

Lebenswert.

MEIN GESUNDHEITSMAGAZIN

GESUNDHEIT LIVE!

Erleben Sie jetzt unsere

Präventionsangebote vor Ort

Fit Point

**ENTSPANNUNG
UND BEWEGUNG
DIREKT ZUM
MITMACHEN**

STARK VERSORGT!

Deutlich mehr als nur das gesetzliche Minimum.

IHRE LEISTUNGSSTARKE KRANKENKASSE.

14 FAKTOREN GEGEN DEMENZ

So senken Sie Ihr Risiko.

NEU
LEISTUNGS-EXTRAS

**DARMKREBSVORSORGE
JETZT AUCH U50!**

www.bkk24.de



VORWORT



„DAS
GESAMTPAKET
MUSS
STIMMEN.“

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Häufig sind es die kleinen Momente, die den großen Unterschied ausmachen. Dinge, die nicht sofort sichtbar, aber doch deutlich wahrzunehmen sind. Unser Anspruch: Sie spüren Vertrauen. Sie erleben Verlässlichkeit. Sie wissen um unsere Leistungsstärke und hohe Versorgungsqualität. Denn: Kaum etwas ist wertvoller, als sich einfach gut aufgehoben zu fühlen – gerade wenn es um die eigene Gesundheit geht.

Als Ihr Gesundheitspartner ist uns sehr bewusst, dass es für diese Momente, dass es für diesen Unterschied konkrete Erlebnisse und belastbare Handlungen braucht. Dabei sind vermutlich nicht alle Angebote für Sie von Relevanz, je nach Lebensphase oder persönlichen Interessen. Wir sind deshalb überzeugt: Das Gesamtpaket muss stimmen und wenn Sie uns brauchen – heute oder morgen – sind wir für Sie da.

Dieses Dasein können hilfreiche und verständliche Informationen sein, ebenso attraktive Angebote zum Mitmachen und zum Erleben wie auch spezielle Programme oder digitale Hilfen. Engagement für praxisnahe Prävention, der regelmäßige Zuwachs an sinnvollen Extraleistungen sowie ein verantwortungsvolles Handeln für Umwelt und Gesellschaft sind zudem bestimmende Bestandteile unseres Handelns.

Nehmen Sie uns beim Wort und blättern vor diesem Hintergrund gerne durch die aktuelle Lebenswert.-Ausgabe. Bekommen Sie mehr Sicherheit durch die neue erweiterte Darmkrebsvorsorge. Widmen

Sie sich dem ausführlichen Beitrag zur Demenzprävention. Treffen Sie uns und erleben Gesundheit live. Lernen Sie einige unserer diagnosebezogenen Zusatzangebote für ein echtes Mehr als Lebensqualität kennen.

Und weil wir Gesundheit deutlich weiterdenken: Mit der Anwendung des Deutschen Nachhaltigkeitskodex schaffen wir noch mehr Transparenz über unsere Nachhaltigkeitsleistungen in den Bereichen Klima- und Umweltschutz, soziale Verantwortung und faire Unternehmensführung. Von besonderer Freude ist für uns als Betriebskrankenkasse der Erhalt des Corporate Health Awards, der renommiertesten Auszeichnung für betriebliches Gesundheitsmanagement.

Herzliche Grüße

Jörg Nielaczny
Vorsitzender des Vorstandes

Tobias Mittmann
Vorstand

**04****NEU****WENN'S EINFACH FUNKTIONIERT.**

Erweiterte Darmkrebsvorsorge | Corporate Health Award

05**GESUNDHEIT LIVE!**

Prävention zum Mitmachen und zum Erleben

06**14 FAKTOREN GEGEN DEMENZ**

So senken Sie Ihr Risiko

10**STARK VERSORGT**

Deutlich mehr als das gesetzliche Minimum

13**„LÄNGER BESSER LEBEN.“-
INSTITUT**

10 Jahre Prävention mit Wirkung

14**DEUTSCHER
NACHHALTIGKEITSKODEX**

Nachhaltigkeit aus Überzeugung

15-MINUTEN-REZEPTE**NEU**

Gesundes Essen im Handumdrehen zubereitet

15**FIT POINT**

Unsere Rubrik für mehr Gelassenheit und Bewegung

**GUT ZU WISSEN**

Was Anfang des 20. Jahrhunderts als sozial-kritischer Gedenktag zur Würdigung weiblicher Leistungen entstand, hat heute in Deutschland einen ambivalenten Ruf. Von den einen als unehrliche Pflichtnummer, von anderen als lieb gewonnene Familientradition empfunden, gilt der Tag in der Psychologie als „emotional komplexer Feiertag“.

Statt mit Blumen oder Basteleien unterstützt die BKK24 werdende und Baby-Mütter ein ganzes Jahr lang mit der starken Zusatzleistung keleya. Die virtuelle Hebammenhilfe ermöglicht täglich in der Zeit von 7 bis 22 Uhr direkten Kontakt zu echten Expertinnen. Schwangerschaftsübungen, Work-outs und Meditationen sowie digitale Kurse für Geburtsvorbereitung, Rückbildung und Stillzeit vervollständigen das Angebot. Ganz neu sind die Module Erste Hilfe und Frühgeburten. Mehr Infos:

www.bkk24.de/keleya



Scannen & Tipps holen:



EXTRA Leistungen

FÜR IHRE GESUNDHEIT

NEU

DARMKREBSVORSORGE JETZT AUCH U50!

Während andere Zusatzleistungen streichen, erweitert die BKK24 ihr Vorsorgeangebot. Eine zusätzliche Darmkrebsvorsorge bereits vor dem gesetzlichen Screening-Alter von 50 Jahren ermöglicht es Versicherten zwischen 30 und 49 Jahren, bei medizinischer Empfehlung Zuschüsse für ausgewählte Untersuchungen zu erhalten.

So werden die Kosten für Stuhltests in Höhe von bis zu 50 Euro für diesen Personenkreis alle zwei Jahre erstattet. An einer Darmspiegelung (Koloskopie) beteiligt

sich die BKK24 in diesem Zeitraum einmalig mit bis zu 100 Euro. Ziel der neuen Extraleistung ist es, mögliche Risiken früher zu erkennen und damit die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung deutlich zu verbessern. Für Sie bedeutet das mehr Sicherheit und eine Vorsorge, die bewusst über den gesetzlichen Standard hinausgeht.

Wert dieser Extraleistung: **150 Euro.**

www.bkk24.de/darmkrebsvorsorge ■ ◀



BGM-Beauftragte Kristina Schmeichel und BKK24-Vorstand Jörg Nielaczny

EXZELLENTES BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

BKK24 ERHÄLT CORPORATE HEALTH AWARD

Vom ergonomischen Arbeitsplatz bis zum Präventionstraining: Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) wird für Unternehmen immer bedeutender, wenn es um Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeitenden geht. **Als gesetzliche Krankenkasse unterstützt die BKK24 bundesweit zahlreiche große, mittlere und kleine Betriebe in der Beratung und teilweise auch in der Umsetzung** – und geht selbst mit bestem Beispiel voran. Für unser internes BGM wurden wir jüngst mit dem renommierten Corporate Health Award ausgezeichnet, der bedeutendsten BGM-Auszeichnung in Deutschland. ■

WENN'S EINFACH

FUNKTIONIERT.

Wir sind immer – 7 Tage die Woche, 24 Stunden am Tag – für Sie erreichbar!

Unser Service-Versprechen: In der Zeit von 7 bis 18 Uhr landen Sie an allen Werktagen ohne lange Wartezeiten direkt in der für Ihr Anliegen zuständigen Fachabteilung, werden schnell dorthin verbunden oder fast immer noch am selben Tag zurückgerufen.

Unsere Statistik von 2025 bescheinigt uns eine durchschnittliche Wartezeit von weniger als 30 Sekunden bei eingehenden Telefongesprächen – was weit unter dem

Durchschnitt von Telefonhotlines liegt. **Unser Live-Chat ist zudem montags bis freitags von 9 bis 14 Uhr besetzt und über die App „Meine BKK24“ bzw. die Online-Geschäftsstelle erreichbar.**

Treffen Sie uns auch zu einem persönlichen Gespräch in einem unserer ServiceCenter! Und folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen! ■



GESUNDHEIT LIVE!

An den folgenden Daten und Orten können Sie unsere Präventionsangebote im Sinne von „Länger besser leben.“ live erleben.

HIER TREFFEN SIE DIE BKK24 IN AKTION.

LAGA

- 12.05.2026** Internationaler Tag der Gesundheit/Pflege
- 03.06.2026** Tag des Fahrrads
- 05.06.2026** Tag der Umwelt
- 16.06.2026** Tag des frischen Gemüses, Früchte-, Veggietag
- 22.–25.06.2026** Blue Marble Health
- 22.–23.08.2026** Sportwochenende
- 13.09.2026** Live-Podcast „**einfach gesund!**“
- 16.10.2026** Welternährungstag



GESUNDHEITSPARTNER
DER LANDESGARTENSCHAU
BAD NENNDORF

Wir sind Gesundheitspartner der niedersächsischen Landesgartenschau (LaGa). Vom 29. April bis zum 18. Oktober blüht in Bad Nenndorf die Vielfalt. An ausgewählten Tagen sind wir mit unserem Info-Stand und verschiedenen Aktionen vor Ort. Für Schulklassen gibt es ein besonderes Mitmach-Programm zum Thema „Planetary Health“. Unser Highlight: die Live-Aufnahme unseres Podcasts „**einfach gesund!**“ zum Thema mentale Gesundheit in der Klimakrise mit Psychologin und Transformationsberaterin Lea Dohm. Kommen Sie vorbei! www.bkk24.de/laga

PUMPTRACK



Menschen in Bewegung bringen – und das auf eine möglichst spaßige Weise: So lautet das Ziel der Pumptrack-Tour in Kooperation mit dem Landessportbund und der Sportjugend Niedersachsen. Auch dieses Jahr macht die mobile mit Muskelkraft betriebene Berg- und Talbahn wieder in fünf verschiedenen Orten Station. www.bkk24.de/pumptrack

- 23.05.2026** Lüneburg
- 04.07.2026** Emden
- 02.08.2026** Eversen
- 15.08.2026** Göttingen
- 12.09.2026** Wilhelmshaven



FITNASS

Ein 17 Meter langer Hindernisparcours auf dem Wasser bittet auch 2026 wieder alle, die sicher schwimmen können, zur Team-Challenge und anschließend zur freien Nutzung. In Kooperation mit der DLRG ist der Aqua-Track deutschlandweit in fünf Städten zu Gast, um Bewegung im Wasser zu fördern. www.bkk24.de/fitnass



FITNASS-TOUR 2026



- 07.07.24** Bramsche (See)
- 20.07.24** Echternacherbrück (Freibad)
- 24.08.24** Remagen (Freibad)
- 19.10.24** Überlingen (Hallenbad)
- 19.10.24** Überlingen (Hallenbad) ■

EINFACH VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

14 FAKTOREN GEGEN DEMENZ

Die unaufhaltsame Reise ins Vergessen ist für viele Menschen eine Horrorvorstellung. Die gute Nachricht: Auch wenn es bisher keine Heilung für Demenzerkrankungen gibt – ganz so unaufhaltsam ist das Schicksal nicht.

Zunächst einmal ist das Risiko, an Demenz zu erkranken, sehr individuell. Es steigt mit dem Alter. Genetische Veranlagungen (Demenz in der Familie) und verschiedene Vorerkrankungen erhöhen das statistische Risiko. Darüber hinaus hat eine in der medizinischen Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlichte Studie 14 beeinflussbare Risikofaktoren gefunden. 45 Prozent aller Demenzfälle könnten demzufolge verhindert oder zumindest deutlich hinausgezögert werden. Zusammengefasst lässt sich das durch eine gesunde Lebensweise erreichen – wie sie die BKK24 mit ihrer Initiative „Länger besser leben.“ seit vielen Jahren fördert.



1

RISIKO GEISTIGER STILLSTAND:
Bleiben Sie mental aktiv und probieren Sie immer wieder Neues aus. Eine neue Sprache oder ein Instrument zu erlernen, ist bis ins hohe Alter möglich und hält fit.

TIPP: Nehmen Sie am „Länger besser leben.“-Programm teil! Mit unserem Ratgeber Gesundheit erfahren Sie immer wieder Neues aus Wissenschaft und Forschung. Wenden Sie das gleich praktisch an, profitieren Sie doppelt. Direkt Newsletter abonnieren und fit bleiben: www.bkk24.de/newsletter



2

RISIKO SCHWERHÖRIGKEIT:
Sobald Sie (oder Ihre Umwelt) ein schlechteres Hörvermögen feststellen, empfiehlt sich ein Termin in einer Hals-Nasen-Ohren-Fachpraxis.

TIPP: Wenn der Bedarf ärztlich festgestellt wurde, lassen Sie sich Hörgeräte anfertigen und tragen Sie sie täglich. Weitere Infos auf unserer Website:

www.bkk24.de/hoergeraete



**INFO:**

Dieser Artikel entstand in Anlehnung an eine Auflistung der Website www.gesund-aktiv-aelter-werden.de, herausgegeben vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Für Betroffene und Angehörige stellt das BIÖG unter der Überschrift „kompakt. – Demenz“ mehrere Broschüren bereit, die kostenlos bezogen werden können.

3

RISIKO SEHKRAFTVERLUST:

Wenn sich Ihre Sehkraft verschlechtert, lassen Sie Ihre Augen untersuchen. Tragen Sie geeignete Sehhilfen.

TIPP: Sie wissen gar nicht, welche Augenärztinnen oder Ärzte infrage kommen? Nutzen Sie unsere Datenbank, um eine Praxis in Ihrer Nähe zu finden.

www.bkk24.de/arztfinder



4

RISIKO BLUTHOCHDRUCK:

Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollten Sie Ihren Blutdruck regelmäßig überprüfen lassen und bei Auffälligkeiten etwas dagegen tun.

TIPP: Liegen Ihre Werte im Normbereich, lassen Sie sich das ärztlich bestätigen und erhalten – wenn Sie dazu auch nicht rauchen und regelmäßig Sport treiben – jährlich 100 Euro „Länger besser leben.“-Bonus! www.bkk24.de/bonus



5

RISIKO LDL-CHOLESTERIN:

Erhöhte Cholesterinwerte stellen besonders im mittleren Lebensalter einen bedeutenden Risikofaktor für Demenz dar. Lassen Sie daher Ihre Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren und bei Bedarf behandeln.

TIPP: Für Versicherte ab 35 Jahren übernimmt die BKK24 alle 36 Monate einen Check-up bei Hausarzt oder Hausärztin, bei dem auch die Cholesterinwerte überprüft werden.

www.bkk24.de/check-up



DEMENTZ – SO SENKEN SIE IHR RISIKO

6

RISIKO ALKOHOL:

Alkohol gilt als wesentlicher Risikofaktor für eine früh einsetzende Demenz. Reduzieren Sie Ihren Konsum, um sowohl das Demenzrisiko als auch andere gesundheitliche Gefahren zu verringern.

TIPP: Unser kostenloser Online-Coach „Zum Wohl – ohne Alkohol geht’s gut!“ unterstützt Sie dabei, Ihren persönlichen Alkoholkonsum zu hinterfragen und langfristig zu reduzieren.

www.bkk24.de/coach-alkohol



7

RISIKO RAUCHEN:

Nikotin und seine Begleitstoffe bergen viele Risiken, eines von ihnen ist Demenz. Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie auch Passivrauchen.

TIPP: Die BKK24 unterstützt Rauchende, die von ihrem Laster loskommen möchten. Zum Beispiel „stop-smoking“.

www.bkk24.de/stop-smoking



8

RISIKO STRESS:

Sorgen Sie für mentalen Ausgleich und Entspannung. Anhaltender Stress kann krank machen und auch das Risiko für Demenz erhöhen.

TIPP: Zertifizierte Kurse zur Stressreduktion (z. B. Achtsamkeitstraining) übernehmen wir als Präventionsangebote bis zu einer Höhe von **125 Euro bis zu zweimal im Jahr**.

www.bkk24.de/kursdatenbank



9

RISIKO SCHLAFSTÖRUNGEN:

Sorgen Sie für ausreichend erholsamen Schlaf. Neben der Schlafdauer spielen auch Probleme beim Ein- und Durchschlafen eine wichtige Rolle für die geistige Leistungsfähigkeit.

TIPP: Guten Rat zum Thema Schlaf haben wir Ihnen auf unserer Website zusammengestellt.

www.bkk24.de/gesunder-schlaf



RISIKO KOPFVERLETZUNGEN:

Vermeiden Sie Kopfverletzungen (z. B. bei verletzungsintensiven Sportarten). Kommt es dennoch zu einem Schädeltrauma, etwa nach einem Unfall, nehmen Sie dieses ernst und lassen Sie es ärztlich behandeln.

TIPP: Tragen Sie auch beim Fahrradfahren immer einen Helm! Klingt einfach und ist auch einfach umzusetzen.

10



RISIKO DEPRESSION:

Lassen Sie wiederkehrende depressive Verstimmungen medizinisch abklären und behandeln, denn auch depressive Episoden stellen einen Risikofaktor für Demenz dar.

TIPP: Damit aus der gelegentlichen Trübsal gar nicht erst behandlungsbedürftige Depressionen entstehen, wirken Sie diesen beispielsweise mit unserem Onlinecoach „Fitnessstraining für die Seele“ entgegen.

www.bkk24.de/onlinecoach-stark-und-positiv

11



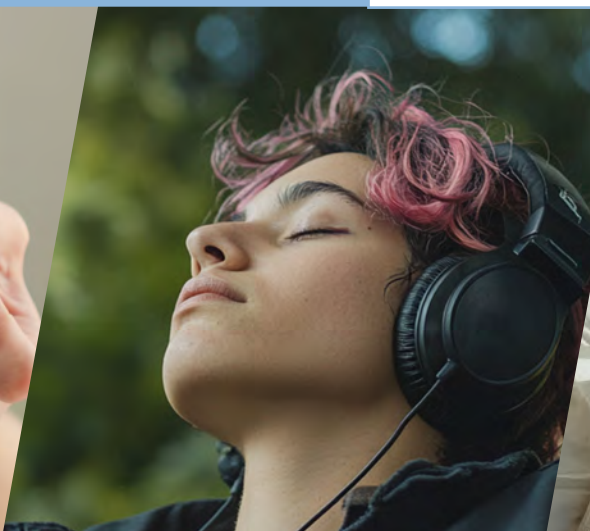
12

RISIKO SOZIALE ISOLATION:

Pflegen Sie soziale Kontakte! Ob echte Freundschaften, durch Teilnahme an kulturellen Angeboten oder im Verein – der Austausch mit anderen Menschen unterstützt geistige Fitness und Aktivität.

TIPP: Die BKK24 erleichtert Ihnen den Einstieg ins Vereinsleben und übernimmt Ihren ersten Jahresbeitrag in einem Kneippverein.

www.bkk24.de/kneipp



**RISIKO BEWEGUNGSMANGEL/
ÜBERGEWICHT:**

Reduzieren Sie bei Bedarf Ihr Körpergewicht. Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit des gesamten Organismus aus.

TIPP: Bei einem BMI über 25 übernehmen wir als Extraleistung eine Ernährungstherapie.

www.bkk24.de/wunschgewicht

13



RISIKO FEHLERNÄHRUNG/DIABETES:

Achten Sie auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Hinweise deuten darauf hin, dass eine mediterrane Kost mit wenig Fleisch, viel Obst und Gemüse, Fisch sowie pflanzlichen Ölen die Gehirngesundheit fördern kann. Nahrungsergänzungsmittel sollten nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden. Menschen mit Diabetes sollten auf gut eingestellte Blutzuckerwerte achten.

TIPP: Ein erster Schritt ist unser kostenloser Onlinecoach Ernährung. Als einen von zwei zertifizierten Präventionskursen pro Kalenderjahr übernehmen wir auch den auf mediterraner Ernährung basierenden Live-Onlinekurs „Klimafreundliche Ernährung“.

www.bkk24.de/klimafreundliche-ernaehrung ■



14

SATZUNGSÄNDERUNGEN Mehrere Satzungsänderungen wurden vom Verwaltungsrat beschlossen und vom Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) genehmigt. Der Nachtrag 42 regelt neben einigen angepassten Begrifflichkeiten die neue Extraleistung der erweiterten Darmkrebsvorsorge (siehe Seite 4). Nachtrag 43 konkretisiert Voraussetzungen für Sitzungen des Verwaltungsrats und des Widerspruchsausschusses. Die Nachträge 6 und 7 der Pflegekassensatzung betreffen ebenfalls Anpassungen von Begrifflichkeiten an geänderte Gesetzestexte sowie die Modalitäten der Sitzungen. Alle Änderungen sowie die kompletten aktuellen Satzungen sind online einsehbar unter www.bkk24.de/bekanntmachungen ■





STARK VERSORGT – DEUTLICH MEHR ALS NUR GESETZLICHES MINIMUM

KLAR:

Ein gesunder Lebenswandel und Präventionsmaßnahmen sind das A und O. Aber selbst die beste Vorsorge kann nicht jede Krankheit verhindern. Wenn eine Diagnose gestellt wird, die über einen akuten Infekt hinausgeht, bedeutet das oft mehr als eine medizinische Herausforderung.

Mitunter verändert sich das ganze Leben. **Die BKK24 begleitet Sie deshalb nicht nur in der Akutversorgung. Mit gezielten diagnosebezogenen Zusatzangeboten unterstützen wir Betroffene darüber hinaus**, damit Sie unnötige Belastungen vermeiden, Ihre Lebensqualität verbessern und passende therapeutische Wege finden.

*DABEI STEHT IMMER IHR WOHL
IM MITTELPUNKT.*

WAS BEDEUTET „ÜBER GESETZLICHE VORGABEN HINAUS“?

Die gesetzliche Krankenversicherung hat laut Sozialgesetzbuch die Aufgabe, die Gesundheit ihrer Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen und zu verbessern. Das umfasst zum Beispiel ärztliche Behandlungen, Therapien, Krankenhausaufenthalte und Krankengeld.

Wo andere Krankenkassen zunehmend über das vorgeschriebene Minimum hinausgehende Zusatzleistungen streichen, erweist sich die BKK24 als stabiler und verlässlicher Gesundheitspartner, der sein Angebot regelmäßig erweitert, etwa um spezielle Versorgungsprogramme und digitale Hilfen. Diese knüpfen direkt an die Bedürfnisse der Betroffenen an und werten den Versorgungsprozess durch zusätzliche medizinische und/oder digitale Begleitung auf – **wenn's einfach funktioniert.**

HALLO BABY

BESSERE VERSORGUNG RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT



Mit dem Programm „Hallo Baby“ unterstützt die BKK24 **werdende Eltern über die reguläre Schwangerschaftsvorsorge hinaus**.

Ziel ist es, Risiken frühzeitig zu erkennen und Frühgeburten möglichst zu vermeiden. Versicherte profitieren von **zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen, speziellen Tests zur Früherkennung von Infektionen sowie einer engmaschigeren Betreuung durch Ärztinnen und Ärzte und medizinische Fachkräfte**.

Ergänzt wird das Angebot durch verständliche Informationen und digitale Begleitung während der Schwangerschaft. Für Sie entstehen dabei keine zusätzlichen Kosten – ein spürbarer Mehrwert für eine möglichst sichere Schwangerschaft und einen gesunden Start ins Leben. Mehr Infos unter www.bkk24.de/hallo-baby

Wert der Leistung: 149,00 Euro



MEDPLUS

STRUKTURIERTE VERSORGUNG BEI CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN (DMP-PROGRAMME)



Für längerfristig therapiebedürftige Diagnosen wie Diabetes, Asthma/COPD, koronare Herzkrankheit oder Brustkrebs bietet die BKK24 das MedPlus-Disease-Management-Programm an.

Dieses geht über die rein ärztliche Behandlung hinaus, indem es Behandlungsabläufe strukturiert, Doppeluntersuchungen vermeidet, die Kommunikation zwischen den Behandelnden verbessert und Sie aktiv in die Therapie einbezieht.

Ziel ist eine optimierte, koordinierte Versorgung im Alltag mit klaren Therapie- und Selbstmanagement-Zielen. Mehr Infos unter www.bkk24.de/dmp



GRO HEALTH

DIGITALES ADIPOSITASPROGRAMM PER APP



Wenn Übergewicht krankhaft wird, kann es zu Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Gelenkbeschwerden kommen.

Die BKK24 bietet ein individuell begleitetes Adipositas-Therapieprogramm, das über die regulären Leistungen hinausgeht: Sie übernimmt alle Schulungs-, Beratungs- und Laborkosten für ein ganzes Jahr in einem wissenschaftlich fundierten Ernährungs- und Gesundheitsprogramm mit positiver Wirkung auf den Stoffwechsel und nachhaltige Verhaltensänderung.

Als Ergänzung oder Alternative dient das neue digitale Programm Gro Health, das über eine App ein multimodales Konzept zur Gewichtsreduktion und Gesundheitsoptimierung bereitstellt. Mehr Infos unter www.bkk24.de/gro-health

Wert dieser Leistung: 179,00 Euro





NEOLEXON DIGITALE SPRACHTHERAPIE BEI AUSSPRACHESTÖRUNGEN

Bei Kindern mit diagnostizierten Artikulations- oder Aussprachestörungen (etwa Lispeln oder fehlerhafte Lautbildung) unterstützt die BKK24 über die klassische logopädische Behandlung hinaus mit der neolexon-App.

Diese digitale Therapie bietet kindgerechte, spielerische Übungsmodulare, abgestimmt auf den individuellen Therapiefortschritt. Mit motivierenden Belohnungssystemen können Kinder zwischen drei und sieben Jahren auch zu Hause effektiv trainieren.

Die BKK24 übernimmt die Kosten für ein sechsmonatiges Training vollständig, wenn die App von der behandelnden logopädischen Praxis empfohlen wird. Mehr Infos unter www.bkk24.de/neolexon



Wert dieser Leistung: 345,00 Euro

Für die Nutzung der App + 238,00€ Telecoaching (5 Einheiten). ■

VORSTANDSVERGÜTUNG 2025

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 Amtshebung/-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	157.526,00 €	–	1.000,00 €	613,56 €	9.367,68 €	2.744,04 €	Bei Amtshebung Anspruch auf Weiterbeschäftigung und stufenweise Anpassung der Vergütung an neue Tätigkeit über 12 Monate	Amtshebung: Beendigung Amtsbindung: einmalige Abfindung i. H. v. 25.000,00 € Einvernehmliche Lösung, ansonsten Kündigungsfrist 6 Monate Fusion: einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	171.251,28 €
Vorstand der BKK24	157.526,00 €	–	1.000,00 €	8.596,55 €	9.540,00 €	53,07 €	Bei Amtshebung Anspruch auf Weiterbeschäftigung und stufenweise Anpassung der Vergütung an neue Tätigkeit über 12 Monate	Amtshebung: Beendigung Amtsbindung: einmalige Abfindung i. H. v. 25.000,00 € Einvernehmliche Lösung, ansonsten Kündigungsfrist 6 Monate Fusion: einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	176.715,62 €
Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes 1) bis 30.06.2025	131.000,00 €	–	37.462,44 €	–	–	–	91.700,00 € 01.07. bis 31.12.2025	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	260.162,44 €
Vorstandsvorsitzender des GKV-Spitzenverbandes 1) ab 01.07.2025	131.000,00 €	–	24.815,50 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	155.815,50 €
Stellv. Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes 1)	254.000,00 €	–	39.390,40 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	293.390,40 €
Mitglied des Vorstandes des GKV-Spitzenverbandes 1) ab 01.03.2025 (vakant für die Zeit vom 01.01.2025 bis 28.02.2025)	208.333,33 €	–	41.359,17 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	249.692,50 €
Vorstand des BKK LV Mitte 2)	195.000,00 €	–	18.200,00 € (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)	–	3.683,28 €	–	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtshebung, bei Amtsbindung und bei Fusion nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	222.883,28 €

* Vorstand/Vorständin, Vorstandsvorsitzende/-r/ Mitglied des Vorstandes, ** 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 § 217a SGB V; 2) BKK Landesverband Mitte ■

10 JAHRE PRÄVENTION MIT WIRKUNG

DAS „LÄNGER BESSER LEBEN.“-INSTITUT ZEIGT, WIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG ALLTAGSTAUGLICH WIRD



Vor zehn Jahren startete eine Idee mit wissenschaftlichem Anspruch. Heute ist das „Länger besser leben.“-Institut ein Erfolgsmodell für praxisnahe Prävention. Ziel von Anfang an: Forschung so in den Alltag zu übersetzen, dass Menschen konkret profitieren.



Prof. Dr. Gerd Glaeske
2016 bis 2022 Leiter des
„Länger besser leben.“-Instituts



Prof. Dr. Peter Schulte
Seit 2022 Leiter des
„Länger besser leben.“-Instituts

2016

Gemeinsam mit der **Universität Bremen** und unter Leitung des Gesundheitswissenschaftlers Prof. Dr. Gerd Glaeske entsteht das Institut als wissenschaftliche Basis der Präventionsinitiative „Länger besser leben.“. Grundlage ist die **EPIC-Studie, der zufolge bereits vier Verhaltensregeln die Lebenserwartung deutlich erhöhen können**. Ein veröffentlichter Evaluationsbericht bestätigt dies.

2017

Mit der Frühjahrskur (heute „**Frühlingsfit**“) **starten saisonale Mitmachaktionen**.

2018

Der erste „Länger besser leben.“-Kongress (heute Präventionskonferenz) wird zu einem **Treffpunkt für Wissenschaft, Praxis und Gesundheitspolitik**. Außerdem wird besonderes Engagement in der Gesundheitsprävention erstmalig mit dem „Länger besser leben.“-Preis gewürdigt.

2019

Mit dem „Länger besser leben.“-Buch werden **Tipps, Übungen und Erfahrungsberichte für nachhaltige Lebensstiländerungen** veröffentlicht.

2020

Die **bundesweite Mitmach-Aktion „Herbstgesund“** sorgt analog zu „Frühlingsfit“ für **mehr Wohlbefinden** in der kalten Jahreszeit.

2021

„Länger besser leben.“ wird **digitaler und wächst um zahlreiche Online-Angebote**.

2022

Das Institut wechselt an die **Hochschule Weserbergland (HSW)** unter die wissenschaftliche Leitung von Prof. Dr. Peter Schulte. **Aus vier Regeln werden sechs**.

2023

Die **erweiterten Regeln werden etwa mit der Klima-Challenge** und einem **Vortragsevent mit Motivations-Coach Sabine Asgoudom mit Leben gefüllt**.

2024

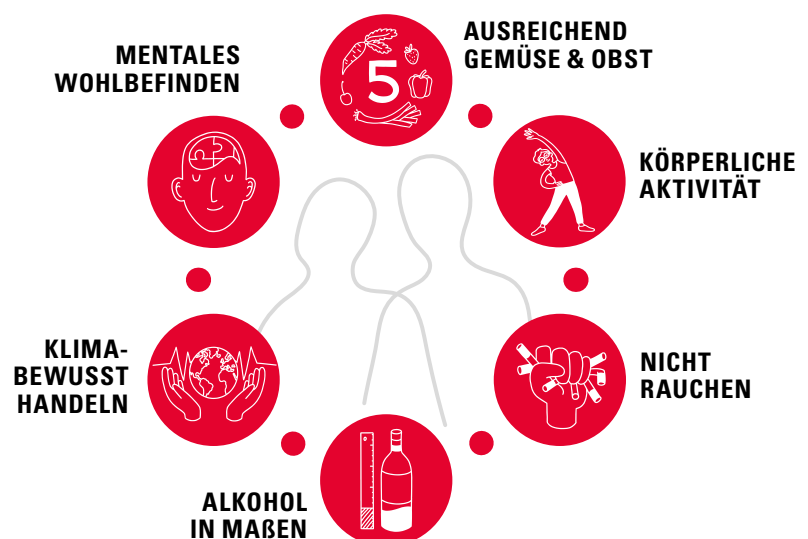
Die erfolgreiche **Zusammenarbeit mit der HSW** wird durch eine **Vertragsverlängerung** fortgesetzt, das „Länger besser leben.“-Konzept **strategisch weiterentwickelt**.

2025

In **Kooperation mit Prof. Dr. Miriam Sebold** entwickelt das Institut **das Coaching für gesunde Gewohnheiten**.

2026

Der **Podcast „einfach gesund!“** geht an den Start – und die **Erfolgsgeschichte von „Länger besser leben.“** geht weiter ... ■



BKK24 BEKENNT SICH ZUM DEUTSCHEN NACHHALTIGKEITSKODEX NACHHALTIGKEIT IST FÜR UNS SEIT VIELEN JAHREN ECHTE ÜBERZEUGUNG.

Als erste deutsche Krankenkasse unterzog sich die BKK24 schon 2012 erstmalig der Umwelt-Zertifizierung nach DIN ISO 14001. Noch sichtbarer und transparenter wird unser Engagement nun zusätzlich durch die Anwendung des Deutschen Nachhaltigkeitskodex (DNK).

„Unser Eintrag beim DNK ist ein öffentliches Nachschlagewerk und ein anerkannter Berichtsstandard, in dem unsere Aktivitäten in Bereichen wie Klima- und Umweltschutz, soziale Verantwortung und faire Unternehmensführung dokumentiert und geprüft werden“, erklärt Andreas Zendel, Umweltmanagementbeauftragter der BKK24.

„Konkret verpflichten uns die strengen Aufnahmekriterien dazu, regelmäßig unser Handeln zu überprüfen, uns messbare Ziele zu setzen und offen über Fortschritte zu berichten. So setzen wir ein weiteres klares Zeichen für die Umwelt und damit auch für Ihre Gesundheit.“

Unsere gesamte Nachhaltigkeitsstrategie sowie den Link zu unserem Eintrag im DNK finden Sie unter:

www.bkk24.de/nachhaltig-gesund ■



Gut zu wissen

Der Deutsche Nachhaltigkeitskodex (DNK) ist ein branchenübergreifender Transparenzstandard für die Berichterstattung unternehmerischer Nachhaltigkeitsleistungen. Er macht diese sichtbar und besser vergleichbar.

15-Minuten-Rezepte

Schon gewusst? Gesunde Rezepte, die **im Handumdrehen zubereitet** sind und richtig lecker schmecken, liefert uns regelmäßig **Jasmin Mhethawi**, deren Instagram-Account @15minutenrezepte mehr als eine Million Menschen folgen.

Um keine Rezeptidee zu verpassen, abonnieren Sie am besten gleich unseren „Länger besser leben.“-Brief unter www.bkk24.de/newsletter



Low-Carb-Gemüserolle

Die Gemüserolle liefert viel Eiweiß aus Eiern und Käse und sättigt dadurch zuverlässig. Das enthaltene Gemüse sorgt für Volumen, eine niedrige Energiedichte und ein angenehm leichtes Gericht, das trotzdem lange vorhält.

ZUBEREITUNG

01. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
02. Zucchini, Möhre und Käse in einer Schüssel vermischen.
03. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen, zur Gemüsemischung geben und alles gut durchrühren.
04. Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
05. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
06. Kurz auskühlen lassen, dann mit Frischkäse bestreuen, mit Babyspinat belegen und eingerollt servieren.

jammiiii...

2 Portionen
15 Minuten Vorbereitung

1 Zucchini
(geraspelt und ausgedrückt)
1 Möhre
(geraspelt und ausgedrückt)
80 g Käse
gerieben
4 Eier
Salz
Pfeffer

TOPPING
2 EL Frischkäse
Babyspinat ■



Fit Point

by BKK24

NIX, NADA, NULL



Einfach mal nichts tun. (Achtung: Das ist die schwerste Mentalübung für manche Menschen!) **Stellen Sie sich Ihren Wecker auf einen Zeitraum, der Ihnen für den Anfang angenehm ist.** Beginnen Sie vielleicht erst einmal mit 5 Minuten. **Und nun machen Sie in dieser Zeit einfach mal ... NICHTS! Denken Sie nicht an das, was wird oder das, was war.** Bleiben Sie im Hier und Jetzt und genießen Sie dieses geplante und erlaubte Nichtstun. Pausen sind wichtig, auch einfach mal zwischendurch und nicht erst, wenn man etwas geschafft hat.

POSITIVE SELBSTWAHRNEHMUNG

JETZT STARK IN DEN TAG STARTEN!

- ✓ Überlegen Sie sich einen positiven Glaubenssatz und wiederholen diesen 5-mal. Ein positiver Glaubenssatz ist zum Beispiel: „Ich bin gut, so wie ich bin“, oder: „Ich bin genug“, oder: „Ich bin glücklich“. Wählen Sie einen für Sie passenden Satz aus, der keine Widerstände in Ihnen auslöst.



Dank

BARKEIT

Dankbarkeit ist eine wichtige Eigenschaft für unser Wohlbefinden. Vergegenwärtigen Sie sich 5 Dinge, Eigenschaften oder Taten, für die Sie gerade dankbar sind. Spüren Sie, welche Gefühle Dankbarkeit in Ihnen hervorruft.



SUMO SQUAT MIT WADENHEBEN

3 MAL

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

Mit geradem Rücken etwas weiter als hüftbreit hinstellen. Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Handflächen berühren sich vor dem Oberkörper. In die Knie gehen, Knie zeigen nach außen und gehen nicht über Fußspitzen hinaus. Beide Fersen gleichzeitig leicht heben und wieder senken. 10 Sekunden durchführen. ■

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, Erfurt (Servicepartner), Frankenthal, Gelsenkirchen-Schalke, Grünenplan, Hameln, Hannover (Servicepartner), Jena, Landshut, Mainz, Nienburg, Nürnberg, Oberkochen, Obernkirchen, Pegnitz, Rinteln, Stadthagen, Wetzlar

WENN'S EINFACH

FUNKTIONIERT.

Ihre leistungsstarke Krankenkasse.

BKK24

Hauptverwaltung: Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen



info@bkk24.de



www.bkk24.de



05724 971-0



App MEINE BKK24



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, 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. 1–16), 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.

