

# dieaktive

Das Magazin Ihrer BKK24

3.2021



Länger besser leben.



## „Länger besser leben.“

Tut gut und animiert: „Herbstgesund“ lockt mit Aktionen für ein gesundes Leben.

Seite 3

## Fit für die Zukunft

Für Sie und Ihre Liebsten: mit über 90 Extras ganz vorne bei Leistungen.

Seite 4–5

## Neue Gesundheitsangebote

Extraleistungen weiter ausgebaut: Gymondo, Oviva und Sono-Check.

Seite 6 – 7

Liebe Leserinnen und Leser,

die ersten 100 Tage in einem neuen Amt, in einer veränderten Rolle sind sehr besonders: Man hört viel zu, man macht sich vertraut mit seiner Umgebung, man lernt bisher Unbekanntes kennen. Die wichtigsten Handlungsfelder werden festgelegt, eigene Ideen entstehen, Projekte werden initiiert und Maßnahmen angestoßen.



Jörg Nielaczny

Tobias Mittmann

Mit Schwung loslegen. Menschen mitnehmen. Themen umsetzen. Das Unternehmen auf Basis des Zurückliegenden voranbringen. Für Sie, unsere Kunden, das Beste geben. Dafür will man sich engagieren und seine Position bestmöglich einsetzen. Eine außer-gewöhnliche Aufgabe, mit der sich viel Gutes bewegen lässt.

Erlauben Sie uns, das Wort außergewöhnlich auch zu verwenden im Sinne einer zusammenfassenden Beschreibung der zurückliegenden Wochen. Vieles von dem, was wir uns für die Zeit seit dem 25. Juni 2021 – dem Tag des Vorstandswechsels bzw. dem Tag als der Verwaltungsrat uns als neue Vorstände der BKK24 gewählt hat – vorgenommen haben, musste zunächst zurückgestellt werden.

Stattdessen war und ist Aufklärung mit Blick auf Vergangenes zu leisten. Vor diesem Hintergrund und in enger Zusammenarbeit mit unserer Aufsicht und dem Verwaltungsrat ging es kurzfristig darum, einen Weg zu erarbeiten, der gleichermaßen schnell wirkt wie dauerhafte Stabilität (wieder-)herstellt.

Wir können sagen: Das ist gelungen! Die BKK24 ist fit für die Zukunft. Entgegen stellenweiser öffentlicher Berichterstattung gab es keine weitergehenden Herausforderungen als die einmalige Sondersituation. Darüber haben wir Sie ebenso im August informiert wie über die zeitlich befristeten Folgen daraus.

Inzwischen kommt bereits das Jahresende in Sichtweite. Und damit rückt die angekündigte wie angestrebte Senkung des Zusatzbeitragssatzes im Frühjahr 2022 stetig näher. Auch die Fortführung der Aufklärungsarbeit und deren Einordnung schreiten voran. Die sorgfältige und umfängliche Aufarbeitung ist uns sehr wichtig – auch mit Blick auf die Gestaltung zukünftiger Strukturen und Prozesse. Hier gibt es Handlungsbedarf und wir halten Sie dazu weiterhin auf dem Laufenden.

Besonders wichtig ist uns heute, Ihnen unseren Dank auszusprechen. Der vielfach erhaltene Zuspruch aus Ihrem Kreis hat allen Kolleg\*innen und auch uns sehr geholfen. Es tut gut, diesen Zusammenhalt zu spüren. Dafür sowie für Ihr Vertrauen und die Treue zu Ihrer BKK24 bedanken wir uns.

Sehr häufig wird unsere Leistungsstärke von Ihnen hervorgehoben. Das freut uns besonders, sind wir mit mehr als 90 Angeboten über dem gesetzlichen Leistungskatalog doch ganz vorne im Wettbewerbsvergleich. Daran knüpfen wir an und stellen Ihnen in dieser Ausgabe von „dieaktive“ gleich drei neue Extraleistungen vor. In diesem Sinne: Kommen Sie gut in die kältere Jahreszeit oder machen Sie gleich mit bei „Herbstgesund“, unserer aktuellen „Länger besser leben.“-Aktion.

Herzliche Grüße

Jörg Nielaczny  
Vorsitzender des Vorstandes

Tobias Mittmann  
Vorstand

# HERBSTGESUND



Es gibt Menschen, für die ist der Herbst die schönste aller Jahreszeiten: mildere Temperaturen, sanftes Licht, buntes Laub, leckeres regionales Obst und Gemüse. Man ist noch erholt vom Urlaub und muss nicht in hektischen Aktivismus ausbrechen. Das Leben kann nun ein wenig ruhiger und entspannter werden. Um diese Stimmung zu fördern, um Gesundheit und Wohlbefinden weiter zu verbessern, gibt es in diesem Jahr zum zweiten Mal „Herbstgesund“.

Vor diesem Hintergrund warten in den kommenden Wochen eine Reihe von Veranstaltungen, Aktionen und Informationen auf Sie – erneut initiiert vom „Länger besser leben.“-Institut, einer Kooperation der Universität Bremen mit der BKK24.

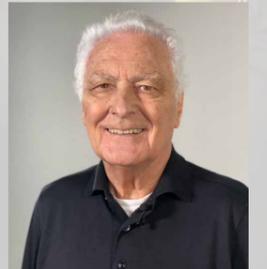
Die Gesundheit aller Teilnehmenden soll nach neuesten und altbewährten Erkenntnissen gefördert werden – wissenschaftlich fundiert und praktisch anwendbar – und viel Vergnügen bereiten. Damit Sie gestärkt in die kalte Jahreszeit kommen.

## „Gut für sich selbst sorgen“

„In schwierigen Zeiten, wie wir sie dieses Jahr erlebt haben, ist es besonders wichtig, gut für sich selbst zu sorgen. Dazu bieten wir Ihnen unsere Unterstützung an, mit Tipps, Vorschlägen und unterhaltsamen Videos. Unsere unterschiedlichen Angebote vor Ort sind besonders beliebt. Als Gelegenheit, mit Nachbarn und Bekannten wieder Kontakt zu haben und um regionale Empfehlungen kennenzulernen. Im Oktober und November müssen wir uns auf den Winter einstellen. Es ist dann wichtig, sich dem Wechsel der Jahreszeiten zu stellen, damit man gut verankert im Hier und Jetzt ist. Was tut man gerne, was sind die eigenen Vorlieben, was ist mir möglich? Das sind die Fragen, die wir Ihnen gerne mit Unterstützung von ‚Herbstgesund‘ beantworten.“

**Prof. Gerd Glaeske**

Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts an der Universität Bremen



## Jetzt mitmachen

Herbstgesund 2021 hat ein Schwerpunktthema: Dieses Mal geht es um das Lebensumfeld, also Bedingungen für ein gesundes Leben, was kann man selbst tun und wo muss zum Beispiel die Politik aktiv werden. Auf der BKK24-Internetseite können Sie sich einfach anmelden. Noch im Oktober bekommen Sie dann bis Ende November einmal die Woche eine E-Mail von Prof. Gerd Glaeske mit Angeboten und Aktionen, die online oder vor Ort genutzt werden können. Seien Sie und Ihre Liebsten gerne dabei!



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



# GANZ VORNE BEI LEISTUNGEN

Mit über 90 Extraleistungen ist Ihre BKK24 in Sachen Leistungsstärke ganz vorne dabei. Beste Leistungen, die weit über den gesetzlichen Standard hinausgehen, machen die BKK24 für Sie und Ihre Familie zum ausgezeichneten Gesundheitspartner. Auf dieser Doppelseite zeigen wir Ihnen einige unserer beliebtesten Extras, aus denen sich gleichermaßen große gesundheitliche wie finanzielle Vorteile ergeben. Für jetzt und in Zukunft gilt: Wir bauen unsere Leistungen und Serviceangebote weiter sinnvoll aus. Alleine drei Erweiterungen finden Sie in dieser Ausgabe von „dieaktive“

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



## Professionelle Zahnreinigung

90 €

Die professionelle Zahnreinigung ist eine sinnvolle Ergänzung zur Vorsorge und trägt dazu bei, Zahnstein oder bakterielle Zahnbeläge zu entfernen. So positiv dies für Ihre Zähne ist, so vorteilhaft ist unsere Extraleistung: Wir zahlen zweimal im Jahr Ihre professionelle Zahnreinigung bis zu einer Höhe von 45 Euro. Wenn Sie jetzt denken, dies geht nur bei ausgewählten Zahnärzten, dann haben wir gute Nachrichten. Denn alleine Sie entscheiden, zu welchem Zahnarzt Sie gehen.



## Osteopathie

360 €

Alternative Heilmethoden sind auf dem Vormarsch! Ihre BKK24 ist bei dieser Entwicklung schon lange dabei und hat bereits seit einigen Jahren die Osteopathie als „Extra“ im Leistungskatalog. Wenn Ihr Arzt Ihnen eine Bescheinigung für osteopathische Leistungen ausgestellt hat, übernehmen wir einen Großteil der anfallenden Kosten. Erstattet werden von uns 80 Prozent des Rechnungsbetrages (bis zu einer Höhe von 60 Euro pro Sitzung) für maximal sechs Sitzungen je Kalenderjahr. Nachdem Sie die Rechnung beim Osteopathen beglichen haben, reichen Sie bei uns einfach die Originalrechnung, die ärztliche Bescheinigung sowie Ihre Bankverbindung ein. Gerne unterstützen wir Sie bei der Suche nach einem qualifizierten Osteopathen.



## Chiropraktik

165 €

Chiropraktoren behandeln Verspannungen sowie mechanische Probleme an Muskeln, Sehnen und Bändern. Durch gezielte Handgrifftechniken werden Beschwerden gelindert oder ganz entfernt. Ihre BKK24 hat einen Vertrag mit der Deutschen Chiropraktoren-Gesellschaft abgeschlossen, so dass für Sie erhebliche Vorteile entstehen. Wir erstatten Ihnen für die Erstuntersuchung 50 Prozent des Rechnungsbetrages bis zu einer Höhe von 40 Euro. Für jede weitere – von insgesamt sechs möglichen Behandlungen pro Kalenderjahr – beteiligen wir uns mit 25 Euro. Insgesamt sparen Sie so also 165 Euro. Sprechen Sie uns an, wir finden für Sie einen Chiropraktor, bei dem die Kosten übernommen werden.

## Präventionskurse

250 €

Präventionskurse sind die „Klassiker“, wenn es um Gesundheitsförderung geht. Zugegeben: Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für anerkannte Kurse und erstatten ihren Versicherten (anteilige) Beträge. Trotzdem haben Sie als BKK24-Kunde einen großen Mehrwert! Denn wir bezahlen bis zu 250 Euro jährlich, wenn Sie an zertifizierten Präventionsangeboten teilnehmen. Wir unterstützen zwei Maßnahmen im Jahr mit jeweils bis zu 125 Euro. Finden Sie einfach einen geeigneten Kurs Ihrer Wahl und übermitteln Sie im Anschluss die Teilnahmebestätigung und Ihre Bankverbindung.

## Homöopathie

350 €

Ähnliches mit Ähnlichem heilen: Gemeint ist damit eine der tragenden Säulen der Homöopathie. Die Homöopathie als alternative Behandlungsform wird von Ihrer BKK24 erheblich unterstützt. So bezahlen wir die umfangreiche Erstanamnese, die sogenannte Repertorisation (Suche nach dem richtigen Arzneimittel) sowie Folgeanamnesen. Ihre Sicherheit ist uns wichtig, aus diesem Grund sind unsere Vertragsärzte sowohl Homöopathen als auch ausgebildete Mediziner. Auf unserer Internetseite finden Sie die teilnehmenden Ärzte – oder sprechen Sie uns gerne an.

## Bonusprogramm

160 €

Sie sind noch nicht bei unserem Bonusprogramm dabei? Dann empfehlen wir Ihnen, einen Blick darauf zu werfen. Es lohnt sich!

Insgesamt können Sie in jedem Kalenderjahr bis zu 160 Euro für Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten bekommen. Der von uns ausgezahlte Geldbonus ist dabei geknüpft an bestimmte Nachweise aus den Bereichen Vorsorge und Prävention.

Das kann die zahnärztliche Vorsorge sein, der Gesundheits-Check-up oder die Teilnahme an Präventionskursen – die Möglichkeiten zum Sammeln der Bonusstempel sind vielfältig.

Extratipp: Der sogenannte „Länger besser leben.“-Bonus ist 100 Euro wert und sportliche Nichtraucher mit Normalgewicht haben die Chance darauf.

Details dazu und alle weiteren Informationen rund um das Bonusprogramm finden Sie auf unserer Internetseite.

## Starke Kids

316 €

Ist die Entwicklung unseres Kindes normal? Welche Untersuchungen sind sinnvoll? Nur zwei von vielen Fragen, die sich Eltern stellen, wenn es um die Gesundheit des eigenen Nachwuchses geht. Der gesetzliche Leistungskatalog beinhaltet als Vorsorgeleistungen für Kinder und Jugendliche insbesondere die sogenannten U-Untersuchungen. Diese in Anspruch zu nehmen, ist sinnvoll und wichtig, einige Bereiche finden jedoch zu wenig Beachtung. An dieser Stelle setzt unser Gesundheitsprogramm „Starke Kids“ an und schließt bestehende Lücken. Für Sie als BKK24-Kunden bzw. für Ihr Kind sind die Programmbestandteile kostenlos und direkt über die Gesundheitskarte abrechenbar. Informationen zu den teilnehmenden Ärzten sowie Beschreibungen der zusätzlichen Untersuchungen, der Coachings sowie der telemedizinischen Inhalte finden Sie auf unserer Internetseite.

# Drei neue Extraleistungen

## Erweiterte Brustkrebsvorsorge mit dem „Sono-Check“

**Wert: 100 €**



Ihre BKK24 übernimmt jetzt bis zu 100 Euro jährlich für Ultraschalluntersuchungen der Brust: konkret für die sogenannte Sonografie, die auch als „Sono-Check“ bekannt ist. Dies ist keine übliche Kassenleistung, sondern wird speziell von uns bezuschusst. Regelmäßige Untersuchungen ermöglichen das frühzeitige Entdecken eines möglichen Brusttumors und steigern damit die Heilungschancen. Neben der Mammografie kann die Sonografie hier hilfreich sein.

Mit dem „Sono-Check“ untersucht Ihr Gynäkologe das Brustgewebe, dabei kommt es aber – im Gegensatz zu anderen Untersuchungsmethoden zur Früherkennung von Brustkrebs – für Sie zu keiner Strahlenbelastung.

Voraussetzungen für die Kostenübernahme sind, dass ein Arzt die Untersuchung empfiehlt und bei Ihnen Risikofaktoren vorliegen. In diesem Fall reichen Sie die Rechnung zusammen mit der ärztlichen Risikobestätigung einfach bei uns ein.

**BKK24** [www.bkk24.de/sono-check](http://www.bkk24.de/sono-check)

## Online-Fitness mit Gymondo

**kostenlos**



Gymondo gehört zu den bekanntesten und größten Online-Fitness-Plattformen in Deutschland – und das schon seit einigen Jahren. Ganz neu hingegen ist die Kooperation von Gymondo und BKK24. Vor diesem Hintergrund bezahlt Ihre BKK24 das zehnwöchige Online-Präventionsprogramm „Rücken FIT & GESUND“. Dieses zielt darauf ab, mit funktionellen Übungen Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken, um so Beschwerden vorzubeugen und die Körperhaltung zu verbessern. Denn: Durch falsche Körperhaltung können Verkürzungen der Muskulatur, Fehlhaltungen und damit einhergehend auch Rücken- und Kopfschmerzen entstehen.

In den 50-minütigen Einheiten führt der Trainer ausgewählte Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit Ihnen durch. Begleitende Unterlagen unterstützen bei der

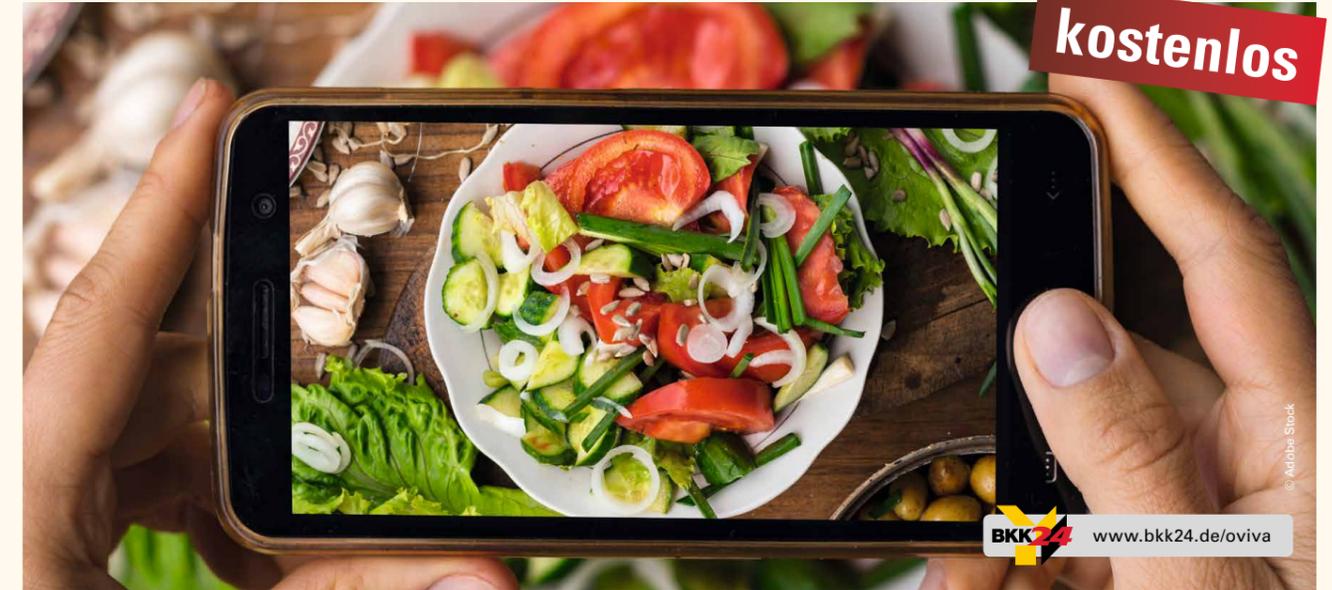
Vertiefung der Trainingsschwerpunkte und sind als Download verfügbar. Trainiert werden kann, wann und wo man möchte: Zur Nutzung wird nur ein internetfähiges Gerät (Smartphone, Tablet, Smart-TV, PC, Notebook etc.) und eine Internetverbindung benötigt. Das Training wurde von langjährigen und erfahrenen Physiotherapeuten entwickelt, zudem werden die Übungen durch einen lizenzierten Präventionstrainer und Physiotherapeuten angeleitet.

Für Sie als BKK24-Kunden ist das Mitmachen besonders einfach: Die Kursgebühr in Höhe von 79 Euro entfällt und Sie müssen nicht in Vorleistung gehen, da wir direkt mit Gymondo abrechnen.

**BKK24** [www.bkk24.de/gymondo](http://www.bkk24.de/gymondo)

## Smart ernähren mit der Oviva-App

**kostenlos**



„Digital Health“ ist in aller Munde und schreitet zunehmend voran. Die Möglichkeiten von Online-Gesundheit sind dabei ebenso groß wie das ihnen zugeschriebene Potenzial in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden. Was es jedoch zunehmend schwerer bei der Auswahl geeigneter Angebote macht, ist die Menge an verfügbaren Programmen bzw. Apps. Wir haben für Sie eine Empfehlung, wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten dauerhaft und nachhaltig verbessern möchten. Seit Kurzem arbeiten wir mit Oviva zusammen und bezahlen für Sie als

BKK24-Kunden zwei unterschiedliche App-basierte Programme: „Smart ernährt ganz unbeschwert“ und „Smart essen, bauchschlau handeln“. Während sich das erste Programm um ein genussvolles Erreichen des Wunschgewichts kümmert, rückt das zweite Programm die Stärkung der Darmgesundheit in den Mittelpunkt. Beide beinhalten eine persönliche und individuelle Betreuung durch einen Ernährungsexperten sowie ein Start- und Abschlussgespräch. Videos, Podcasts, Chats und Texte ergänzen die acht- bis zehnwöchigen Online-Programme.

## Satzungsänderungen

**BKK24** [www.bkk24.de/kenanntmachungen](http://www.bkk24.de/kenanntmachungen)

Die Satzung der BKK24 hat sich an mehreren Stellen verändert. In diesem Zusammenhang möchten wir Sie gerne über den 15., 16., 17. und 18. Nachtrag informieren. Die vollständi-

gen Ausführungen zu den einzelnen Nachträgen finden Sie, wie auch die gesamte Satzung in ihrer aktuellsten Fassung, auf unserer Internetseite.

**GESTELLTE FRAGEN** **HÄUFIG**

## Welche Daten sind auf meiner Gesundheitskarte gespeichert?

Wenn Sie Ihre elektronische Gesundheitskarte, kurz eGK, von uns erhalten, sind darauf nur die notwendigen persönlichen Daten gespeichert: Name und Anschrift, Geburtsdatum, Geschlecht, Krankenversicherungsnummer sowie der Versicherungsstatus. Es besteht die Möglichkeit, weitere Daten oder Informationen auf Ihrer eGK speichern zu lassen. Darüber entscheiden nur Sie selbst! Zu Ihrer Karte können Sie auf Wunsch PIN- und PUK-Nummern erhalten. Auf diese

Weise bekommen Sie einen geschützten Zugang zu den Daten auf Ihrer eGK und so könnten dort Notfalldaten oder Medikamentenpläne hinterlegt werden. Ob und welche zusätzlichen Daten Sie von Arztpraxen oder Apotheken dort speichern lassen, bestimmen ausschließlich Sie selbst.

**BKK24** [www.bkk24.de/egk](http://www.bkk24.de/egk)

## Geld zurück in wenigen Tagen

Im Geschäftsbereich Versorgung gibt es das Team Erstattungen, welches sich um alle Anliegen rund um die Auszahlung vieler Extraleistungen kümmert. Haben Sie also zum Beispiel eine Osteopathie-Rechnung oder ein ausgefülltes Bonusheft, dann landen diese Unterlagen direkt im Team von Markus Miede (Dritter v. rechts). Gleiches gilt auch für die Erstattung von chiropraktischen Behandlungen, von (Reise-)Impfungen, von Präventionskursen oder von Ernährungsberatungen.

„Häufig beraten wir auch zum Thema Fahrkosten und zu Behandlungen während eines Auslandsurlaubes“, berichtet Markus Miede aus seiner täglichen Arbeit. Besonders wichtig ist ihm und seinem Team der Service: „Mit unseren vielen Extraleistungen hebt sich die BKK24 deutlich von vielen anderen Kassen ab – und natürlich ist es unser Ziel, möglichst schnell eingehende Erstattungsanträge zu bearbeiten. Mit durchschnittlich ein bis zwei Tagen sind unsere Kunden in der Regel sehr zufrieden.“ Damit wir Ihnen die erstattbaren Geldsummen noch unkomplizierter überweisen können, nutzen Sie gerne die elektronischen Formulare auf der BKK24-Internetseite oder nutzen Sie unsere Online-Geschäftsstelle.



## BKK24 vor Ort



**BKK24-ServiceCenter:** Alzey, Berlin, Bielefeld, Frankenthal, Gernersheim, Göttingen, Grünenplan, Hamburg, Hameln, Hannover, Jena, Landshut, Magdeburg, Mainz, Nienburg, Nürnberg, Oberkochen, Obernkirchen, Oldenburg, Pegnitz, Rinteln, Stadthagen, Wetzlar, Zwiesel



**BKK24-ServicePartner:** Bad Homburg, 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

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

### 24-Stunden-Service:

- Telefon 05724 971-0 · Fax 05724 971-4000
- E-Mail: [info@bkk24.de](mailto:info@bkk24.de)

### BKK24-Onlinegeschäftsstelle

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

### App „Meine BKK24“

- App Store
- Google Play Store

### De-Mail

- De-Mail: [info@bkk24.de-mail.de](mailto:info@bkk24.de-mail.de)

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

