

Lebenswert.

MEIN GESUNDHEITSMAGAZIN

Fit Point

UNSERE NEUE RUBRIK FÜR ENTSPANNUNG
UND BEWEGUNG DIREKT ZUM MITMACHEN



3 WOCHEN, 21 IDEEN!

Entspannt durch die Ferien
mit unserer Aktion für Eltern
und Kinder

LEISTUNGS-EXTRAS

MEDICALMOTION UND
MÄDCHENSPRECHSTUNDE

NEU

SONNE

SONNENSCHUTZ

SO WAPPEN SIE SICH GEGEN UV-STRAHLEN

**6. „LÄNGER BESSER LEBEN“-
PRÄVENTIONSKONFERENZ**

GESUND LEBEN: IM SPANNUNGSFELD
ZWISCHEN GEWOHNHEIT UND SUCHT

02/25

Wert



**Jörg Nielaczny und
Tobias Mittmann**

**„WENN'S
EINFACH
FUNKTIONIERT.“**

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Wir freuen uns sehr, dass Sie die Sommerausgabe der „Lebenswert.“ in Ihren Händen halten. Vermutlich verbinden Sie mit dem Durchblättern und Lesen der kommenden Seiten das Entdecken mancher für Sie persönlich relevanter Information, oder Sie haben generelles Interesse an wertvollen Neuigkeiten von Ihrem Gesundheitspartner.

Von beiden Sichtweisen lassen wir uns im Vorfeld einer jeden Ausgabe bzw. der vorzunehmenden Themenauswahl leiten. Erfüllt unser Kundenmagazin diesen Anspruch mehrheitlich? Nur dann trägt es dazu bei, auf unser Serviceversprechen „Wenn's einfach funktioniert.“ einzuzahlen. Denn: Eines der besten und regelmäßig ausgezeichneten Service- und Leistungsangebote in der gesetzlichen Krankenversicherung kann nur dann seinen Wert für Sie und Ihre Familie entfalten, wenn Sie zum einen unsere Angebote kennen und zum anderen das Nutzen für Sie so einfach wie möglich ist. Das ist uns wichtig und wir arbeiten täglich daran, noch ein Stück besser zu werden.

Häufig geht es dabei um ganz klassische Versorgungsthemen wie Haushaltshilfe, Mutter-Kind-Kuren oder Pflegeleistungen. Ebenso wichtig ist uns die Unterstützung in Situationen, wo Sie Ihre BKK24 vielleicht nicht erwartet hätten. Dann kann aus einem formulierten Versprechen ein positives Erlebnis werden: ein BKK24-Moment mit echtem Mehrwert, der Ihnen in Erinnerung bleibt und Sie zufrieden macht.

Diese Kombination aus hochwertigen Angeboten und vielfältigen Impulsen bietet (auch) die aktuelle „Lebenswert.“-Ausgabe. Eine ganz frische Aktion wie „Ferienfit für Kids“ und unsere neue Rubrik, der „Fit Point“, neue Extraleistungen wie die „Mädchensprechstunde“ und „medicalmotion“ sowie fundierte Tipps für einen gesunden wie stressfreien Sommer. All das ist Ausdruck unseres Anspruchs, Gesundheit für Sie erlebbar und einfach nutzbar zu machen – in einem Gesundheitssystem, das sich an vielen Stellen eher gegenteilig gestaltet. Positiv gesprochen: Es lässt sich viel bewegen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gesunde und erholsame Sommerzeit.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße

Jörg Nielaczny
Vorsitzender des Vorstandes

Tobias Mittmann
Vorstand



04

NEUE EXTRALEISTUNGEN

medicalmotion | Mädchensprechstunde M1

05

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

BGM bei Schott | BKK24-Umfrage

06

FERIENFIT FÜR KIDS BY BKK24

3 Wochen, 21 Ideen – für Kinder zum Mitmachen

NEU

10

SOMMER & SONNENSCHUTZ

Effektiv gegen UV-Strahlen wappnen | Reiseversicherung

11

INNOVATIONSFONDS

Innovative Projekte fördern | Satzungsänderungen

12

VOLLKORN UND VERGÜTUNG

Unser Rezept zum Nachkochen | Vorstandsvergütung

13

„LÄNGER BESSER LEBEN.“-PRÄVENTIONSKONFERENZ

Im Spannungsfeld zwischen Gewohnheit und Sucht

14

BONUS SICHERN

Bonusprogramm funktioniert! | Unser App-Update

15

FIT POINT BY BKK24

Unsere neue Rubrik für mehr Gelassenheit und Bewegung

NEU

Inhalt 3



GUT ZU WISSEN

40 Wochen dauert eine durchschnittliche Schwangerschaft. Deshalb feiern alle Organisationen, die sich der Förderung des Stillens verschrieben haben, in Kalenderwoche 40 mit vielfältigen Aktionen die Weltstillwoche.

Auch die BKK24 bietet dahingehend Unterstützung für junge Familien. Kennen Sie zum Beispiel schon unsere Extraleistung keleya? Erfahrene Hebammen beantworten Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Mehr dazu erfahren Sie unter:

www.bkk24.de/keleya

Scannen & Tipps holen:

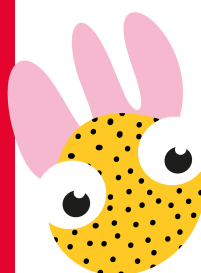


FERIENFIT FÜR KIDS BY BKK24 JETZT ANMELDEN!

Sie betreuen Ihre Kids zu Hause und fragen sich, wie Sie die Tage ohne allzu viel Bildschirmzeit gestalten können? Wir haben da was vorbereitet, damit es einfach funktioniert! Jede*r kann teilnehmen. Einfach anmelden, gewünschten Starttermin eingeben und los geht's. 3 Wochen, 21 Ideen.

Mehr dazu finden Sie auf Seite 6 und unter:

www.bkk24.de/ferienfit ■





EXTRA Leistungen

FÜR IHRE GESUNDHEIT

MEDICALMOTION

– die App gegen Schmerzen.

NEU

Leiden Sie an häufig wiederkehrenden Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, im Rücken, an Hüfte oder Knie? Die App medicalmotion ermöglicht als zertifiziertes Medizinprodukt eine individuelle und ganzheitliche digitale Therapie gegen eine Vielzahl von chronischen Schmerzen und neuromuskulären Beschwerden.

Die Anwendungsbereiche reichen von Migräne über Rückenschmerzen bis zu Arthrose. Auch bei den Diagnosen Fersensporn, Fibromyalgie („Weichteilrheuma“) und Epicondylitis („Tennisarm“) kann medicalmotion helfen, ein schmerzfreieres Leben zu erreichen.

Mithilfe künstlicher Intelligenz erstellt die App hochindividuelle Trainingsempfehlungen für Sie. Diese sind auf maximal 15 Minuten pro Tag ausgelegt und jederzeit verfügbar. Das

Rundumpaket setzt sich zusammen aus Übungen, Meditationsimpulsen, Wissenseinheiten und Themenpodcasts. Bei Rückfragen stehen über einen Chat erfahrene Physiotherapeut*innen bereit. Die Therapie zielt dabei nicht auf die Symptome, sondern auf die Ursachen.

BKK24-Versicherte können die App ohne Vorleistung sechs Monate lang kostenlos nutzen. Halten Sie einfach nach dem Download im App Store oder bei Google Play Ihre Versicherungskarte bereit, um Ihren persönlichen Zugangscode anzufordern. Mit diesem erstellen Sie Ihr individuelles Nutzungsprofil und können Ihre Schmerztherapie sofort starten.

Wert dieser Extraleistung: **150 Euro.**

www.bkk24.de/medicalmotion ■



NEU

Mädchensprechstunde

Die Pubertät bringt viele Fragen mit sich – vor allem bei Mädchen. Natürlich bieten Internet und Social Media reichlich Infos. Manche Themen lassen sich aber doch am besten individuell mit einer fachkompetenten Vertrauensperson besprechen – von Menstruationsbeschwerden bis Verhütungsmöglichkeiten und der so häufigen Frage: „Ist das okay so, wie das bei mir gerade läuft?“ Mit der „Mädchensprechstunde M1“ erhalten Mädchen zwischen zwölf und 17 Jahren nun ein zusätzliches Beratungsangebot bei Frauenärztinnen und -ärzten.

Ob es bei einem vertrauensvollen Gespräch bleibt oder auch gleich eine erste Vorsorgeuntersuchung gemacht wird, entscheidet jede Teilnehmerin für sich, ruhig auch spontan.

Mein Body, meine Rules!



Die M1 ist Bestandteil unserer Extraleistung „Starke Kids“, die Kinder und ihre Eltern von der Schwangerschaft bis ins Jugendalter mit vielen speziellen Angeboten begleitet. Weitere Informationen finden Sie unter:

► www.bkk24.de/starkekids

www.meine-m-eins.de ■ ◀





Fotos: @upgradejena

BETRIEBLICHES

Als Betriebskrankenkasse haben wir zu diversen Unternehmen enge Verbindungen. Heute sind wir in vielen Firmen besonders im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) aktiv.

So übernimmt zum Beispiel SCHOTT seit jeher Verantwortung für die Gesundheit der Mitarbeitenden und bietet regelmäßig Gesundheitstage mit wechselnden Schwerpunkten an. „**Die große Herausforderung besteht dabei darin, die immer wiederkehrenden Themen attraktiv aufzubereiten, um die Menschen auch wirklich in ihrem Alltag zu erreichen – damit es einfach funktioniert**“, erklärt Frank Lucht, BGM-Beauftragter der BKK24.

In dieser Hinsicht ist **Julia Rotter als Organisatorin vor Ort in Jena ein besonderer Coup gelungen**: „Bei der

GESUNDHEITSMANAGEMENT

Wahl des Themas Ernährung waren Frank und ich uns schnell einig. Dann fing die eigentliche Arbeit an. Die Recherche geeigneter Formate führte mich zu einem lokalen Start-up in der Ernährungsberatung.

Gründerin **Shirin Nikkhah Shirazi aus Jena** hat als **Kandidatin der Fernsehshow „The Biggest Loser“ über 40 Kilo abgenommen** und dabei viel über gesunde Ernährung gelernt. Dieses Wissen teilte sie auf motivierende Weise in Impulsvorträgen. Anschließend ging es in die Praxis. Alle Teilnehmenden bekamen eine

WIR ARBEITEN IMMER WIEDER GERNE MIT DER BKK24 ZUSAMMEN.

*Julia Rotter
BGM-Verantwortliche bei SCHOTT
und Organisatorin vor Ort*

Tüte voll Gemüse aus lokaler Produktion und Shirin und ihr Team zeigten uns, wie sich daraus ohne großen Aufwand ein leckeres, gesundes Gericht zubereiten lässt. Das war ein echter Volltreffer. Wir arbeiten immer wieder gerne mit der BKK24 zusammen. ■

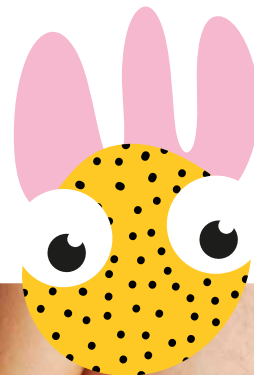
Wie zufrieden

SIND SIE MIT UNS?



Es könnte sein, dass in der Zeit bis Oktober Ihr Telefon klingelt und das Marktforschungsinstitut IMK sich meldet. In diesem Fall gehören Sie zu einer zufällig ausgewählten Stichprobe von Versicherten aus verschiedenen Betriebskrankenkassen und könnten uns in nur wenigen Minuten einen großen Gefallen tun. **Wir wollen unseren Service für Sie weiter verbessern** und erfahren, in welchen konkreten Bereichen es noch Luft nach oben gibt. **WICHTIG:** Das Institut behandelt **Ihre Antworten streng vertraulich**. Wir erhalten eine Gesamtauswertung, in der kein Rückschluss auf einzelne Personen möglich ist. ■

3 WOCHEN, 21 IDEEN



Neben Sonne, Spiel und Spaß bedeuten die Sommerferien für Eltern jüngerer Kinder häufig auch eine besonders herausfordernde Betreuungssituation. Nicht nur die Schulen sind geschlossen, auch viele Kindergärten machen mindestens drei Wochen Ferien. Oft müssen Eltern oder Großeltern einspringen und die Kinder zu Hause beschäftigen.

Das ist nicht immer einfach. Heute verlangen die meisten Kinder nach Abwechslung und sitzen bei Nicht-Bespaßung viel zu lange vor Bildschirmgeräten. Jeden Morgen stellt sich die Frage: Und was machen wir heute?

WIR HABEN DA ETWAS VORBEREITET, DAMIT ES EINFACH FUNKTIONIERT!

Drei Wochen lang jeden Tag einen Programmvorschlag mit je einer Bastel-, Spiel- und Rezeptidee sowie einen Gesundheitstipp erhalten – so geht's: einfach QR-Code scannen, E-Mail-Adresse und Starttermin eingeben: www.bkk24.de/ferienfit.



IDEEN FÜR 21

BEWEGUNGSREICHE

FERIENTAGE

STARTTERMIN

FREI WÄHLBAR

FÜR

VOR- & GRUNDSCHULKINDER

ca. 4–12 JAHRE

EIN GESUNDES
FAMILIENREZPT
FÜR JEDEN TAG



Jetzt
kostenlos
anmelden!

GERNE WEITERSAGEN: DIE TEILNAHME AN DER BKK24-AKTION „FERIENFIT FÜR KIDS“ IST KOMPLETT KOSTENLOS! ALLE DÜRFEN MITMACHEN!



KLEINE HÄPPCHEN GESUNDHEITSWISSEN

FÜR KINDER UND ERWACHSENE

MIT GANZ KONKRETEN TIPPS

BEISPIEL GEWÜNSCHT?

EINFACH UMBLÄTTERN!

**VIEL
SPASS**

**MIT AUSFLÜGEN, BASTEL-
UND SPIELIDEEN,
DIE NICHTS ODER WENIG KOSTEN**

ORIGINALAUSZÜGE AUS UNSERER AKTION „FERIENFIT FÜR KIDS“

**GESUNDHEITSWISSEN:
ZU VIEL UND ZU WENIG SONNE**

Gerade im Sommer ist wirksamer Sonnenschutz für Kinder (und Erwachsene) immens wichtig. Schon ein einziger Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Hautkrebsrisiko lebenslang.

Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor sowie eine Kopfbedeckung sollten beim Aufenthalt im direkten Sonnenschein deshalb selbstverständlich sein. Auch gut zu wissen: Sonnencreme lässt sich nicht beliebig oft „nachlegen“. Lichtschutzfaktor 50 beispielsweise verlängert die Zeit bis zum Sonnenbrand um das 50-fache. Nachcremen ist sinnvoll, gerade beim Baden, um vorzeitigem Abrieb entgegenzuwirken. Die Schutzzeit beginnt damit aber keineswegs wieder von vorne. Sorge deshalb dafür, dass dein Kind möglichst im Schatten spielt.



**WIE SO OFT IST ES ALSO
AUFGABE DER ELTERN, EINEN
GESUNDEN MITTELWEG
ZU FINDEN, DER SOWOHL
SONNENBRÄNDE ALS AUCH
MANGELERSCHINUNGEN
VERHINDERT.**

SPIELE MIT LICHT UND SCHATTEN

Denkt unbedingt an ausreichenden Sonnenschutz für eure Kinder und euch selbst, wenn ihr euch für diese Spiele – oder generell – im direkten Sonnenlicht aufhaltet!

Gar kein Sonnenlicht ist allerdings auch keine Lösung, denn die UV-Strahlung bringt über die Haut auch die körpereigene Vitamin-D-Produktion in Gang. Sonne ist also lebenswichtig.

Normalerweise reicht dafür im Sommer die Zeit, die Kinder im Alltag ohne extra Sonnenschutz draußen verbringen (je nach Hauttyp 10 bis 30 Minuten, etwa auf dem Schulweg).

Einige Eltern schießen mitunter über das Ziel hinaus und halten ihre Kinder komplett von der Sonne fern. So gab es in Australien, wo die UV-Strahlung noch deutlich stärker ist als bei uns, bereits mehrere dokumentierte Fälle, in denen Vitamin-D-Mangel bei Kindern zu Folgeerkrankungen führte.



SCHATTENFANGEN

Im Gegensatz zum klassischen „Fangenspielen“ geht es hier nicht darum, die Mitspielenden direkt zu berühren. Stattdessen springt der oder die Fänger*in auf den Schatten der zu Fangenden.



SCHATTENTHEATER

Zeichnet Figuren auf Tonkarton, schneidet sie aus und befestigt mit Klebestreifen ein Holzstäbchen daran. Mit diesen Schattenspielfiguren könnt ihr an einer sonnenbeschienenen Wand Theater spielen.

SCHATTENMALEN

Legt ein großes Blatt Papier in die Sonne (zum Beispiel die Rückseite eines Plakats oder Tapetenreste). Stellt Plastik- oder Holztiere so darauf, dass ihr ihre Schatten abzeichnen könnt. So gelingt es auch Kindern und Erwachsenen mit wenig Übung oder Maltalent, komplexe Tierformen aufs Papier zu bringen.

Das funktioniert auch als Porträtmalerei für Menschen, allerdings muss das Papier dann an einer von der Sonne beschienenen Wand hängen. ■



www.bkk24.de/ferienfit



SONNENSCHUTZ RICHTIG ANWENDEN GEGEN UV-STRAHLEN:

SO WAPPEN SIE SICH EFFEKTIV

Die Sonne liefert lebenswichtiges Licht – aber auch gefährliche UV-Strahlen. Ein guter Sonnenschutz ist daher unerlässlich. Doch wie schützen Sie sich richtig?

SONNENCREME

- In Badesachen etwa zwei bis drei Esslöffel für Erwachsene (viele nehmen zu wenig).
- Möglichst hoher Lichtschutzfaktor (LSF).
- Die meisten No-Name-Produkte sind voll okay.
- Auf's Verfallsdatum achten (Octocrylen etwa kann nach Ablauf gesundheitsgefährdende Stoffe bilden).

KLEIDUNG

- Dunkle, dicht gewebte Stoffe absorbieren mehr UV-Strahlung als helle, leichte Kleidung, aber keineswegs die gesamte Strahlung.
- Ein breiter Hut schützt Gesicht, Nacken und Ohren besser als ein Basecap.
- Sonnenbrillen liefern wichtigen Schutz, auf UV-400- und CE-Kennzeichnung achten. ■

EIN WIRKSAMER SONNENSCHUTZ IST EINE KOMBINATION AUS GUTEM TIMING, AUSREICHEND DOSIERTEN, GUT GETESTETEN SONNENCREMES MIT HOHEM LICHTSCHUTZFAKTOR, SCHÜTZENDER KLEIDUNG UND ACCESSOIRES WIE HUT UND SONNENBRILLE. WER SICH GUT SCHÜTZT, VERMEIDET LANGFRISTIGE HAUT- UND AUGENSCHÄDEN UND SENKT DAS HAUT-KREBSRISIKO.“

*Prof. Dr. Peter Schulte
Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts*

VORM REISEN AN DEN VERSICHERUNGSSCHUTZ DENKEN!

Auch wenn in den meisten Ländern Europas prinzipiell der Versicherungsschutz über Ihre BKK24 gilt, fallen für medizinische Behandlungen im Ausland fast immer auch Eigenanteile an. Wir empfehlen daher dringend eine zusätzliche Reisekrankenversicherung.

Diese zahlt die Differenz zwischen dem Satz, den die deutsche Krankenkasse gesetzlich geregelt übernehmen darf, und der ausgestellten Rechnung. Vor allem bei einem Krankenrücktransport entstehen sonst hohe Kosten, die Sie privat tragen müssen.

Generell gilt: Bleiben Sie im Sommer- oder Herbsturlaub in der EU oder reisen Sie nach Island, Liechtenstein, Norwegen oder in die Schweiz, können Sie beim Arzt oder bei der

Ärztin die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) vorlegen, die sich auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte befindet. Auch in Tunesien und der Türkei sowie den Nachfolgestaaten Jugoslawiens, die noch keine EU-Mitglieder sind, greift Ihr Krankenversicherungsschutz prinzipiell – hier benötigen Sie allerdings einen extra Auslandskrankenschein. Für Reisen in andere Länder außerhalb Europas müssen Sie sich grundsätzlich selbst um Ihren Versicherungsschutz kümmern.

Weitere Informationen:
www.bkk24.de/reiseschutz ■



INNOVATIVE FORSCHUNGSPROJEKTE

DIE BKK24 BETEILIGT SICH AM INNOVATIONSFONDS. WAS IST DAS – UND WAS BEDEUTET DAS FÜR SIE?

Der Innovationsfonds ist ein zentrales gesundheitspolitisches Förderinstrument, das der Weiterentwicklung und der Verbesserung der Versorgung dienen soll. So geht es unter anderem darum, neue Versorgungskonzepte zu erproben und diese auf Wirksamkeit zu überprüfen. Über eine wissenschaftliche Begleitung wird herausgefunden, ob geförderte Projekte das dauerhafte und nachhaltige Potential zur positiven Beeinflussung des deutschen Gesundheitswesens haben.

Die BKK24 beteiligt sich aktuell an zwei innovativen Projekten und hilft so mit, neue Versorgungsansätze unter realen Bedingungen zu testen. Um ausreichend Fallzahlen für sehr spezielle Forschungsvorhaben sicherstellen zu können, bündelt in diesem Fall die Gesellschaft für Wirtschaftlichkeit und Qualität bei Krankenkassen (GWQ) die Kräfte mehrerer Krankenkassen und koordiniert die gemeinsamen Projekte.

Trifft eine der zu erforschenden Diagnosen auf Sie zu, wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin unter ganz bestimmten Bedingungen Ihr Einverständnis erbitten, Ihre Gesundheitsdaten pseudonymisiert in die Forschung einfließen zu lassen. Wichtig: Ohne Ihr aktives Einverständnis werden Ihre Gesundheitsdaten niemals weitergegeben.

Endometriose – die unbekannte Frauenkrankheit

Verbesserte Behandlungsmöglichkeiten der gynäkologischen Erkrankung erforscht das Projekt **„ENDO-EVE“: Endometriose effektiv erkennen und koordiniert ganzheitlich therapieren**. Endometriose ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, bei der Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt und dem weiblichen Zyklus unterliegt, außerhalb der Gebärmutter wächst. Sie betrifft schätzungsweise jede achte Frau im gebärfähigen Alter und führt oft zu großen Schmerzen. Die Erkrankung ist schwer zu diagnostizieren, was oft zu einer Verzögerung von bis zu zehn Jahren zwischen dem Auftreten der ersten Symptome und der Diagnose führt. „ENDO-EVE“ hat das Ziel, diese Diagnosezeit zu verkürzen und eine leitliniengerechte Therapie sicherzustellen. Das Forschungsprojekt läuft planmäßig bis Februar 2029.

Früherkennung von Demenz

Nach Möglichkeiten, die häufigste Form der Demenz rasch zu erkennen, sucht das Innovationsfonds-Projekt **„VERF-AK“: Verbesserung der Früherkennung der Alzheimer-Krankheit**. Ziel ist hier, Menschen mit beginnender Demenz früher zu identifizieren, um ihnen und ihren Angehörigen rechtzeitig passende Unterstützungsangebote bereitzustellen. Je eher die Krankheit diagnostiziert wird, desto effizienter können die vorhandenen Ressourcen genutzt und so die Versorgung der Betroffenen verbessert werden. Auch mögliche wirtschaftliche Synergieeffekte stehen im Blickfeld. Die Laufzeit des Forschungsprojekts ist bis September 2028 geplant. ■

SATZUNGSÄNDERUNGEN Der Verwaltungsrat hat bei seiner Sitzung am 10. Dezember 2024 mehrere Satzungsänderungen beschlossen, die inzwischen vom Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) genehmigt wurden. Der Nachtrag 36 schafft die rechtlichen Voraussetzungen, ein digitales Bonusheft einsetzen zu können. Die Nachträge 37 und 38 beinhalten erforderliche Anpassungen an Gesetzeslagen (Kostenerstattung Wahlarzneimittel), die Aufnahme der Regelung zu Auskünften an Versicherte gemäß § 305 Absatz 1 Satz 10 SGB V sowie die Anpassung der Pauschalbeträge zur Entschädigung der Mitglieder des Verwaltungsrats. Ein 3. Nachtrag zur Satzung der Pflegekasse regelt die Möglichkeit hybrider und digitaler Sitzungen des Selbstverwaltungsorgans. Ein 4. Nachtrag zur Satzung der Pflegekasse nimmt weitere Angleichungen in Bezug auf Gesetzestexte zu Beitragserstattungen und Bekanntmachungen vor. Alle Änderungen sowie die komplette aktuelle Satzung der BKK24 sind online einsehbar unter www.bkk24.de/bekanntmachungen. ■

Vollkorn-Waffeln

Waffeln gehen immer! Nur ist die klassische Variante mit Weißmehl, Butter und Zucker so ziemlich das Gegenteil von einem gesunden Snack. Unser Rezept verzichtet auf all das. Es verwandelt vollwertige Zutaten in etwas, das zwar natürlich nicht ganz genauso schmeckt, aber eine gesunde Zwischenmahlzeit ergibt. Tipp: Am besten schmecken die Vollkornwaffeln frisch und in Kombination mit etwas Naturjoghurt und Früchten oder mit Apfelmark.

Zubereitung: Das Mehl mit dem Backpulver und den Gewürzen mischen. Erst alle anderen Zutaten mit dem Schneebesen in einer Schüssel verrühren, dann die Mehlmischung unterheben. Den Teig etwa eine Viertelstunde stehen lassen, damit sich die Zutaten gut miteinander verbinden und die Waffeln schön locker werden. Nicht zu kurz im Waffeleisen backen (Stufe 2–3). ■

Zutaten für 3–4 Waffeln

100 g Vollkornmehl
(Weizen oder Dinkel)
50 g Apfelmark
(ungezuckertes Apfelmus aus dem Glas)
150 ml Milch
(oder vegane Milchalternative)
2 TL Backpulver
1 EL Öl
(z. B. Sonnenblumenöl)
Nach Geschmack etwas Zimt oder Vanilleextrakt

VORSTANDSVERGÜTUNG 2024

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge)

Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwend. Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
Vorsitzender des Vorstandes der BKK24	154.314,35 €	1.600,00 €	1.000,00 €	613,56 €	9.367,68 €	2.670,78 €	Bei Amtsbindung Anspruch auf Weiterbeschäftigung und stufenweise Anpassung der Vergütung an neue Tätigkeit über 12 Monate	Amtsenthebung: Beendigung Amtsentbindung: einmalige Abfindung i. H. v. 25.000,00 € Einvernehmliche Lösung, ansonsten Kündigungsfrist 6 Monate Fusion: einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	169.566,37 €
Vorstand der BKK24	154.314,35 €	1.600,00 €	1.000,00 €	3.856,55 €	9.518,00 €	53,07 €	Bei Amtsbindung Anspruch auf Weiterbeschäftigung und stufenweise Anpassung der Vergütung an neue Tätigkeit über 12 Monate	Amtsenthebung: Beendigung Amtsentbindung: einmalige Abfindung i. H. v. 25.000,00 € Einvernehmliche Lösung, ansonsten Kündigungsfrist 6 Monate Fusion: einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	170.341,97 €
Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes 1)	262.000,00 €	–	47.856,00 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.856,00 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender des GKV-Spitzenverbandes 1) bis 30.06.2024	127.000,00 €	–	34.889,00 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	161.889,00 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender des GKV-Spitzenverbandes 1) bis 01.07.2024	127.000,00 €	–	14.940,00 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	141.940,00 €
Mitglied des Vorstandes des GKV-Spitzenverbandes 1) bis 30.06.2024	125.000,00 €	–	14.633,00 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	139.633,00 €
Mitglied des Vorstandes des GKV-Spitzenverbandes 1) bis 01.07.2024 (vakant)	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Vorstand des BKK LV Mitte	180.960,00 €	–	15.111,36 € (Tarif 6/Tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK) zzgl. 6.000,00 € (Tarif R 7 / zusätzliche Altersversorgung nach § 7 Abs. 2 des Vorstandsvertrages)	–	1.841,64 €	–	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	203.913,00 €

* Vorstand/Vorständin, Vorstandsvorsitzende/-r Mitglied des Vorstands, ** Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

*** Bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

1) Der GKV-Spitzenverband ist der Spitzenverband Bund der Krankenkassen gemäß § 217 a SGB V; BKK Landesverband Mitte

6. „LÄNGER BESSER LEBEN“- PRÄVENTIONSKONFERENZ

GESUND LEBEN: IM SPANNUNGSFELD ZWISCHEN GEWOHNHEIT UND SUCHT

**SAVE
THE
DATE**

WANN?

**DONNERSTAG, 27.11.2025
10:00 UHR BIS CA. 16:00 UHR**

WO?

**AKADEMIE DES SPORTS IN DEN
RÄUMEN DES LANDESSPORTBUNDS
NIEDERSACHSEN IN HANNOVER**

Bleiben Sie informiert und sichern
Sie sich rechtzeitig Ihren Platz!
Jetzt schon kostenlos anmelden
unter:



► www.bkk24.de/lbl-konferenz

Zwischen ungesunden Gewohnheiten und manifestem Suchtverhalten gibt es ein fließendes Spektrum von Verhaltensmöglichkeiten. Was sind die Ursachen, wenn Gewohnheiten zur Sucht werden? Worin machen sie sich fest? Wie kann man damit umgehen und verhindern, dass eine folgenschwere Sucht entsteht?

Einmal mehr lädt das „Länger besser leben.“-Institut von Hochschule Weserbergland und BKK24 zu einem spannenden Programm, das Theorie und Praxis der Präventionswissenschaften verbindet. Es warten inspirierende Vorträge und interaktive Masterclasses. Hochkarätige Fachleute präsentieren innovative Ansätze und Best Practices. Erfahren Sie mehr zu übergreifenden Maßnahmen für ein gesünderes Leben in allen Lebenswelten. Unsere bewährten Masterclasses bieten erneut die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden, Ideen zu entwickeln und gemeinsam neue Impulse für die Prävention zu setzen.

Wir werden uns mit dem Thema „Gesund leben: Im Spannungsfeld zwischen Gewohnheit und Sucht“ auseinandersetzen. Sichern Sie sich schon jetzt die Möglichkeit, Teil dieses einzigartigen Events zu werden – für eine gesunde Zukunft in Beruf und Alltag! ■



jährlich
160 €
BONUS
KASSIEREN!

FÜR ALLE
ÜBER 18 JAHRE

FÜR ALLE
UNTER 18 JAHREN

WENN'S EINFACH FUNKTIONIERT: GUTACHTEN BESTÄTIGT WIRKSAMKEIT DES „LÄNGER BESSER LEBEN.“-BONUSPROGRAMMS

Wenige Nachweise, kaum Aufwand, einfache Auszahlung:
Das „Länger besser leben.“-Bonusprogramm der BKK24 belohnt unkompliziert gesundheitsbewusstes Verhalten.

Nur drei Bedingungen sind nötig, um den Grundstock von 100 Euro für Erwachsene zu erhalten: Gesundheitswerte im Normbereich, nicht rauchen, regelmäßiger Sport im Verein oder einem Fitnessstudio. Für jede Präventionsleistung wie Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und die Teilnahme an zwei zertifizierten Präventionskursen gibt es noch zehn Euro obendrauf.

Dass sich das Konzept nicht nur finanziell für die Teilnehmenden auszahlt, sondern augenscheinlich auch ihre Gesundheit davon profitiert, bestätigt jetzt ein unabhängiges Gutachten. Die versicherungsmathematische Prüfung ist vom Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) vorgeschrieben, um die Wirtschaftlichkeit solcher Bonusprogramme zu gewährleisten. Dabei werden die Versorgungsausgaben (ambulante wie stationäre Behandlungen, Medikamente und Hilfsmittel) vor und nach der ersten Teilnahme am Bonusprogramm den Wer-

ten einer statistisch ansonsten identischen Vergleichsgruppe gegenübergestellt. Das Ergebnis: Während sich im Jahr vor der Bonus-Teilnahme keine nennenswerten Unterschiede erkennen ließen, lagen die Kosten für die Bonus-Gruppe in ihrem ersten Teilnahmejahr schon deutlich niedriger als bei der Kontrollgruppe.

„Das freut uns vor allem für die einzelnen Menschen, für die die Untersuchung eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden bezeugt“, resümiert Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstands der BKK24.

Das beweist freilich nicht, dass Sie allein durch die Teilnahme am Bonusprogramm gesünder werden. Nur rein statistisch gesehen lässt sich dieser Zusammenhang feststellen. Einen Versuch wert wäre es aber doch? Mehr Informationen zum „Länger besser leben.“-Bonusprogramm finden Sie unter

www.bkk24.de/bonus. ■



Um Ihnen beispielsweise das Einreichen von Belegen und das digitale Abrufen Ihrer Post noch einfacher zu machen, arbeiten wir kontinuierlich an der Verbesserung unserer App „**Meine BKK24**“. Die Sicherheit Ihrer Daten hat bei uns höchste Priorität, aber auch die Nutzungsfreundlichkeit steht ganz weit oben auf der Liste. Seit dem letzten Update müssen Sie deshalb den SMS-Zahlencode der Sicherheitsabfrage nicht mehr per Hand eintippen, er wird automatisch in das Antwortfeld übertragen.

Weitere neue Funktionen und Verbesserungen umfassen einen intelligenten Fotoupload inklusive Seiten-Erkennung, Zuschneiden und Drehen von Fotos und die Einstellungsmöglichkeit eines Dark Mode (schwarzer Hintergrund). Außerdem

haben wir die Chatdialoge von ChatBot BeKKy erweitert und allgemeine Performance-Verbesserungen umgesetzt. Falls Sie die App „Meine BKK24“ noch nicht nutzen, probieren Sie sie aus! Sie finden sie zum kostenlosen Download im App Store bzw. Play Store. ■



APP-UPDATE

Fit Point

by BKK24

NEU

Mit einfachen Übungen für körperliche Fitness und mentale Stärke bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag und Ruhe in Ihren Geist. Egal ob Sie neu einsteigen oder bereits

UNSERE NEUE SEITE!

aktiv sind – machen Sie mit, spüren Sie den Unterschied und tun Sie sich etwas Gutes. Ihr Wohlbefinden beginnt hier.



Einfach entspannen

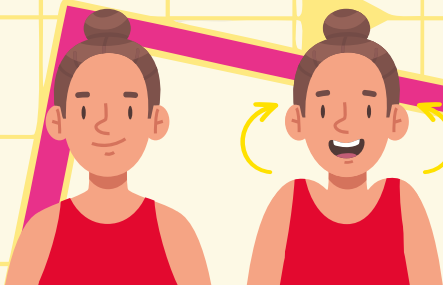
Mandalas haben eine lange Tradition. Ursprünglich stammen sie aus dem Hinduismus und Buddhismus, wo sie als kreisförmige Symbole für Harmonie und Meditation stehen.

Heute sind sie als Malvorlagen sehr beliebt – und das aus gutem Grund. Das konzentrierte Ausmalen der symmetrischen Muster beruhigt und kann sogar helfen, Emotionen zu regulieren. Studien zeigen, dass kreative Tätigkeiten wie Malen Stress abbauen und das Wohlbefinden steigern – auch bei Kindern. Einfach ein paar Stifte schnappen und los geht's, viel Freude und Entspannung!

SCHULTERN HEBEN

10 MAL

MACHT SPASS ALLEINE ODER MAN SUCHT SICH NOCH EIN PAAR ANDERE. ZU HAUSE ODER BEI DER ARBEIT!



Mit geradem Rücken hinsetzen bzw. -stellen. Schultern gleichzeitig nach oben in Richtung der Ohren ziehen, 5 Sekunden halten.

WAAGE

4 MAL



Hüftbreit hinstellen.
Rechtes Bein nach hinten strecken,
Oberkörper leicht nach vorne beugen.
10 Sekunden halten.
Seite wechseln.

Wir belohnen Sie!

JETZT MITGLIEDER WERBEN!

Egal ob Freunde, Verwandte oder Familienmitglieder – in Zukunft können alle von den über 90 Extraleistungen der BKK24 profitieren und 30 Euro bekommen.

Was Sie dafür tun müssen? Erzählen Sie von unserer leistungsstarken Krankenkasse und den vielen Extras, die auf alle Mitglieder warten. Einen Überblick finden Sie hier:

www.bkk24.de/mwm

Jetzt
30 €
pro geworbenes
MITGLIED



SOZIALE NETZWERKE

Besuchen Sie uns auf YouTube, Facebook, Instagram oder LinkedIn und entdecken Sie spannende Inhalte!

Jetzt folgen!



DEUTSCHLANDWEIT FÜR IHRE GESUNDHEIT IM EINSATZ!

BKK24-ServiceCenter

Alzey, Frankenthal, Gelsenkirchen-Schalke, Germersheim, Göttingen, Grünenplan, Hamburg, Hameln, Jena, Landshut, Mainz, Nienburg, Nürnberg, Oberkochen, Obernkirchen, Pegnitz, Rinteln, Stadthagen, Wetzlar

BKK24-ServicePartner

Berlin, Dresden, Düsseldorf, Erfurt, Frankfurt am Main, Hannover, München, Münster, Stuttgart

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:** Svenja Hautau (BKK24)

PRODUKTION: KKF Verlag, Gebr. Geiselberger GmbH, Druck und Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting; **BILDNACHWEISE:** Adobe Stock (S. 1, 3–16), SICHTBAR fotografie (S. 2)

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

