„Herbstgesund“:  
Wieder mit vielen  
Veranstaltungen,  
Aktionen und  
Informationen

# SO TROTZEN SIE DER DUNKLEN

Der Sommer war sehr warm, ziemlich trocken und ausgesprochen sonnig. Doch das Jahr schreitet wie immer mit großen Schritten voran. Ein Blick aus dem Fenster macht es deutlich: Der Herbst hat bereits begonnen. „Den sollten wir jedoch nicht als Schreckgespenst sehen, das uns hinter der nächsten Ecke erwartet“, sagt Professor Dr. med. Peter Schulte. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts an der Hochschule Weserbergland (Hamel) und sein Team führen genau aus diesem Grund die Aktion „Herbstgesund“ durch. „Hierbei erfahren Sie, wie Sie Ihrem Körper bei der Umstellung helfen können und wie Sie fit und gesund durch die kalte Jahreszeit kommen“, erläutert der Mediziner und Psychotherapeut.

Inhaltlich geht es diesmal schwerpunktmäßig um die mentale Gesundheit. „Um der dunklen und trüben Jahreszeit zu trotzen, erhalten Sie viele praxisbezogene Tipps“, blickt Schulte voraus – und versorgt alle Teilnehmenden in den kommenden Wochen mit aktuellem Gesundheitswissen rund um den Wechsel der Jahreszeiten. „Tragen Sie sich einfach kostenlos ein, um bis Ende November regelmäßig neue Angebote und Informationen zur Verbesserung der eigenen Gesundheit und zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens zu erhalten.“ Ganz ohne theoretische Hinweise wird es zwar nicht gehen. „Überwiegend liefern wir jedoch frische Ansätze und Aktionen, die entweder live vor Ort oder online stattfinden“, so der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts.



## WANN

Bis Ende November 2022.

## WO

Digital und vor Ort.

## INFO

Teilnehmen kann jeder und jede – unabhängig davon, bei

welcher Krankenkasse man versichert ist.

## KOSTEN

Kostenfrei.

## ANMELDUNG

Online: [www.bkk24.de/herbstgesund](http://www.bkk24.de/herbstgesund)

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

## Vortrag mit Prof. Dr. med. Schulte

# TIPPS UND INFOS AUS ERSTER HAND

Alles Wissenswerte und die neuesten Erkenntnisse in puncto „Mentale Gesundheit“ präsentiert Prof. Dr. med. Peter Schulte kurzweilig und gebündelt in einem informativen Vortrag.



## WANN

Mittwoch, 16. November (18.30 Uhr)

## WO

**BKK24-Lounge Obernkirchen**  
Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen

## KOSTEN

Kostenfrei.

## ANMELDUNG

BKK24-Aktionsbüro  
Telefon: 05724 971-217  
E-Mail: [aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@bkk24.de)

# UND TRÜBEN JAHRESZEIT



## GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF

### Maike Wagenaar bringt Interessierten erstaunliche Erkenntnisse der Hirnforschung und der Mentalwissenschaften näher

Arbeitsdichte und -intensität, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Internet und soziale Netzwerke, eine schier endlose Produkt- und Dienstleistungsvielfalt sowie der demografische Wandel: „All diese Dinge verändern sich ständig und bestimmen unser Leben“, macht Maike Wagenaar deutlich. Die Leiterin des „Länger besser leben.“-Zentrums im „Weser-Fit“ Rinteln weiß: „Menschen handeln immer nach ihren Überzeugungen – und suchen sich ihren Weg, mit den Herausforderungen des 21. Jahrhunderts umzugehen.“

Doch wie gelingt dies bestmöglich, ohne dass Gesundheit, Leistungsfähigkeit und -bereitschaft auf der Strecke bleiben? Darum geht es bei Wagenaars Vortrag am 1. November in Rinteln. Die Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement greift dabei „ein hochaktuelles Thema auf, das sich durch bahnbrechende Erkenntnisse in der Hirnforschung und den Mentalwissenschaften exzellent begründen lässt“.

Unter der Überschrift „Gesundheit beginnt im Kopf – Mehr Lebensqualität und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit“ bekommen die Teilnehmenden Informationen aus erster Hand und erhalten damit neue Motivation für ihr eigenes Gesundheitsmanagement. Damit liegt Wagenaar auf einer Linie mit dem griechischen Philosophen Epikur, der einst sagte: „Achte auf Deine Gedanken, sie sind der Beginn Deiner Taten.“

„Die Grundlagen für Änderungen des eigenen Handelns liegen im Kopf“, sagt Referentin Maike Wagenaar.



#### WANN

Dienstag, 1. November (18.30 Uhr)

#### WO

„Länger besser leben.“-Zentrum  
im „Weser-Fit“ Rinteln,  
Burgfeldsweide 2, 31737 Rinteln

#### INFO

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

#### KOSTEN

Kostenfrei.

#### ANMELDUNG

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

## VOM DENKEN ZUM FÜHLEN ZUM HANDELN

### Beate Josten erläutert am 7. November, worauf es beim Zusammenspiel von Kopf, Herz und Bauch ankommt

Die menschliche Psyche wird von drei Grundkomponenten bestimmt: Denken, Fühlen und Instinkt. „Entscheidend sind also die Körperregionen Kopf, Herz und Bauch“, sagt Beate Josten. Die Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie weiß: „Diese drei Organe sind untrennbar miteinander verbunden und sollten in einer guten Balance zueinander stehen.“ Worauf es hierbei ankommt und wie das bestmöglich gelingt, schildert die Expertin bei ihrem rund 90-minütigen Vortrag in Obernkirchen.

„Das Herz steht für das Kernbedürfnis nach Liebe, Beziehung und dem Kontakt zu anderen, der Kopf für Rationalität, die Überblicksorientierung und das Kernbedürfnis nach Sicherheit.“ Der Bauch hingegen symbolisiert Autonomie, Spontaneität und das Bedürfnis nach dem eigenen Raum. Im Wesentlichen gehe es bei jedem einzelnen Menschen folglich um die Frage „Wer denkt hier eigentlich was?“, so Josten, die allen Interessierten zudem einfache Tipps und kleine, praktische Übungen für zuhause für die Phase vom Denken zum Fühlen zum Handeln mit auf den Weg geben wird.



Beate Josten.

#### WANN

Montag, 7. November (19.00 - 20.30 Uhr)

#### WO

BKK24-Lounge Obernkirchen  
Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen

#### INFO

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

#### KOSTEN

Kostenfrei.

#### ANMELDUNG

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

# „SAISONAL, REGIONAL, VEGETARISCH“

Die BKK24 verlost Gratis-Plätze für die neue  
„LÄNGER BESSER LEBEN.“-KOCHSCHULE / Mit Tipps fürs Weihnachtsmenü



Im Dezember startet die „Länger besser leben.“-Kochschule als neues Format der großen Gesundheitsinitiative der BKK24. Den Auftakt macht ein ganz besonderer und in dieser Form einmaliger Abend im Gasthof „Vehlen“ in Obernkirchen. Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstands der BKK24, bereitet gemeinsam mit acht ausgelosten Personen ein leckeres und gesundes Mehrgänge-Menü zu. Das Motto des Abends lautet „Saisonal, regional, vegetarisch“.

**BKK24-Vorstand Jörg Nielaczny ist begeisterter Hobby-Koch und freut sich auf gesellige Kochschul-Stunden im Kreise von Gleichgesinnten.**

eigene Weihnachtsmenü integrieren lässt.“ Denn selbstverständlich erhalten alle Teilnehmenden sämtliche Rezepte zum Nachkochen in den eigenen vier Wänden. Der kochbegeisterte Vorstand der Krankenkasse und die erfahrene Köchin freuen sich auf gesellige und unterhaltsame Stunden im Kreise von Menschen, die ihren kulinarischen Horizont erweitern möchten und ebenfalls Spaß am gesunden Kochen haben.

## Dies sind die Zutaten

Die neue „Länger besser leben.“-Kochschule besteht aus vielen unterschiedlichen Zutaten: zum Beispiel gesunden Ernährungsangeboten, leckeren Rezept-Tipps und exklusiven Koch-Events – zu finden auf den Social-Media-Kanälen der BKK24 (Facebook, Instagram, YouTube) oder als regionale Aktionen vor Ort.



Susanne Wittkugel.

## WANN

Mittwoch, 7. Dezember (18.30 - ca. 22.00 Uhr)

## WO

**Kochschule Gasthof „Vehlen“**

Bückerburger Straße 22, 31683 Obernkirchen

## INFO

Teilnahmeschluss: Sonntag, 20. November (24 Uhr).

Unter allen Interessierten werden insgesamt acht einzelne Plätze für diese **Auftakt-Veranstaltung der neuen „Länger besser leben.“-Kochschule** verlost. Der Rechtsweg ausgeschlossen. Während der Veranstaltung werden Fotos und Videos erstellt.

## KOSTEN

Kostenfrei.

## ANMELDUNG ZUR VERLOSUNG

Per E-Mail: [aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@bkk24.de)

(Betreff: „Kochschule“), Anzugeben sind:

Name, Wohnort, Telefonnummer

# „RUND UM DEN HARRL“

© Rolf Fischer

## Geführte Wanderung durch den Naturpark Weserbergland am 29. Oktober

Er erstreckt sich von Bad Nenndorf im Norden bis Bad Pyrmont im Süden. Den nordwestlichen Zipfel des Naturparks Weserbergland bildet jedoch Bückeburg. Und genau dort startet Ende Oktober eine geführte Wanderung rund um den Harrl. Naturpark-Geschäftsführer Christian Wiegand nimmt alle Interessierten höchstpersönlich mit auf eine reizvolle und aufschlussreiche Tour durch die Natur.

„Unterwegs gibt es jede Menge zu sehen“, sagt der Experte. So führt die knapp 8,5 Kilometer lange Strecke auf Naturwegen nicht nur auf und ab, sondern unter anderem vorbei am Idatum, an einer „Waldkirche“ und am Jüdischen Friedhof. „Vor allem aber kann man auch immer wieder herrliche Ausblicke genießen.“ Darüber hinaus geht Wiegand auf die Besonderheiten der Landschaft und auf die geplanten „Naturpark-Wanderwege“ ein.



**Naturpark-Geschäftsführer Christian Wiegand nimmt alle Interessierten am 29. Oktober mit auf eine informative und abwechslungsreiche Wanderung „rund um den Harrl“.**

### WANN

Samstag, 29. Oktober (ab 11.00 Uhr)

### KOSTEN

Kostenfrei.

### WO


**Treff- und Startpunkt: Bückeburg, Wasserhaus**  
(Parkplatz am Ende der Birkenallee / oberhalb vom Bergbad)

### INFO

Festes Schuhwerk erforderlich. Die Wanderung dauert rund 3,5 Stunden (inkl. Pausen) und ist nicht geeignet für Kinderwagen. Für die eigene Verpflegung sind alle Teilnehmenden selbst zuständig.

### ANMELDUNG

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



**Ciao, Glimmstängel: Vom Rauchen loszukommen ist alles andere als einfach. Wenn man weiß, wofür man es tut, ist die Motivation stärker.**

# „Nichtraucher werden“ leicht gemacht

## **Professor Peter Schulte kennt den Weg zur Rauchfreiheit / Online-Tipps vom Fachmann**

Endlich Nichtraucher werden: Das wünschen sich ganz viele Raucher. „Doch der Weg dorthin ist bisweilen beschwerlich“, sagt Professor Peter Schulte. Der wissenschaftliche Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts ist zugleich ärztlicher Psychotherapeut, Coach für Entspannungsverfahren und zertifizierter Stresstherapeut. Daher weiß er: „Die Wirksamkeit einiger vermeintlich toller Programme und unterstützender Angebote ist umstritten.“

Aus diesem Grund entwickelte er den innovativen und zertifizierten Online-Kurs „Baskardo“, der völlig neue Möglichkeiten auf dem Weg zur Rauchfreiheit bietet. „Sie lernen hier passende Strategien, um nachhaltig mit dem Rauchen aufzuhören“, erläutert Schulte. „Wir unterstüt-

zen Sie mit vielen Infos, Tipps und Tricks, damit Sie selbstbestimmter, fitter und gesünder zu leben lernen.“

Was dahinter steckt, wie das Ganze funktioniert und wie flexibel und zeitaufwendig „Baskardo“ ist, erfahren die Teilnehmenden beim Online-Einführungsseminar am 17. November. Für BKK24-Versicherte besteht darüber hinausgehend die Möglichkeit zur Inanspruchnahme des insgesamt achteiligen Online-Programms. Wer möchte, kann alternativ auch an einem Präsenz-Format „Stop Smoking now – Dein neuer Weg zum Nichtraucher“ teilnehmen.

**Mehr Infos gibt es hier:**

■ [www.stop-smoking-now.de](http://www.stop-smoking-now.de)



## WANN

Donnerstag, 17. November (18.00 Uhr)

## WO

### Online

(Teilnehmende erhalten nach Anmeldung den Link.)

## INFO

[www.bkk24.de/stop-smoking](http://www.bkk24.de/stop-smoking)

## KOSTEN

Kostenfrei.

## ANMELDUNG

Per Mail an [aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@bkk24.de)



„Wie muss ein optimales Nichtraucherprogramm für die Praxis aussehen, damit es angenommen wird und auch nachhaltig den Raucher von seiner geliebten und gehassten Zigarette wegbringt“, hat sich Professor Peter Schulte gefragt – und die Frage gleich selbst beantwortet: „Es muss glaubhaft, verständlich, nachvollziehbar und ganz einfach sein.“ Deshalb entwickelte der Gesundheitsexperte das Angebot „Baskardo“, mit dem Raucher ganz einfach zu Nichtrauchern werden.

# „DAMPFEN“ DIE UNGEFÄHRliche ALTERNATIVE?

## Auch E-Zigaretten sind alles andere als harmlos

Von Professor Dr. med. Peter Schulte

E-Zigaretten gelten als die weniger schädliche Alternative zur klassischen Zigarette – und trotzdem als Teufelszeug. Was ist dran an der zunehmend beliebteren elektronischen Dampfmaschine und ihren gesundheitlichen Auswirkungen?

Die E-Zigarette ist ein batteriebetriebenes Elektrogerät. Von ihrem Format her erinnert sie an größere Kugelschreiber, Stabfeuerzeuge oder mitunter auch an ein Asthmaspray. Darin befindet sich ein kleiner Tank, der mit speziellen Flüssigkeiten – Liquids genannt – befüllt wird. Diese enthalten meist Nikotin, auf jeden Fall aber diverse Aroma- und Zusatzstoffe. Im Gegensatz zur herkömmlichen Zigarette wird das Gemisch nicht verbrannt, sondern verdampft. Wer eine E-Zigarette benutzt, raucht also streng genommen nicht, sondern „dampft“.

Fakt ist, dass E-Zigaretten deutlich weniger Schadstoffe freisetzen als herkömmliche Zigaretten. Eine britische Studie aus dem Jahr 2015 beziffert „Dampfen“ als 95 Prozent weniger schädlich. Die Zahl darf aber nicht zu Milchmädchenrechnungen führen, dass „Dampfen“ damit praktisch ungefährlich sei.

„E-Zigaretten – alles andere als harmlos“ titelte im vergangenen Jahr das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Denn auch im Liquid-Dampf sind Stoffe enthalten, die sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken können und potenziell krebserregend sind. Außerdem lassen sich die Langzeitfolgen des „Dampfens“ noch nicht ausreichend untersuchen.

Einen vergleichsweise guten Ruf genießt die E-Zigarette als „Ausstiegsdroge“. Die Cochrane Collaboration wertete 50 Studien zum Thema Nikotin-Suchtüberwindung aus. Demnach gelang zehn von 100 ausstiegswilligen Tabaksüchtigen der Absprung mithilfe der E-Zigarette dauerhaft; bei Ersatztherapien mit Nikotin-Pflastern oder -kaugummis waren es lediglich sechs.

Für bereits süchtige Raucher kann es also gute Argumente geben, auf die E-Zigarette umzusteigen – wenn ganz aufzuhören zunächst nicht als Option erscheint. Als ein unbedenkliches Genussmittel für alle ist sie jedoch keineswegs zu sehen. Gar nicht erst anfangen ist zweifellos die mit Abstand beste Entscheidung.

**AUCH IM LIQUID-DAMPF SIND STOFFE ENHALTEN,  
DIE SICH NEGATIV AUF DAS HERZ-KREISLAUF-  
SYSTEM AUSWIRKEN KÖNNEN UND POTENZIELL  
KREBSERREGEND SIND.“**

PROFESSOR DR. PETER SCHULTE  
LEITER DES „LÄNGER BESSER LEBEN.“-INSTITUTS UND ENTWICKLER DER  
RAUCHENTWÖHNUNGSPROGRAMME „BASKARDO“ UND „STOP SMOKING NOW“

So erging es bereits vielen Versicherten und Mitarbeitenden der BKK24: Sie freuen sich darüber, Teil einer innovativen Krankenkasse zu sein und von zahlreichen Vorteilen zu profitieren.

# Wechseln Sie zur BKK24

## Kommen Sie zur Krankenkasse mit den starken und ausgezeichneten Leistungen

### Von Jörg Nielaczny

Im Prinzip lässt sich die Sache einfach auf den Punkt bringen beziehungsweise in einem Satz zusammenfassen: „Mit einem Wechsel zur BKK24 machen Sie nichts falsch, sondern alles richtig.“ Diese Aussage trifft sogar doppelt zu: Sie gilt einerseits für alle Menschen, die bei uns Mitglied sind oder werden und dadurch von starken und – im wahrsten Sinne des Wortes – mehrfach ausgezeichneten Leistungen profitieren.

Aber auch unser aus vielen engagierten Kolleginnen und Kollegen bestehendes Team kann sich mit diesem Satz identifizieren: als Teil einer innovativen gesetzlichen Krankenkasse, die bundesweit aktiv ist und mit einer Vielzahl attraktiver Extras und erstklassigem Service aufwartet. Im Mittelpunkt stehen dabei unsere rund 120.000 Versicherten, denen unser täglicher Einsatz für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden gilt – zum Beispiel mit dem exklusiven Programm „Länger besser leben.“

Suchen Sie eine neue berufliche Herausforderung? Verfügen Sie über eine kaufmännische Ausbildung? Haben Sie erste Erfahrungen im Bereich Vertrieb gesammelt? Punkten Sie mit Kommunikationsstärke und Begeisterungsfähigkeit? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Sie können sich auf eine verantwortungsvolle und spannende Tätigkeit mit attraktivem Festgehalt sowie flexiblen und familienfreundlichen Arbeitszeiten freuen. Auch mobiles Arbeiten ist möglich. Selbstverständlich bereiten wir Sie in einer umfangreichen und praxisorientierten Einarbeitung auf Ihre zukünftige Tätigkeit in einer Körperschaft des öffentlichen Rechts vor. Werden Sie Teil unseres Unternehmens, und gestalten Sie die Zukunft aktiv mit. Ich freue mich auf Sie!

**Interesse geweckt? Mehr Infos gibt es hier:**

■ [www.bkk24.de/jobs](http://www.bkk24.de/jobs)

Jörg Nielaczny ist Vorsitzender des Vorstandes der BKK24.

## „WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG“

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum die BKK24 bei Krankenkassen-Vergleichstests häufig so gut abschneidet? Nun, die Antwort ist einfach und naheliegend: Wir bieten deutlich mehr Leistungen als gesetzlich vorgeschrieben. Und das kommt sehr gut an – nicht nur bei unseren Versicherten, sondern auch bei mir sowie meinen Kolleginnen und Kollegen. Denn es macht großen Spaß, in einem tollen Team Menschen davon zu überzeugen, dass sie mit der BKK24 in puncto Gesundheit und Vorsorge bestens aufgestellt sind. Wollen auch Sie mit unseren mehr als 90 Extras bei Jung und Alt punkten und nebenbei in den Genuss zahlreicher kostenfreier Gesundheitsangebote und einer attraktiven Vergütung kommen? Dann schauen Sie in unser Stellenportal – und bewerben Sie sich: Wir suchen nämlich Verstärkung.



**Erkan Aslan**  
Kundenberater Neukunden  
BKK24-Geschäftsbereich Kundenservice

## WAS FÜR DIE BKK24 SPRICHT

Bei der BKK24 gehören Gesundheit und der Solidaritätsgedanke zum Kerngeschäft – verbunden mit einem angenehmen und modernen Arbeitsplatz und einer sinnstiftenden Tätigkeit. Als „berufundfamilie“-zertifiziertes Unternehmen kommen alle Mitarbeitenden in den Genuss einer flexiblen Arbeitsgestaltung, einer ausgewogenen Work-Life-Balance und eines wertschätzenden Miteinanders. Statt Hierarchien stehen flache und dynamische Teamstrukturen sowie agile Projektgruppen im Mittelpunkt – ganz im Sinne von New Work@BKK24. Außerdem ist die BKK24 deutschlandweit die erste Krankenkasse, deren Nachhaltigkeit von unabhängiger Stelle zertifiziert wurde.



## „SCHON MEHRFACH EMPFOHLEN“

**Sabine Schütte aus dem Auetal** ist seit mehr als zehn Jahren bei der BKK24 versichert. „Aus beruflichen Gründen habe ich immer viel mit unterschiedlichen Krankenkassen zu tun“, sagt die medizinische Fachangestellte. „Und im Vergleich mit Mitbewerbern hat die BKK24 in puncto Leistungen einfach mehr zu bieten.“ Als Beispiele nennt die 56-Jährige die Kostenübernahme für die professionelle Zahnreinigung und Ultraschall-Untersuchungen der Brust sowie das lohnenswerte Bonusprogramm. „Zudem habe ich hier kompetente und freundliche Ansprechpartner direkt vor Ort. All diese Punkte haben dafür gesorgt, dass ich die BKK24 schon mehrfach in meinem Bekanntenkreis empfohlen habe.“

# GUT GESCHÜTZT VON ANFANG AN!



## Ihre Krankenkasse mit über 90 Extras für Sie und Ihre Familie.

Mit uns erhalten Sie viel mehr Leistungen, als der Standard der gesetzlichen Krankenkassen bietet. Hier finden Sie ein paar Beispiele mit konkreten Summen dahinter, die Ihre BKK24 für Sie übernimmt.



### BONUSPROGRAMM FÜR KINDER

■ Sie können jedes Jahr 100 Euro kassieren.

### GESUNDER BECKENBODEN MIT PELVINA

■ Wir übernehmen die Kosten von 75 Euro.

### GESUNDHEITSPROGRAMM STARKE KIDS

■ Wir übernehmen mindestens 316 Euro.

### HEBAMMEN-RUFBEREITSCHAFT

■ Wir übernehmen bis zu 300 Euro.

### OSTEOPATHIE

■ Wir übernehmen bis zu 360 Euro.

### PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

■ Wir übernehmen bis zu 90 Euro.

### ZAHNSTABILISATOR (RETAINER)

■ Wir übernehmen bis zu 125 Euro.



**Dennis Busche**

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



BKK24-ServiceCenter  
Sülbecker Brand 1  
31683 Obernkirchen



05724 971-332



d.busche@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE  
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

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