

Lebenswert.

MEIN GESUNDHEITSMAGAZIN

**WENN'S
EINFACH
FUNKTIONIERT!**

Zuzahlung, Befreiung
und praktische Lösungen.

**„Länger
besser
leben.“**

Unsere Gesundheitsinitiative
bekommt ein Update.
Neu: Unser Podcast
„einfach gesund!“

grün

NACHHALTIGKEIT
LIEGT UNS AM HERZEN.

**BRUSTKREBS-
VORSORGE**

Gut zu wissen. Gut zu handeln.



W O R

R
T

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Gewöhnlich verwenden wir diese Zeilen nicht für den Verweis auf Gesetzestexte. Und das nicht, weil die maßgeblichen Regelungen an vielen Stellen neu zu schreiben sind, sondern weil wir es schlicht als eine unserer grundsätzlichen Aufgaben verstehen, Sie als Gesundheitspartner bestmöglich durch den Paragrafendschub zu begleiten – im Sinne der Erhaltung, Wiederherstellung und Verbesserung Ihrer Gesundheit.

**„PERSPEKTIV-
WECHSEL STATT
PESSIMISMUS.“**

Diese Wortwahl ist nicht zufällig, finden sich diese Formulierungen doch gleich in den ersten Sätzen des fünften Sozialgesetzbuches: gleichrangig in ihrer Bedeutung, handlungsleitend für das Folgende und klare Orientierungspunkte setzend. So weit das mutmaßliche Ansinnen der Verfasser, was sich zunächst durchaus nachvollziehbar liest. Lassen Sie uns aber den Realitäts-Check machen!

In der Wirklichkeit betragen die Leistungsausgaben im Schnitt rund 4.100 Euro je Versicherten im Jahr. Für Prävention werden nicht einmal 10 Euro verwendet. Insgesamt liegt der Präventionsanteil bei gerade einmal knapp drei Prozent der jährlichen Leistungsausgaben in der gesetzlichen Krankenversicherung. Dieses Ungleichgewicht im Vergleich zum oben Aufgezählten ist gleichermaßen unschwer zu erkennen wie eine der Erklärungen für die sich seit Jahren ankündigende und jetzt vorherrschende Situation im deutschen Gesundheitswesen.

Weitere Aspekte aus Studien und Umfragen verstärken das Missverhältnis: Der persönliche Lebensstil hat den mit Abstand größten Einfluss auf die eigene

Gesundheit, der gesundheitliche wie wirtschaftliche Wert von Gesundheitsförderung ist vielfach belegt, rund drei Viertel der Deutschen wollen mehr Prävention im Leistungskatalog der Krankenkassen. Es fehlt also nicht an Erkenntnissen, sondern am Umsetzungswillen.

Als BKK24 fordern wir nicht nur seit Langem den Perspektivwechsel, sondern wir engagieren uns für Sie ganz konkret. Passend dazu finden Sie Neues und Weiterentwickeltes auf jeder Seite dieser „Lebenswert.“-Ausgabe. Erlauben Sie uns vor diesem Hintergrund und mit Blick auf die bevorstehenden Feiertage einen abschließenden Gedanken: Aus Pessimismus ist noch nie Zukunft entstanden.

(Vor)Weihnachtliche Grüße für Sie und Ihre Liebsten

Jörg Nielaczny
Vorsitzender des Vorstandes

Tobias Mittmann
Vorstand



04

WENN'S EINFACH FUNKTIONIERT.

Zuzahlung, Befreiung und praktische Lösungen

05

EXTRALEISTUNG

medicalmotion – das Webinar

NEU

06

BRUSTKREBSVORSORGE

Gut zu wissen. Gut zu handeln.

09

IN KOOPERATION MIT SCHALKE 04:

Gesundheit im Betrieb – vom Leistungssport lernen

REZEPT

Lebkuchen ohne raffinierten Zucker

10

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

Unsere Gesundheitsinitiative weitergedacht

14

GRÜN IN DIE ZUKUNFT

Nachhaltigkeit liegt uns am Herzen

15

FIT POINT BY BKK24

Unsere Rubrik für mehr Gelassenheit und Bewegung

BARES GELD SPAREN

„LÄNGER BESSER LEBEN.“-BONUS:
SCHON ALLE STEMPEL BEISAMMEN?

Für Vorsorgeuntersuchungen, Schutzimpfungen und zertifizierte Präventionskurse im Jahr 2025 können Sie in Ihrem Bonusheft Stempel sammeln und gegen bares Geld eintauschen. Mit dem Einsenden haben Sie Zeit **bis zum 31.03.2026**. Pro ärztlichem Präventionsstempel bekommen Sie 10 Euro ausgezahlt. Der „Länger besser leben.“-Bonus schlägt mit stattlichen 100 Euro zu Buche. Erforderlich dafür sind ein Nachweis über regelmäßige sportliche Betätigung und Nikotin-Abstinenz sowie gesundheitliche Werte im Normbereich. Auf diese Weise erhalten Sie **insgesamt bis zu 160 Euro**. Das Bonusheft zum Ausdrucken und mehr Infos: www.bkk24.de/bonus. ■

12.
DezemberTAG DES
LEBKUCHENHAUSES

GUT ZU WISSEN

Am 12. Dezember ist „Tag des Lebkuchenhauses“. Zumindest in den USA wird er gefeiert – eher auf kommerzieller Basis allerdings. Vielerorts lockt dort der Einzelhandel mit zuckerbombigen Kunstwerken erstaunlicher Dimensionen Kundenschaft in die Geschäfte. Ein Rezept für verhältnismäßig gesunde (oder sagen wir: nicht ganz so ungesunde) Lebkuchen finden Sie in dieser „Lebenswert.“-Ausgabe auf **Seite 9**. ■



WENN'S EINFACH FUNK- TION- NIERT.



ZUZAHLUNG, BEFREIUNG UND PRAKTISCHE LÖSUNGEN



Gesetzliche Zuzahlungen werden häufig fällig, wenn Sie das Gesundheitssystem in Anspruch nehmen: bei verschriebenen Medikamenten, Hilfsmitteln, Fahrtkosten, bei Heilmitteln wie zum Beispiel Krankengymnastik und auch bei stationären Behandlungen.

**WENN'S EINFACH FUNKTIONIERT:
MIT DEM ZUZAHLUNGSRECHNER
AUF UNSERER WEBSITE KÖNNEN
SIE HERAUSFINDEN, OB FÜR SIE
EINE BEFREIUNG MÖGLICH IST.**

www.bkk24.de/zuzahlungsgrenze-berechnen ◀



Liegen Ihre Zuzahlungen aus dem entsprechenden Jahr über dem Grenzwert, erstattet Ihnen Ihre BKK24 den darüber hinausgehenden Betrag zurück.

Die gesetzlichen Zuzahlungen umfassen grundsätzlich zehn Prozent des Abgabepreises, bei Medikamenten mindestens 5 Euro, maximal 10 Euro. Bei Krankenhausaufenthalten werden 10 Euro pro Tag berechnet (für maximal 28 Tage).

KANN ICH MICH BEFREIEN LASSEN?

Wer innerhalb eines Kalenderjahres mehr als zwei Prozent des jährlichen Familienbruttoeinkommens (bei chronisch Kranken ein Prozent) für Zuzahlungen ausgeben muss, kann sich für alle darüber hinausgehenden Kosten befreien lassen. Für mitversicherte Familienmitglieder wird ein Freibetrag abgezogen. Dieser wird 2026 bei 7.119,00 Euro für Ehepartner*innen und 9.756,00 Euro je Kind liegen.

Wichtig:

Verheiratete werden zusammen veranschlagt, auch wenn ein Ehepartner im Pflegeheim lebt oder nicht beide bei der BKK24 versichert sind. In letzterem Fall erhalten Sie einen Berechnungsbogen, den Sie bei der anderen Krankenkasse einreichen müssen.

Bürokratieabbau leicht gemacht:

www.bkk24.de/mitglied-werden ▶



WIE WEISE ICH DIE ZUZAHLUNGEN NACH?

Im Laufe des Kalenderjahres sammeln Sie alle Belege, Quittungen und Zahlungsnachweise.

Dringender Tipp gegen Zettelwirtschaft: Richten Sie dazu bei Ihrer Apotheke ein Kundenkonto ein. Dies bieten mittlerweile alle Apotheken an. Dort können Sie jederzeit einen Ausdruck erhalten, der alle Zuzahlungen nachweist. Das ist einfacher für Sie und auch für uns: Die Berechnung Ihrer Erstattungsbeiträge geht in diesem Fall aufgrund des geringeren Arbeitsaufkommens schneller und Sie bekommen eher Ihr Geld zurück.

GEHT DAS NICHT NOCH EINFACHER?

Ja! Wenn Sie sicher über den Grenzwert kommen, können Sie den Betrag Ihrer voraussichtlichen Belastungsgrenze im Voraus bei uns einzahlen. Ist der Geldeingang bei uns verbucht, stellen wir Ihnen einen Befreiungsausweis aus, je nach Antrag für das laufende oder kommende Jahr. Stecken Sie diesen einfach zu Ihrer Gesundheitskarte ins Portemonnaie. Beim Arzt oder bei der Ärztin, in der Apotheke oder bei sonstigen Leistungserbringern legen Sie ihn vor und brauchen keine Zuzahlung mehr zu leisten. Das Sammeln der Belege entfällt für Sie. Haben Sie einmal einen Befreiungsantrag gestellt, senden wir Ihnen für die Folgejahre das Formular automatisch im Oktober zu. In der Regel erhalten Sie binnen weniger Tage nach Eingang der Vorauszahlung Ihren Befreiungsausweis. ■



RÜCKEN- UND GELENKSCHMERZEN AKTIV ENTGEGENWIRKEN MIT DER DIGITALEN SCHMERZTHERAPIE

NEU Webinar mit Dr. Robert Percy Marshall

Viele kennen das: Sobald es draußen kälter wird, machen sich Muskeln und Gelenke schneller bemerkbar. Damit Sie gut durch den Winter kommen, unterstützt Sie die BKK24 gleich doppelt: mit einer digitalen Schmerztherapie über die App medicalmotion und einem kostenlosen Online-Webinar im Februar 2026 mit Dr. Robert Percy Marshall, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, ehemaliger Mannschaftsarzt von RB Leipzig und heute in der Premier League tätig.

Im Webinar erfahren Sie, warum Schmerzen im Winter häufiger auftreten, welche Übungen helfen und wie Sie mit gezielter Bewegung und Entspannung aktiv vorbeugen können.

Das Online-Seminar bietet praxisnahe Tipps, verständliche Erklärungen und eine Live-Fragerunde mit dem Experten.

Kostenlose Anmeldungen (ab Ende Dezember 2025) unter:



www.medicalmotion.com/de/webinar/bkk-24-webinar-ruecken-und-gelenkschmerzen



DR. ROBERT PERCY MARSHALL

ERKLÄRT, WIE BEWEGUNG SCHMERZEN LINDERN KANN.

Wer nicht bis Februar warten möchte, kann direkt loslegen. Die digitale Schmerztherapie medicalmotion bietet individuelle Übungen für Rücken und Gelenke – ergänzt durch Achtsamkeit, Entspannung und medizinisches Wissen. Nur rund 15 Minuten täglich reichen, um aktiv zu bleiben – zu Hause, im Büro oder unterwegs.

IHRE VORTEILE:



- Individuelle Trainings- und Entspannungsübungen
- Wissenschaftlich fundiertes und zertifiziertes Medizinprodukt
- Einfach in den Alltag integrierbar

EINE EXTRALEISTUNG DER BKK24. Versicherte nutzen **medicalmotion sechs Monate kostenfrei** – einfach herunterladen, Versichertennummer eingeben und starten. **Wert dieser Extraleistung: bis zu 150 Euro.**

www.bkk24.de/medicalmotion ■



BRUSTKREBSVORSORGE

GUT ZU WISSEN. GUT ZU HANDELN.

Jede achte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Knapp 70.000 Neuerkrankungen werden jedes Jahr in Deutschland gemeldet. Tumorerkrankungen des Brustgewebes sind weltweit die häufigste Krebserkrankung.

Noch immer sterben viel zu viele Menschen daran. Wird ein Knoten früh entdeckt, sind die Überlebenschancen wesentlich besser. Außerdem ist in diesem Fall oft eine weniger belastende Behandlung möglich.

UNSERE EXTRALEISTUNGEN BEI ERHÖHTEM RISIKO

SONO-CHECK

Bundesweit verfügbar für Frauen mit familiär oder individuell erhöhtem Brustkrebsrisiko ist unsere Extraleistung „Sono-Check“.

Die BKK24 übernimmt bis zu 100 Euro jährlich für Ultraschalluntersuchungen der Brust.

Im Gegensatz zur Mammografie führt die Sonografie zu keiner Strahlenbelastung. Weitere Infos:

www.bkk24.de/sono-check



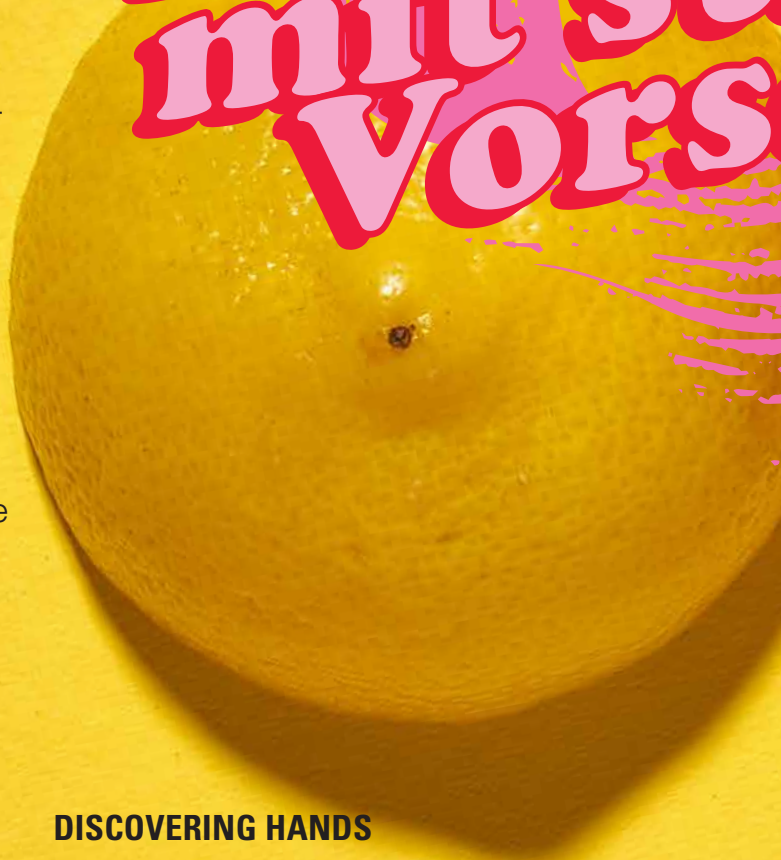
DISCOVERING HANDS

Hinter discovering hands® steckt die Idee, die besondere Tastbegabung von blinden und sehbehinderten Frauen zur Brustkrebsprävention einzusetzen, die – speziell geschult – nachweislich frühzeitiger pathologische Veränderungen des Brustgewebes feststellen können. **Die Taktilographie im Wert von 58,50 Euro** in einer der deutschlandweit verteilten Partnerpraxen erstattet die BKK24 für Risikopatientinnen. Weitere Infos:

www.bkk24.de/discovering-hands



Früher
mit st
Vors



Erkennung früher Vorsorge.

ALTER VORSORGE

ab ca.
18–49 Jahre

Regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust. Jährliche Vorsorge (Tastuntersuchung) in einer gynäkologischen Fachpraxis. Ultraschall oder weitere Abklärung bei Auffälligkeiten.

50–69 Jahre

Zusätzlich zur Selbstuntersuchung und jährlichen gynäkologischen Vorsorge alle zwei Jahre Mammografie im Rahmen des offiziellen Screening-Programms.

70–75 Jahre

Seit Juli 2024 können auch Frauen in diesem Alter alle zwei Jahre am Mammografie-Screening teilnehmen.

Bei höherem Risiko (z. B. familiäre Vorbelastung, genetische Mutation, stark dichtes Brustgewebe)

Nach ärztlichem Ermessen frühere und/oder häufigere Untersuchungen; zusätzliche Methoden wie regelmäßiger Ultraschall, ggf. MRT; individuell angepasste Betreuung.

QUAMADI

Ein Modellprojekt in Schleswig-Holstein ist das „QuaMaDi“, das sich ebenfalls an Frauen mit erhöhtem Brustkrebsrisiko oder bereits einmal Erkrankte richtet. Mammografien werden hier nicht nur von erfahrenen Fachärzt*innen beurteilt, sondern zusätzlich von künstlicher Intelligenz (KI) untersucht.

Bei Auffälligkeiten wird eine zweite fachärztliche Meinung eingeholt. **Die BKK24 übernimmt als teilnehmende Krankenkasse alle anfallenden Kosten.**



DIAGNOSE BRUSTKREBS?

LIVINGWELL PLUS

Bestätigt sich bei einem Knoten in der Brust die befürchtete Diagnose, ist das für Betroffene wie Angehörige eine große Herausforderung auf vielen Ebenen. Medizinisch läuft die Behandlung nahtlos an. Aber was ist mit all den Ängsten, Fragen, Verunsicherungen? Mit der von Expert*innen entwickelten App LivingWell plus bieten wir Ihnen psychologische Unterstützung, begleitet von bis zu fünf kurzen Sitzungen mit einem Tele-Coach. **Wert dieser Extraleistung:**

bis zu 583 Euro.

Mehr Infos:

www.bkk24.de/livingwell-plus



AHA-MOMENTE

- Auch Männer können – selten – Brustkrebs bekommen. Bis zu ein Prozent der Fälle in Deutschland betreffen männliche Patienten.
- Kinder schützen gegen Brustkrebs: Mit jeder Geburt sinkt das statistische Risiko einer Erkrankung.
- Die Stillzeit senkt das Risiko um zusätzliche vier bis fünf Prozent pro Jahr.
- Nur fünf bis zehn Prozent aller Brustkrebsfälle sind erblich bedingt. Die meisten Erkrankungen entstehen durch erworbene Veränderungen, etwa durch den Lebenswandel.
- Einer der stärksten Risikofaktoren ist Alkohol. Studien zufolge erhöht schon ein Glas Wein pro Tag das Brustkrebsrisiko um sieben bis zehn Prozent. ■

WENN'S EINFACH FUNKTIONNIERT.

Daher ist auch eine unserer sechs „Länger besser leben.“-Regeln: Trinken Sie möglichst keinen Alkohol. Entscheiden Sie sich für mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit, mit uns an Ihrer Seite in zuverlässiger Gesundheitspartnerschaft.

Mehr zu unseren 6 Bereichen und wie wir Sie dabei unterstützen, langfristig positive Gewohnheiten zu entwickeln: www.bkk24.de/deine-krankenkasse ■



ALKOHOL IN MÄßEN

Trinken Sie möglichst keinen Alkohol.

IN KOOPERATION MIT SCHALKE 04:

GESUNDHEIT IM BETRIEB – VOM LEISTUNGSSPORT LERNEN

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Fußballtraining haben etwas gemeinsam: Beides ist vor allem dann erfolgreich, wenn es systematisch umgesetzt wird. Wie das im ersten Fall gelingt, haben Fachleute bei einem BGM-Tag der BKK24 auf Schalke in die Praxis gebracht. BGM-Beauftragte regionaler Unternehmen erfuhren von BKK24-Fachmann Frank Lucht Grundsätzliches zu Relevanz, Systematik und Unterstützungsmöglichkeiten bei Gesundheitsprogrammen am Arbeitsplatz. Dr. Margit Emmerich, die viele Jahre lang Betriebsärztin

Offizieller Gesundheitsförderer des FC Schalke 04



in diversen mittelständischen und Großunternehmen war, beschrieb aktuelle Entwicklungen von Krankenständen.

Welche konkreten Angebote die Rentenversicherung und andere Träger bieten, zeigte Franziska Strock auf, Referentin der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Als Highlight schließlich beschrieb Olaf Thon, S04-Legende und Fußball-Weltmeister von 1990, was Unternehmen vom Leistungssport lernen können. „Die Veranstaltung war ein voller Erfolg“, fasst Kransidor Jozic, Kooperationsbeauftragter für Schalke 04

bei der BKK24, zusammen. „Viele positive Rückmeldungen motivieren uns, das Format fortzusetzen, um noch mehr Firmen von den Vorteilen eines erfolgreichen BGM mit der BKK24 zu überzeugen.“

FRANK USKOW

PLANT PROGRAM MANAGER
ARDAGH GLASS PACKAGING
– LÜNEN



FRANK USKOW U. OLAF THON

„Wir bei Ardagh Glass Packaging betreiben bereits umfangreiches betriebliches Gesundheitsmanagement und haben mit BFit ein werksübergreifendes Programm etabliert, bei dem wir seit vielen Jahren erfolgreich mit der BKK24 zusammenarbeiten. Jetzt noch einmal systematisch aufgezeigt zu bekommen, warum sich dieses Engagement lohnt, war für mich sehr wertvoll. Und die Ansprache durch eine Fußballlegende motiviert natürlich zusätzlich, das Thema künftig mit noch mehr Schwung anzugehen.“ ■

LEBKUCHEN

OHNE TAMTAM – UND OHNE RAFFINIERTEN ZUCKER.

100 g Margarine	1 TL Backpulver
300 g Honig	1 Packung Lebkuchengewürz
1 Ei	1 Prise Salz
500 g Mehl	

(Weizen oder Dinkel, max. 50 % Vollkornanteil)

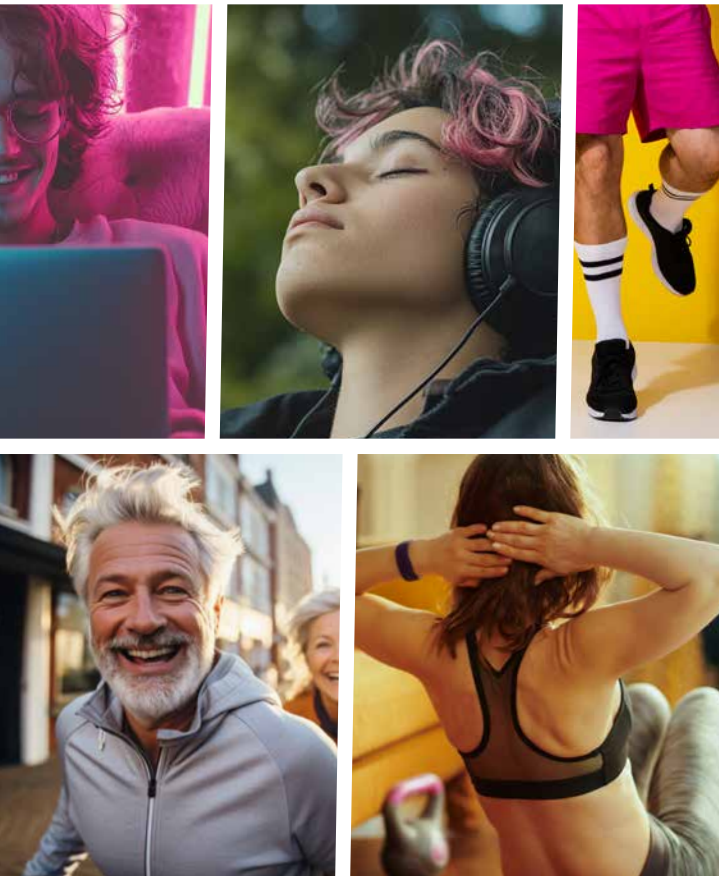


Margarine und Honig auf kleiner Flamme in einem Topf erwärmen (nicht aufkochen lassen!), bis eine flüssige Masse entsteht. Lebkuchengewürz einrühren, dann das Ei. Mehl mit Backpulver und Salz mischen, hinzufügen und mit den Knetstäben eines Handrührgeräts oder einer Küchenmaschine gut durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen (am besten zwischen zwei Schichten Backpapier). Nach Belieben Kekse ausstechen oder einfach Rauten zuschneiden. Wer möchte, kann auf die Lebkuchen vor dem Backen abgezogene Mandeln legen/drücken (oder sie hinterher erkaltet mit Schokolade oder Zuckerguss verzieren – dann verliert das Gebäck aber natürlich den Stempel „immerhin gesünder als andere Plätzchen“). Für ca. 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen. ■

Unsere Gesundheitsinitiative

Ab in die Zukunft.

„LÄNGER BESSER LEBEN.“ WEITERGEDACHT



Das Erfolgskonzept geht weiter.

Neues Wissen, neue Wege in Ihr
gesundes Leben. Seit über zehn Jahren
begleitet „Länger besser leben.“ unsere
Versicherten auf dem Weg zu mehr
Gesundheit und Wohlbefinden.



Alles ist wissenschaftlich fundiert und ganz nah
an der Praxis. Viele alltagstaugliche Angebote unter-
stützen Sie auf dem Weg in ein gesünderes Leben.
Die Grundidee: Wer sich an wenige simple Regeln
hält, gestaltet sein Leben ohne großen Aufwand
gesünder, angenehmer und hat nachweislich länger
etwas davon.

Wissenschaft und Zeitgeist entwickeln sich weiter. Wir
auch! Deshalb bekommt das Erfolgskonzept von „Län-
ger besser leben.“ ein Update: **wissenschaftlich aktu-
ell, digital vernetzt und noch näher dran am echten**

Alltag. Wenn Sie es nicht längst schon sind, werden Sie
Teil unserer deutschlandweit einmaligen Gesundheits-
initiative und erfahren Sie, was Sie wirklich brauchen,
um dauerhaft gesund zu bleiben. Füllen Sie dazu einfach
unseren Fragebogen aus (Seite 13). **Das Prinzip ist ein-
fach: kleine Schritte, große Wirkung.**
Oder kurz gesagt:

**WENN'S EINFACH
FUNKTIONIERT.**

EINFACH GESUND: DER PODCAST

Einfach gesund leben – das wollen wir alle. Doch zwischen Beruf, Familie und Alltag bleibt oft wenig Zeit, sich ausführlich mit den neuesten Erkenntnissen aus Forschung und Medizin zu beschäftigen.

Wie gelingt es, gute Vorsätze wirklich umzusetzen, gesunde Routinen beizubehalten – und das auch noch mit Spaß an der Sache? Genau darum geht es in unserem neuen Podcast **einfach gesund!**

Einmal im Monat spricht Christian Haacke, als NDR-Moderator eine der bekanntesten Radiostimmen des Nordens, mit einer Expertin oder einem Experten über relevante Gesundheitsthemen aus dem „Länger besser leben.“-Kosmos: Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und gesundheitsbezogene Nachhaltigkeit. Was diesen Podcast besonders macht: Bei **einfach gesund!** bleibt es nicht bei theoretischem Wissen. Die Gäste bringen ihre wissenschaftliche Expertise auf den Punkt – und übersetzen sie in klare, alltagstaugliche Impulse, die sich ohne großen Aufwand umsetzen lassen. So spricht beispielsweise Prof. Dr. Miriam Sebold über die Kunst, gesunde Gewohnheiten langfristig beizubehalten – mit einfachen Strategien, die auch in einem vollen Alltag funktionieren. Prof. Dr. Peter Schulte

erklärt, was erholsamen Schlaf wirklich fördert – und welche kleinen Stellschrauben die größte Wirkung haben.

Jasmin Mhethawi, Foodbloggerin mit über 1 Mio. Followern von „15 Minuten Rezepte“, verrät ihre Tricks, gesunde Gerichte schnell und ohne viel Aufwand auf den Tisch zu bringen.

Den Link zum Podcast gibt es bequem über unseren „Länger besser leben.“-Newsletter – und einfach überall dort, wo es Podcasts gibt.

Tipp: Der Trailer ist bereits online. Hören und schauen Sie doch einfach mal rein!

www.bkk24.de/einfach-gesund



**DER PODCAST
ÜBER KLEINE VERÄNDERUNGEN
MIT GROSSER WIRKUNG!**

JETZT NEU!



PODCAST-AUFNAHME

CHRISTIAN HAACKE (LINKS) & PROF. DR. PETER SCHULTE (RECHTS)

Host unseres Podcasts

Facharzt für Allgemeinmedizin und Psychologe

GESUNDE GEWOHNHEITEN EINFACH BEIBEHALTEN: **DAS COACHING**

Der feste Vorsatz zum gesünderen Leben ist schnell gefasst – doch erfahrungsgemäß auch genauso schnell wieder aufgegeben.



**EINFACH
MACHEN!**

Wer dieses Problem kennt, ist damit nicht allein. Woran es liegt, weiß Prof. Dr. Miriam Sebold, Diplompsychologin und Expertin für Gewohnheitsänderungen:

DIE MEISTEN MENSCHEN SCHEITERN NICHT DARAN, DASS SIE KEIN ZIEL HABEN, SONDERN DARAN, DASS SIE KEINE STRATEGIE HABEN.

Das kann das „Länger besser Leben.“-Gewohnheitscoaching der BKK24 ändern! In vier bis acht Wochen erlernen Sie unter kompetenter Anleitung die Grundlagen, um in wirklich gesunde Routinen zu kommen und diese auch dauerhaft beizubehalten.

So wird Theorie schnell zur Praxis – ideal für alle, die strukturiert an ihren

persönlichen Herausforderungen arbeiten möchten. „Wir wissen aus der Forschung, dass kleine, konsequente Schritte der Schlüssel zu langfristigen Veränderungen sind“, erklärt Prof. Dr. Miriam Sebold. **„Unser Coaching gibt den Teilnehmenden genau die Werkzeuge an die Hand, um gesunde Gewohnheiten nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren.“**

Das Coaching ist in Zusammenarbeit mit der Expertin entwickelt und durch die BKK24-Aktionen „Frühlingsfit“ und „Herbstgesund“ bereits gut in der Praxis erprobt. Durch Auswerten von Feedback wird das Programm beständig verbessert. Um kostenlos teilzunehmen, tragen Sie sich einfach online ein:

www.bkk24.de/coaching





**AUCH ZUM THEMA
ERNÄHRUNG GIBT ES
AUF IHR ERGEBNIS
ZUGESCHNITTENE
TIPPS FÜR EINEN
GESÜNDEREN
ALLTAG.**



www.bkk24.de/fragebogen ■



EINFACH AN „LÄNGER BESSER LEBEN.“ TEILNEHMEN: DER FRAGEBOGEN

Sie wollen an „Länger besser leben.“ teilnehmen? Mit unserem neu gestalteten Fragebogen finden Sie in wenigen Klicks heraus, in welchen der sechs „Länger besser leben.“-Bereichen Sie schon richtig gut dabei sind – und wo auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden noch Arbeit vor Ihnen liegt.

Sie erhalten sofort eine individuelle Auswertung. Noch besser: Auf festgestellten Bewegungsmangel beispielsweise ist nicht einfach nur „mehr Sport“ die durchaus berechtigte Antwort, sondern Sie erhalten ganz konkrete, auf Ihr Ergebnis zugeschnittene Tipps für einen aktiven Alltag. Dabei nennen wir Ihnen auch gleich ganz bequem passende Zusatzangebote, die die Initiative „Länger besser leben.“ und die BKK24 für Sie bereithalten.

Indem Sie unseren Fragebogen ausfüllen, erfahren Sie nicht nur, wo Ihre persönlichen gesundheitlichen Herausforderungen liegen. Sie werden auch direkt in unseren „Länger besser leben.“-Verteiler aufgenommen und erhalten in der Folge monatlich unseren Newsletter. **Zu einem wechselnden Schwerpunktthema erfahren Sie darin Wissenswertes aus der aktuellen Forschung sowie immer auch praxisorientierte Tipps und Angebote, wie Sie Ihren Alltag gesünder und mit mehr Wohlbefinden gestalten können.**

Nachhaltig in die Zukunft

Umweltschutz ist auch Gesundheitsschutz: Viele Umweltfaktoren wirken auf unsere Gesundheit ein. Ein effektiver Umweltschutz schützt und nützt den Menschen und unterstützt damit auch eine nachhaltige Gesundheitsvorsorge.

Die BKK24 hat einen neuen Umweltbeauftragten: Andreas Zendel kümmert sich seit August 2025 darum, das Thema Nachhaltigkeit noch weiter nach vorne zu bringen. „Ich möchte die gute Arbeit, die bisher geleistet wurde, weiterführen“, erklärt der Fachmann für Digitalisierungsprozesse, der vor zwei Jahren bereits sein 40. Dienstjubiläum am Standort Alzey feierte. Seine Tätigkeit in der Unternehmensentwicklung bereichert er gerne noch einmal um neue Aspekte: „Im Moment mache ich die offizielle Fortbildung zur Umweltfachkraft.“

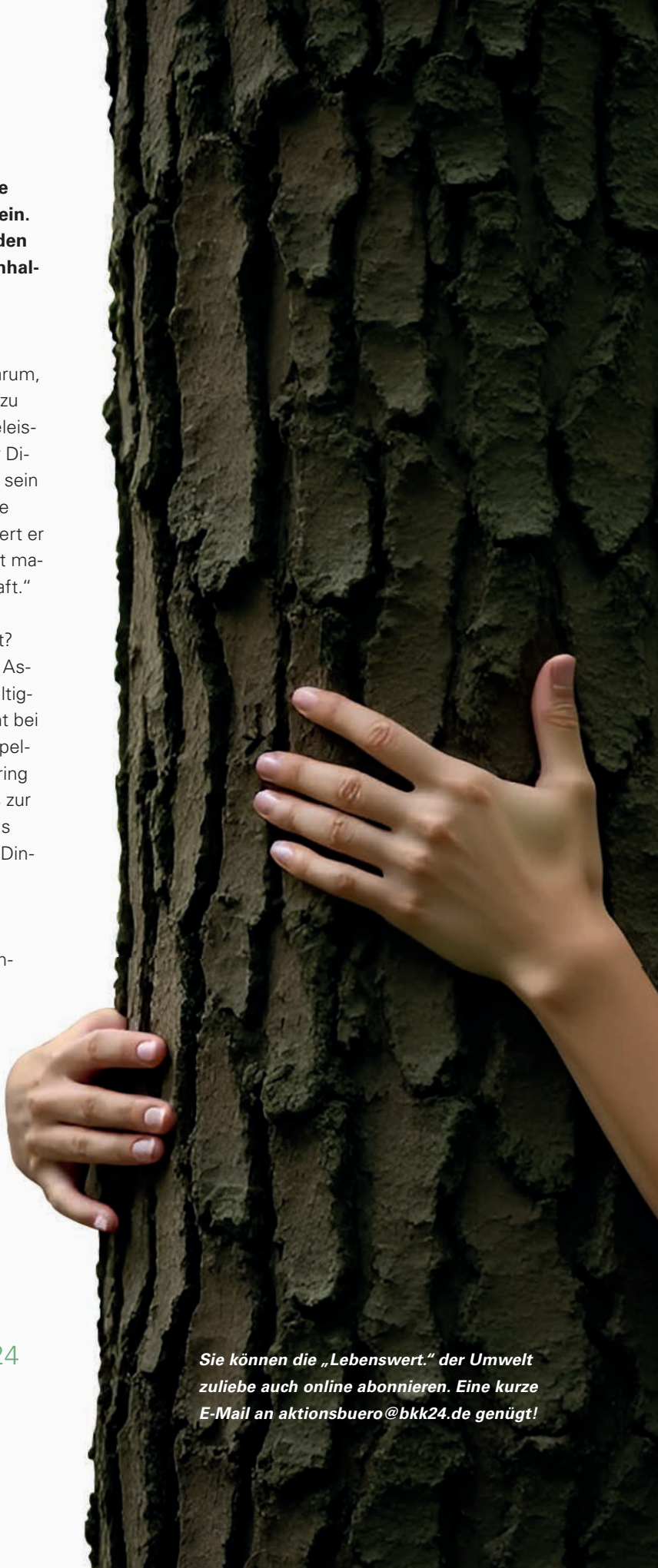
Und was macht ein Umweltbeauftragter überhaupt? „Ich behalte in sämtlichen Prozessen und bei allen Aspekten rund um unsere BKK24 das Thema Nachhaltigkeit im Blick“, erklärt Andreas Zendel. „Das beginnt bei den Druckereinstellungen, die automatisch für doppel-seitigen Druck sorgen, und reicht über das Monitoring des CO₂-Ausstoßes unserer Dienstwagenflotte bis zur Rezertifizierung unseres Nachhaltigkeitssiegels, das 2027 wieder ansteht. Oft sind es viele ganz kleine Dinge, die zusammengenommen aber viel bewirken.“

Die BKK24 ist seit 2012 als erste Krankenkasse in Deutschland durchgehend nach DIN ISO 14001 umweltzertifiziert. www.bkk24.de/nachhaltigkeit ■



NACHHALTIGKEIT BEI DER BKK24
SIND VIELE KLEINE DINGE, DIE
ZUSAMMENGENOMMEN VIEL
BEWIRKEN.

*Sie können die „Lebenswert.“ der Umwelt
zuliebe auch online abonnieren. Eine kurze
E-Mail an aktionsbuero@bkk24.de genügt!*



Fit Point

by BKK24

Hier wieder für Sie: der Fitpoint mit einfachen Übungen für körperliche Fitness und mentale Stärke. Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag und Ruhe in Ihren Geist. Machen Sie mit – egal ob Sie neu einsteigen oder bereits aktiv sind, spüren Sie den Unterschied und tun Sie sich etwas Gutes!



TIPP FÜR MENTALE GESUNDHEIT:

Das **Gedankenkarussell dreht sich** und Sie kommen nicht von Ihren Sorgen los? Sagen Sie laut oder innerlich: **STOPP** und **visualisieren Sie das entsprechende Verkehrsschild!**

Atmen Sie tief ein und aus – und starten Sie, bevor die belastenden Gedanken zurückkommen, mit einer Tätigkeit, die Sie fordert (z. B. kochen nach neuem Rezept). Einfach mal ausprobieren und sehen, wie es funktioniert!



WADENPUMPE

8 MAL

Gerade hinter den Stuhl stellen und Hände auf der Lehne ablegen.

Auf Zehenspitzen stellen. 5 Sekunden halten.

ATEMÜBUNGEN HABEN ZAHLREICHE POSITIVE MEHRWERTE

- ✓ Entspannung der Muskeln
- ✓ Senkung der Stresshormone
- ✓ Verbesserung der Konzentration
- ✓ Beruhigung des Nervensystems



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

Hüftbreit mit geradem Rücken hinstellen, beide Arme seitlich ausstrecken. Arme 10 Sekunden vorwärts drehen. Richtung wechseln.

4 MAL

ARME KREISEN



IHRE BEITRAGSBESCHEINIGUNG FÜR 2025

Im Januar erhalten Sie per Post – oder auch digital in Ihrem Postfach der Online-Geschäftsstelle, wenn Sie sich dafür angemeldet haben – Ihre Bescheinigung über die im Jahr 2025 gezahlten Beiträge und Erstattungen zur Kranken- und Pflegeversicherung.

Diese sogenannte Beitragsmitteilung nach dem Bürgerentlastungsgesetz benötigen Sie in der Regel für Ihre Steuererklärung. Da die Formulierungen nicht immer leicht verständlich sind, haben wir die wichtigsten Informationen und Antworten auf häufige Fragen dazu für Sie zusammengestellt:

www.bkk24.de/beitragsbescheinigung

KONTAKT



BKK24
Sülbecker Brand 1
31683 Obernkirchen



05724 971-0



05724 971-4000



info@bkk24.de

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

DEUTSCHLANDWEIT FÜR IHRE GESUNDHEIT IM EINSATZ!

BKK24-ServiceCenter

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

BKK24-ServicePartner

Erfurt, Hannover



SOZIALE NETZWERKE

Besuchen Sie uns auf YouTube, Facebook, Instagram oder LinkedIn!

**FOLGEN & SPANNENDE
INHALTE ENTDECKEN.**

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, 2–16), SICHTBAR fotografie (S. 2)

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

