

# Lebenswert.

**Mentale Gesundheit:**  
FÜR ALLE EIN THEMA!

Seite 6–7

**KLIMARETTUNG**

*dringend nötig*

– für die eigene Gesundheit

Seite 8–9

Seite 4–5

Schluss  
mit dem  
Qualm

„Wertvolle Gesundheitsangebote sind wichtiger denn je“



Jörg Nielaczny

Tobias Mittmann

**Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

Erlauben Sie uns mit einer Frage in die zweite Ausgabe unseres neuen Kundenmagazins „Lebenswert.“ zu starten: Was verstehen Sie unter Gesundheit? Sie haben recht, darauf kann es ganz unterschiedliche Antworten geben – vor allem dann, wenn die Frage einen persönlichen Charakter bekommt. Etwas anders sieht es bei einer allgemeineren Herangehensweise aus. Dann wird Gesundheit meistens mit der Abwesenheit von Krankheiten in Verbindung gebracht. Ob persönlich oder pauschal, die Eingangsfrage – da sind wir uns vermutlich einig – lässt eine Vielzahl an Bedeutungen zu. Lassen Sie uns an dieser Stelle den gemeinsamen Nenner gerne aufgreifen und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zitieren. Die dort gewählte Formulierung erweitert den Gesundheitsbegriff unter anderem um das „geistige und soziale Wohlbefinden“.

Aus unserer Sicht absolut richtig, leiden doch immer mehr Menschen an derartigen Beeinträchtigungen. Vor diesem Hintergrund möchten wir Ihre Aufmerksamkeit auf die „mentale Gesundheit“ lenken. Die im Schwerpunktthema aufgeführten Extraleistungen sollen Ihnen einen Überblick vermitteln und Ihnen zugleich ein sicheres Gefühl geben, dass Ihre BKK24 – vorbeugend und versorgend – stets verlässlich für Sie und Ihre Liebsten da ist. Gerade in den aktuellen Zeiten sind dauerhaft wertvolle Gesundheitsangebote wichtiger denn je. Ein „bestes“ Verhältnis von Beitragssatz und Leistungsstärke hat Ihre BKK24 erst vor Kurzem prominent attestiert bekommen.

Diesen Weg gehen wir weiter – auch wenn die kürzlich getroffenen Entscheidungen der Politik wiederholt nicht zur Beitragssatzstabilität der gesetzlichen Krankenversicherung beitragen. Dies berücksichtigend, steht zum Jahreswechsel fest, was das für Ihre BKK24 bedeutet. Schauen Sie dann gerne auf unsere Internetseite. Schon heute finden Sie auf den nächsten Seiten, wie wir unsere Leistungen erneut ausgebaut haben.

Herzliche Grüße und eine besinnliche Adventszeit

*Jörg Nielaczny*  
Jörg Nielaczny  
Vorsitzender des Vorstandes

*Tobias Mittmann*  
Tobias Mittmann  
Vorstand

An apple a day keeps the doctor away!

Tag des Apfels

11. Januar



**Gut zu wissen**

Sie möchten sich zukünftig gesünder und ausgewogener ernähren? Dann nutzen Sie doch den „BKK24-Onlinecoach Ernährung“.



**... einmal mehr ausgezeichnet!**

Das SZ-Institut bescheinigt der BKK24 im Vergleich das „Beste Preis-Leistungs-Verhältnis“.

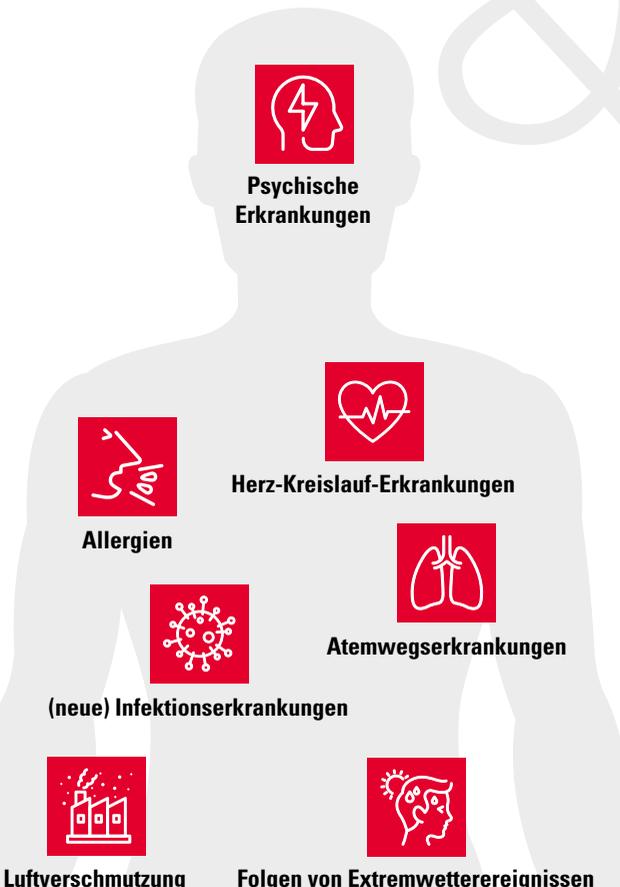


**Auffrischung für die Corona-Impfung**

Für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter entwickeln sich Herbst und Winter immer mehr zur Impfsaison. Ob die Corona-Schutzimpfung künftig einen ebenso festen Platz im Kalender einnehmen wird wie die Grippe- und die Pneumokokken-Impfung gegen Lungenentzündungen, bleibt abzuwarten. Auf jeden Fall empfehlen die Ständige Impfkommission (STIKO) und der Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach in diesem Winter allen über 60 einen weiteren Corona-Booster. Nach der dreiteiligen Grundimmunisierung sollten für die Auffrischung mindestens vier, besser sechs Monate vergangen sein. Gleiches gilt für eine durchgemachte Covid-Infektion. Die Möglichkeit einer erneuten Corona-Impfung steht nicht nur über 60-Jährigen offen. Ihnen sowie Vorerkrankten und Menschen mit vielen Kontakten in vulnerablen Bevölkerungsgruppen legt die STIKO diese aber besonders ans Herz. Einen Termin bekommen Sie in Ihrer Hausarztpraxis oder im nächsten Impfzentrum.



**Klima & Gesundheit**



Die Folgen des Klimawandels wirken sich vielfältig auf die menschliche Gesundheit aus. In Deutschland und ganz Europa werden die steigenden Temperaturen eine besondere Herausforderung für uns. Die Anzahl an Extremwetterereignissen wird voraussichtlich zunehmen und Hitzewellen werden teils dramatische Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Schätzungen zufolge sterben zwischen 2030 und 2050 in der WHO-Region Europa jährlich 250.000 Menschen zusätzlich an den Folgen des Klimawandels.

Der Generaldirektor der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das Pariser Klimaschutzabkommen auch deshalb als potenziell wirksamstes Gesundheitsabkommen dieses Jahrhunderts bezeichnet. Durch die steigenden Temperaturen bilden sich in unseren Gewässern schneller Blaualgen oder Cholera-Bakterien. Bisher nicht heimische allergieauslösende Pflanzen oder krankheitsregerübertragende Insekten können sich durch das mildere Klima auch in Deutschland verbreiten.

Nicht zu vergessen ist die Luftverschmutzung. Hitze und Smog wirken sich, auch in Kombination, negativ auf das Herz-Kreislauf-System und die Atemwege aus. Auf all dies bezogene Ungewissheiten und Ängste – inzwischen häufig als „Klimaangst“ bezeichnet – können zudem, je nach persönlicher Situation, psychische Erkrankungen auslösen. Der Klimawandel wird inzwischen als größte globale Gefahr für die menschliche Gesundheit angesehen. Die folgende Infografik veranschaulicht einige mögliche individuelle Auswirkungen auf den Körper. Jetzt gilt es vor allem die Entwicklung von Treibhausgasen zu reduzieren und die Erderwärmung dadurch abzuschwächen.

# Schluss mit dem Qualm!



**BASKARDO**

Macht dich einfach zum Nichtraucher!

Von kurz und schmerzlos für Entschlossene bis extra gründlich für komplizierte Fälle:

## Das Nichtraucher-Programm

### „Stop Smoking Now“

ist eine neue Extraleistung Ihrer BKK24 und bietet für jede Anforderung das richtige Format.

Ein kleiner lila Drache führt jeweils durch das gewählte Programm. Während er in den Präsenzformaten Unterstützung eines erfahrenen Profis mit medizinischem und/oder psychologischem Hintergrund bekommt, steht er Teilnehmenden in der Onlineversion rund um die Uhr zur Verfügung. Mit einfachen, aber gründlichen Erklärungen über Vorgänge in Körper und Psyche bereiten jeweils acht Einheiten auf den Rauchstopp und das Leben danach vor.

Nur  
**3,5**

Prozent aller ausstiegswilligen Rauchenden schaffen den Absprung dauerhaft allein. Wir zeigen Ihnen Wege, wie Sie das besser schaffen!

## → Stop Smoking Now

In dem auf acht Wochen angelegten Präsenzseminar starten Sie bestens betreut in ein rauchfreies Leben. In kleinen Gruppen von acht bis 15 Teilnehmenden geht es in fünf Schritten zum Ziel. Nach gemeinsamen Gesprächen, dem Erlernen theoretischer Hintergründe und dem Einüben gesunder Verhaltensmuster legen Sie den Zeitpunkt Ihres Rauchstopps fest. Ein Werkzeugkoffer voller Strategien hilft Ihnen über die Entzugserscheinungen hinweg.

## → Stop Smoking Now kompakt

Der Terminkalender erlaubt keinen regelmäßigen Auswärtstermin, aber Sie wollen dennoch die Kraft einer Gruppe nutzen, um der Sucht zu trotzen? „Stop Smoking Now“ ist auch als achtstündiges Kompaktseminar an einem einzigen Tag möglich.

## → Stop Smoking Now online

Das Onlineformat folgt dem Konzept der Präsenzseminare und findet live am Bildschirm statt. So verbindet es den Vorteil einer persönlichen Betreuung mit der Bequemlichkeit der eigenen vier Wände. Die Online-Variante ist sowohl in regulärer Länge als auch im Kompaktformat erhältlich.

## → Onlinekurs „Baskardo“

Wer Selbstbestimmung auf ganzer Linie bevorzugt, ist mit dem zertifizierten Onlinekurs „Baskardo“ gut beraten. Bei freier Zeiteinteilung arbeiten sich Teilnehmende an Handy, PC oder Tablett komplett in Eigenregie durch acht Module. Diese enthalten jeweils ein Video, einen Theorie- und Infoteil, Hausaufgaben und ein unterhaltsames Wissensquiz.

Mehr Infos



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



## Jetzt teilnehmen!

Die Kursgebühr in Höhe von bis zu 239 Euro wird als einer von zwei zertifizierten Präventionskursen pro Jahr von der BKK24 komplett übernommen.

Für die Erstattung reichen Sie den Beleg für die Kursgebühr hinterher bei uns ein. Bei Interesse am „Baskardo“-Onlinekurs bekommen Sie vorab einen für Sie kostenlosen Zugangscode direkt bei uns.

## Gut zu wissen

Ein Dutch Oven ist ein gusseiserner Topf, der direkt ins offene Feuer gestellt werden kann. Er eignet sich gut als Alternative oder Ergänzung zum Grillen im Winter. Natürlich können Sie den Salat aber auch in einem ganz normalen Topf auf dem Herd zubereiten.



Rezeptidee von Tobias Mittmann  
Vorstand der BKK24

## Warmer Kartoffelsalat aus dem Dutch Oven



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 kg Drillinge (kleine Kartoffeln)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Bund Rucola
- 4 EL Pflanzenöl
- 200 g Räuchertofu (wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, nimmt Bacon)
- 2 EL körniger Senf
- 20 ml (weißer) Balsamico
- 2 Avocados
- je 1 TL Salz und Pfeffer

### Vorbereitung:

- Ca. 10 Briketts (je nach Topfgröße) durchglühen lassen.
- Zwiebeln schälen und je nach Wunsch stifteln oder würfeln.
- Drillinge waschen, putzen und halbieren.
- Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- Rucola waschen, putzen, trocknen und in Streifen zerteilen.
- Tofu/Bacon in Streifen schneiden bzw. würfeln.

### Zubereitung:

- Dutch Oven (mit den Briketts) vorheizen.
- Öl im Topf erhitzen und Kartoffeln hineingeben.
- Deckel schließen und Kartoffeln ca. 15 Minuten braten. Mehrmals umrühren.
- Danach Zwiebeln hinzugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.
- Wenn Kartoffeln gar sind, alles aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
- Den Tofu oder Bacon im Topf kross anbraten, von der Hitze nehmen.
- Kartoffeln mit Zwiebeln zurück in den Topf geben und miteinander verrühren.
- Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch auslöfeln und in kleine Würfel schneiden. Anschließend unter die Kartoffeln rühren.
- Senf, Balsamico, Salz und Pfeffer untergeben. Frühlingszwiebeln und Rucola dazugeben. Alles gut vermengen, warm servieren.

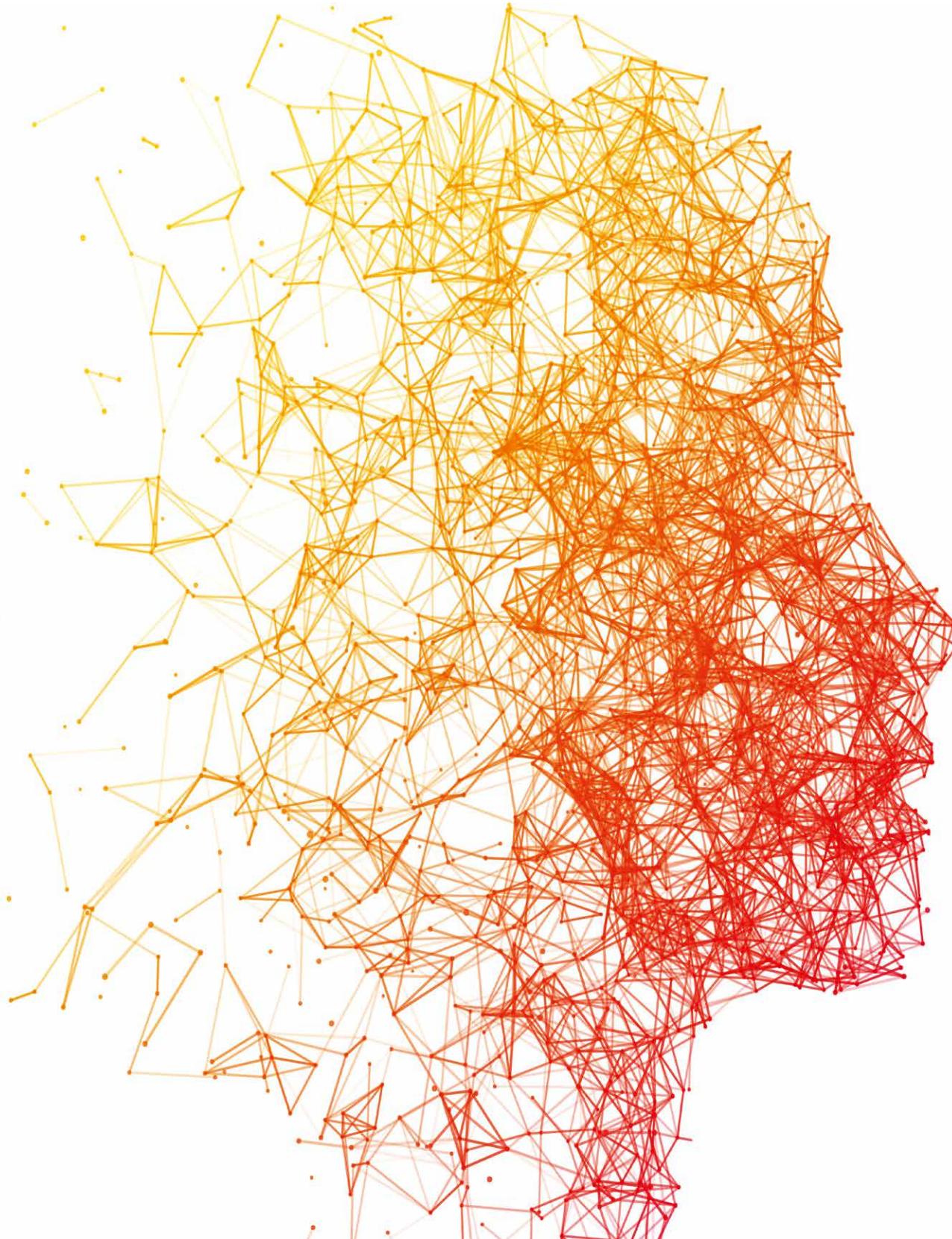
# Mentale Gesundheit: FÜR ALLE EIN THEMA!

In den letzten Jahren ist es in Deutschland quer durch die Gesellschaft zu einem deutlich spürbaren Anstieg der psychischen Erkrankungen gekommen. Dies zeigt sich unter anderem durch einen erhöhten Anteil an den entsprechenden Arbeitsunfähigkeitsdiagnosen. Jedoch betreffen psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Burnout und Depression nicht nur Menschen am Arbeitsplatz, sondern alle Ebenen der Bevölkerung in jedem Alter.

„Stress“ hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Vor allem dauerhafte Belastungen können negative Folgen haben. Während körperliche Auswirkungen wie etwa Herz-Kreislauf-Probleme längst im Fokus von Präventionsmaßnahmen stehen, haften Störungen der mentalen Gesundheit in vielen Köpfen immer noch ein Makel an.

Dabei sind sie längst zu einer Normalität geworden. Eine vom Robert Koch-Institut veranlasste Studie kommt zu dem Ergebnis, dass pro Jahr 33,3 % der Bevölkerung von mindestens einer psychischen Störung betroffen sind. Das ist eine alarmierende Zahl. Eine Trendwende dieses kontinuierlichen Anstiegs ist derzeit nicht zu erkennen. Die ambulante und stationäre Versorgung psychisch erkrankter Menschen in Deutschland steht vor massiven Herausforderungen. Diese werden unter anderem auch in erheblichen Wartezeiten auf eine Behandlung bei Psychotherapeut:innen oder Psychiater:innen sichtbar.

Umso wichtiger sind Aufklärung und Gesundheitsvorsorge auch auf mentaler Ebene. Gesundheitsvorsorge kann am besten gelingen, wenn man sie aus ganzheitlicher Perspektive betrachtet. Das bedeutet, sowohl das Verhalten (Verhaltensprävention) als auch das Umfeld (Verhältnisprävention) des Menschen in ein umfassendes Präventionskonzept zu integrieren. Eine dauerhafte mentale Überlastung ist kein unvermeidliches Schicksal. In jeder Lebensphase bieten sich verschiedene Techniken und Angebote zur Gesundheitsvorsorge.



## Unsere Leistungen für Ihre mentale Gesundheit

### ■ ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Erlernen Sie Entspannungstechniken, um im Bedarfsfall sofort darauf zurückgreifen zu können. Es gibt eine ganze Reihe von Techniken, die sich in der Praxis bewährt haben. In unserer Kursdatenbank auf unserer Website finden Sie eine große Auswahl an Angeboten. Probieren Sie aus, ob beispielsweise Progressive Muskelentspannung, Hatha-Yoga oder Tai-Chi für Sie persönlich die beste Lösung ist. Die BKK24 übernimmt die Kosten für zwei zertifizierte Präventionskurse pro Jahr bis jeweils 125 Euro.



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

### ■ GESUNDHEITSREISEN

Eine physische Auszeit bietet besonders gute Gelegenheit zur Entspannung. „Urlaub auf Rezept“ gibt es zwar nicht, aber immerhin bis zu 160 Euro Zuschuss von Ihrer BKK24, wenn Sie eine Gesundheitsreise bei einem unserer Partner buchen. Die BKK24-Aktivwoche, der Aktivurlaub „Fit for well“ und Dr. Holiday bieten interessante Pakete für jede Altersklasse. Informieren Sie sich auf unserer Website über die Möglichkeiten.



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

### ■ KURMASSNAHMEN

Kuraufenthalte dienen meist zur Erholung nach einer Krankheit – physischer wie psychischer Natur. Auch ambulante wie stationäre Vorsorge-Kuren sind möglich. Eine Kur können Sie beantragen, wenn Sie bereits alle notwendigen ärztlich verordneten Therapien an Ihrem Wohnort ausgeschöpft haben und sich die gewünschte Verbesserung nicht einstellt. Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



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

### ■ „LÄNGER BESSER LEBEN.“

Mentale Gesundheit ist eine der sechs Säulen unserer „Länger besser leben.“-Initiative. Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen bietet sie kontinuierlich aktuelle Gesundheitsinfos und Hinweise auf spannende Aktionen vor Ort oder online. Einmal eingeschrieben, hören Sie von uns monatlich in Form einer E-Mail.



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

### ■ ONLINECOACH STRESSFREI

Eine wunderbare Lösung für online-affine Menschen ist unser Onlinecoach Stressfrei. Hinter diesem Titel verbirgt sich ein achtwöchiges interaktives Gesundheitstraining. Lernen Sie, Stress wirksam vorzubeugen und im Ernstfall darauf zu reagieren. Dabei helfen etwa Zeitmanagementtechniken und die Reflexion über Berufs- und Privatleben sowie den Umgang mit Konflikten. Die Kosten im Wert von 49 Euro übernehmen wir für Sie als Extraleistung.



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

### ■ MUTTER- ODER VATER-KIND-KUREN

Eine Besonderheit sind Kurmaßnahmen für Eltern in Begleitung ihrer Kinder. Das Ziel heißt hier: gemeinsam Kraft tanken für das Leben in Familie, Schule und Beruf. Je nach Dringlichkeit und Indikation sprechen Arzt oder Ärztin eine Empfehlung für eine Vorsorge- oder Rehabilitationskur aus. Wird diese vom unabhängigen Medizinischen Dienst der Krankenkassen bewilligt, übernimmt die BKK24 die Kosten abzüglich Ihres Eigenanteils.



[www.bkk24.de/eltern-kind-kur](http://www.bkk24.de/eltern-kind-kur)

### ■ GENERATOR FÜR MENTALE ÜBUNGEN

Ideal für die kurze Auszeit zwischendurch ist der kostenlose Übungsgenerator auf unserer Website. Mit einem Klick präsentiert er Ihnen prompt eine Übung für Ihre mentale Fitness. Keine davon dauert länger als zehn Minuten. Alle tun Ihnen gut. So kommen Sie dazu, einmal kurz abzuschalten und sich um sich selbst zu kümmern. Regelmäßig angewendet ist der Effekt noch spürbarer.



[www.bkk24.de/mentale-fitness](http://www.bkk24.de/mentale-fitness)

### ■ ONLINECOACH „STARK & POSITIV“

Ganz neu im Programm ist ein zweiter Onlinecoach, der die mentale Gesundheit noch ganzheitlicher unter die Lupe nimmt. Unter dem Stichwort „Fitnesstraining für die Seele“ liefert er Impulse für ein erfülltes positives Leben und nimmt die Zusammenhänge zwischen Psyche und körperlicher Gesundheit unter die Lupe. Auch dieser ist für BKK24-Versicherte kostenlos.



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

# KLIMARETTUNG

*dringend nötig*  
– für die **eigene Gesundheit**

Die Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gesundheit fordern unmissverständlich zum Handeln auf.

Mit diesem Statement setzte Prof. Dr. Peter Schulte, Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, am 20.10.2022 die klare Richtung des Kongresses zum Thema Klima und Gesundheit.

Rund 150 Gäste waren der Einladung des Instituts – einer Kooperation von BKK24 und Hochschule Weserbergland – gefolgt.

An der Schnittstelle von Forschung und Praxis gibt das Institut jährlich Multiplikatoren, Fachleuten und Interessierten Gelegenheit zum Austausch über aktuelle Themen im Gesundheitswesen mit Schwerpunkt Prävention und Gesundheitsförderung.

Dr. Udo Engelhardt, Meeresbiologe und Chief Scientist der Forschergruppe „The Climate Task Force“, stellte auf eindringliche Weise den Status quo in Sachen Klimawandel sowie die absolute Dringlichkeit geschlossenen Handelns dar.

Prof. Dr. Harald Heinrichs, Soziologe und Professor für Nachhaltigkeit und Politik, betonte, wie wichtig die Schaffung klimabewusster Infrastruktur in Politik und Verwaltung sei – und wie viel sich dort in den vergangenen Jahren abseits aufgeregter Debatten schon getan habe.

Den hauptsächlich medizinischen Blick auf die beginnende Klimakatastrophe leitete der Arzt und Sprecher der Deutschen

Allianz Klimawandel und Gesundheit („KLUG“) Dr. Martin Herrmann unter dem Stichwort „planetare Gesundheitskrise“ ein:

„Es geht längst nicht mehr um den Eisbären am Nordpol. Es geht um den eigenen Enkel, die Oma und wie es mir persönlich im Sommer in der Dachgeschosswohnung geht.“

Die Bielefelder Medizin-Professorin Dr. Claudia Hornberg, Vorsitzende des Sachverständigenrates für Umweltfragen, beschrieb die immensen Herausforderungen des Gesundheitssystems:

„Wir reagieren viel zu langsam auf Dinge, die wir längst wissen.“

Jörg Nielacny, Vorsitzender des Vorstands der BKK24, betonte die Verantwortung, die die Akteure im Gesundheitswesen für den „systemischen Transformationsprozess“ trügen:

„Als BKK24 verstehen wir uns dabei – wie mit dem „Länger besser leben.“-Kongress oder dem Klima-Projekt der Stadt Obernkirchen – als Impulsgeber und Umsetzer von innovativen Präventionsformaten. Für die Gesundheit und das Wohlbefinden von uns allen.“



Aufrüttelnde Vorträge beim „Länger besser leben.“-Kongress von BKK24 und Hochschule Weserbergland in Hannover

Mehr Infos  [bkk24.de/lbl-kongress](https://bkk24.de/lbl-kongress)



# eAU – automatisch krankgeschrieben

Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung – kurz eAU – ist für Sie der unkomplizierteste Weg der Krankschreibung. Statt wie früher einen „gelben Schein“ zur Krankenkasse tragen zu müssen, übermittelt die Arztpraxis die Bescheinigung auf elektronischem Weg direkt an Ihre BKK24. Sie müssen sich dann um nichts mehr kümmern.

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Ausfertigung zur Vorlage



Noch nehmen an diesem relativ neuen Verfahren nicht alle niedergelassenen Ärzte und Ärztinnen teil. „Aber bei uns steht die Technik und wir haben auch schon einige Tausend eAUs bearbeitet“, erläutert der verantwortliche BKK24-Mitarbeiter Steven Nordbruch. „Machen Sie es sich selber leicht und nutzen zum Einreichen Ihrer Nachweise die eAU. Sollte das bei Ihnen noch nicht möglich sein, ist die BKK24-App der direkteste und auch für Sie einfachste Weg“, klärt Steven Nordbruch auf.



## Gut zu wissen

Und wie viel Krankengeld bekommen Sie nun im Fall der Fälle? Auch wenn nicht alle Besonderheiten abgebildet werden können, gibt Ihnen der Krankengeld-Rechner auf unserer Website einen guten Anhaltspunkt.

Mehr Infos



[bkk24.de/krankengeld](http://bkk24.de/krankengeld)

Oder einfach QR-Code scannen



## Team-Check

# WIR KÜMMERN UNS UM IHRE VERSORGUNG IM Krankengeldfall

Das „Team Krankengeld“ kümmert sich um alle Lohnersatzleistungen im Fall der Arbeitsunfähigkeit. Das betrifft in erster Linie besagtes Krankengeld, das ab sechs Wochen gesundheitsbedingter Abwesenheit vom Arbeitsplatz gezahlt wird.

Auch Kinderkrankengeld gehört dazu, das Arbeitnehmende bekommen, wenn sie statt zu arbeiten ihr erkranktes Kind pflegen müssen, sowie Mutterschaftsgeld direkt vor und nach der Geburt.

„Wir sorgen dafür, dass Sie im Krankheitsfall rechtzeitig das Geld auf Ihrem Konto haben, um auch in dieser Zeit Ihren Lebensunterhalt verlässlich zu sichern“, fasst Steven Nordbruch, Leiter des Krankengeldteams, zusammen.



TEAM KRANKENGELD | 05724 971-325

## Geschäftsergebnis 2021

Wie haben sich verschiedene Ausgabenpositionen im Leistungsbereich entwickelt, welche Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds gab es und was bedeutet dies für das Geschäftsergebnis – dies zeigt die nachfolgende Tabelle in zusammengefasster Form.

Veröffentlichung nach § 305b SGB V – 2021

I. Einnahmen	absolut	je Versicherten	Veränderungsrate
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	441.901.237,95 €	3.290,75 €	6,97 %
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	41.613.097,97 €	309,88 €	50,66 %
Sonstige Einnahmen	2.695.573,50 €	20,07 €	- 28,68 %
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>486.209.909,42 €</b>	<b>3.620,70 €</b>	<b>9,38 %</b>

II. Ausgaben	absolut	je Versicherten	Veränderungsrate
Ärztliche Behandlung	88.545.897,99 €	659,38 €	5,25 %
Zahnärztliche Behandlung	30.778.898,19 €	229,20 €	7,37 %
Arzneimittel	79.858.827,81 €	594,69 €	6,63 %
Sonstige Leistungen	73.050.037,00 €	543,99 €	14,04 %
Krankenhausbehandlung	158.982.071,73 €	1.183,91 €	20,65 %
Krankengeld	38.797.787,78 €	288,92 €	4,84 %
Satzungsleistungen	3.871.693,30 €	28,83 €	10,24 %
Alle Leistungen	473.885.213,91 €	3.528,92 €	11,75 %
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>498.423.609,38 €</b>	<b>3.711,66 €</b>	<b>10,94 %</b>

III. Ergebnis	absolut	je Versicherten
<b>Jahresergebnis 2021</b>	<b>- 12.213.699,96 €</b>	<b>- 90,95 €</b>

Mehr Infos



[bkk24.de/bekanntmachungen](http://bkk24.de/bekanntmachungen)



Schule in Bewegung

# Muuvit!

Mehr Infos



[bkk24.de/muuvit](http://bkk24.de/muuvit)

Gemeinsam Deutschland und die Welt erkunden, Rätsel lösen – virtuell und doch in Bewegung: Das ist der Ansatz des Gesundheitsförderungsprogramms Muuvit für Schulklassen in Niedersachsen.

Das Lern- und Bewegungsabenteuer ist für Kinder der Klassenstufen eins bis sechs konzipiert. Gemeinsam im Schulalltag oder auch einzeln am Nachmittag zu Hause sammeln die Schüler und Schülerinnen Bewegungspunkte. Diese können sie auf der Muuvit-Landkarte als Reisekilometer verwenden. So erkunden sie online einen aufregenden Ort nach dem anderen. Dort finden sie spannende Rätsel, unterhaltsame Infos und vielfältige Aufgaben rund um das Reiseziel – und zu Gesundheitsthemen. In der Grundschule passt Muuvit gut in den Sachkundeunterricht. Die Bewegungsreise ist aber auch fächerübergreifend einsetzbar, da Elemente aus den Fächern Mathematik, Sport und Erdkunde enthalten sind.

Die Teilnahme ist durch die Förderung der BKK24 kostenfrei. Lehrkräfte melden ihre Klasse einfach an und erhalten per E-Mail einen Zugang zum Online-Bereich. Parallel werden die Bewegungshefte für die Klasse sowie eine Landkarte für das Klassenzimmer per Post verschickt. Zur Auswahl stehen drei verschiedene Abenteuer: Deutschland (1.–4. Klasse), Europa (4.–6. Klasse) und eine Klima-Reise (3.–6. Klasse).

Die BKK24 fördert mit diesem Programm die Gesundheitskompetenz der Kids: Bereits in jungen Jahren werden die Weichen für das gesunde Aufwachsen unserer Kinder gestellt. Hier entwickeln sich Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die die Gesundheit fördern und erhalten und das ganze Leben prägen. Dazu brauchen Kinder Unterstützung vom Elternhaus, von der Schule und von erfahrenen Gesundheitsexperten und -expertinnen. Ziel dieses Programms ist es, Spaß an Bewegung und ausgewogener Ernährung zu fördern und Kindern ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu vermitteln.



# Unsere digitalen Angebote ...

die unseren persönlichen Service rund um die Uhr ergänzen!

Nutzen Sie unsere **ONLINE-GESCHÄFTS-STELLE** auch über unsere **APP „MEINE BKK24“**. So können Sie bequem von zu Hause zum Beispiel Ihre Adresse oder Bankverbindung ändern und natürlich auch Krankmeldungen und Belege zur Erstattung ganz einfach hochladen – unkompliziert und sicher.



**SOZIALE NETZWERKE:** Besuchen Sie uns auf YouTube, Facebook oder Instagram und entdecken Sie spannende Inhalte!

Folgen Sie uns!



Nicht nur unser Kundenservice-Team steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung – zusätzlich können Sie Ihre Fragen auch an unsere **DIGITALE ASSISTENTIN BEKKY** richten. Dieser Chatbot kann Ihnen beispielsweise mit Informationen zu Kostenübernahmen, Krankengeld, Zahnersatz oder unseren Extraleistungen weiterhelfen.

Guten Tag, wie kann ich Ihnen helfen?



## Deutschlandweit für Ihre Gesundheit im Einsatz!

### BKK24-ServiceCenter

Alzey, Bielefeld, Frankenthal, Germersheim, Göttingen, Grünenplan, Hamburg, Hameln, Hannover, Jena, Landshut, Magdeburg, Mainz, Nienburg, Nürnberg, Oberkochen, Obernkirchen, Oldenburg, Pegnitz, Rinteln, Stadthagen, Wetzlar, Zwiesel

### BKK24-ServicePartner

Bad Homburg, Berlin, Bremen, Darmstadt, Dortmund, Dresden, Düsseldorf, Erfurt, Essen, Frankfurt, Freiburg, Hagen, Heidelberg, Kiel, Köln, Leipzig, Mainz, Mannheim, Memmingen, München, Münster, Potsdam, Rostock, Saarbrücken, Stuttgart, Ulm, Wiesbaden

### BKK24

Hauptverwaltung: Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen



info@bkk24.de



www.bkk24.de



05724 971-0



05724 971-4000



Für alle schriftlichen Anliegen verwenden Sie bitte folgende zentrale Anschrift: **BKK24, 31681 Obernkirchen**

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:** BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen, Telefon 05724 971-0, Telefax 05724 971-4000, info@bkk24.de, www.bkk24.de;  
**REDAKTION:** Jörg Nielaczny (Vorsitzender des Vorstandes der BKK24), Tobias Mittmann (Vorstand der BKK24); **GESTALTUNG:** Sarah Porwit (BKK24);  
**PRODUKTION:** KKF Verlag, Gebr. Geiselberger GmbH, Druck und Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting; **BILDNACHWEISE:** Iris Klöpfer Fotodesign (S. 2), Adobe Stock (S. 1, 2, 3, 4, 6, 10), Prof. Peter Schulte (S. 4), BKK24 (S. 5, 9, 11), Muuvit (S. 10)

**ERSCHEINUNGSRYTHMUS:** Das BKK24-Kundenmagazin „Lebenswert.“ erscheint viermal jährlich. Wenn Sie dieses Magazin lieber digital erhalten möchten, schreiben Sie an aktionsbuero@bkk24.de.

