

# Lebenswert.

MEIN GESUNDHEITSMAGAZIN

## **ORGANSPENDE, STAMMZELLSPENDE, BLUTSPENDE**

Selber Leben retten!

## **10 JAHRE PRÄVENTION MIT WEITBLICK**

„Länger besser leben.“-Präventionskonferenz

## **Fit Point**

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG  
DIREKT ZUM MITMACHEN

## **LONGEVITY**

Wahrheit oder  
Social-Media-Trend?

**NEU**

## **LEISTUNGS- EXTRAS**

**CLEMENS HILFT!**

Digitaler Elternabend:  
Kinder gut am Bildschirm  
begleiten!



# VORWORT

02/26

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Gesundheit gelingt am besten, wenn sie einfach in den Alltag passt. Genau daran arbeiten wir bei der BKK24 jeden Tag: mit Gesundheitsangeboten, die Sie und Ihre Liebsten ganz konkret dabei unterstützen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.



**„KONTINUITÄT  
UND  
VERLÄSSLICHKEIT  
FÜR IHRE  
GESUNDHEIT.“**

Besonders wichtig – und weit mehr als nur gute Vorsätze – sind uns dabei Kontinuität und Verlässlichkeit. Sie bilden die Grundlage unseres Handelns und sind zugleich Auftrag, Bewährtes konsequent weiterzuentwickeln. Gerade angesichts der großen Herausforderungen im Gesundheitswesen möchten wir bewusst Zeichen setzen: **Wir investieren erneut in sinnvolle Angebote und bauen unsere wertvollen Gesundheitsextras weiter aus.**

„Clemens hilft!“ unterstützt Familien beim gesunden Umgang mit digitalen Medien, „Manoa Plus“ begleitet Menschen mit Bluthochdruck auf ihrem Weg zu mehr Gesundheitskompetenz, und unser „Entlassmanagement“ hilft dabei, Drehtüreffekte nach Krankenhausaufenthalten zu vermeiden. Das sind nur einige Beispiele für Angebote, die zeigen, was uns wichtig ist: praktische Unterstützung, die im Alltag ankommt. Diese Ausgabe der „Lebenswert.“ ist deshalb vor allem eines: ein Heft voller Möglichkeiten. Denn wir sind überzeugt, dass nachhaltige Leistungs- und Servicestärke den größten Mehrwert für Ihre Gesundheit schaffen – im akuten Krankheitsfall ebenso wie bei der aktiven Förderung von Gesundheit.

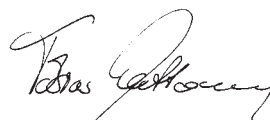
In diesem Sinne setzen wir mit unserer Initiative „Länger besser leben.“ seit über zehn Jahren konsequent auf wissenschaftlich fundierte Prävention. Dass unser Institut in diesem Jahr ein erstes zweistelliges Jubiläum feiert, unterstreicht: Wir folgen keinen kurzfristigen Trends, sondern engagieren uns langfristig für wirksame Gesundheitsförderung.

Gleichzeitig stehen Qualität und Vertrauen im Mittelpunkt unseres Handelns. Dass die BKK24 als erste Krankenkasse Deutschlands für ihr Compliance-Management-System zertifiziert wurde, ist für uns weit mehr als eine Auszeichnung. Die Zertifizierung bestätigt unseren Anspruch, verantwortungsvoll, transparent und verlässlich zu handeln – und stärkt das Vertrauen, das Sie jeden Tag in uns setzen. ■

Herzliche Grüße



Jörg Nielaczny  
Vorsitzender des Vorstandes



Tobias Mittmann  
Vorstand





## 04 EXTRALEISTUNGEN

Clemens hilft! | App Manoa Plus | Radiofrequenzablation

## 06 KRANKENHAUS | HERBSTGESUND

Entlassmanagement | Klima-Challenge starten!

## 07 LONGEVITY

Ist „Länger besser leben.“ jetzt ein weltweiter Trend?

## 10 SELBER LEBEN RETTEN

Organspende, Stammzellspende und Blutspende

## 12 10 JAHRE PRÄVENTION MIT WEITBLICK

„Länger besser leben.“-Präventionskonferenz

## 13 AUSGEZEICHNET & INFORMIERT

Compliance-Zertifikat | Newsletter: der „Länger besser leben.“-Brief

## 14 WOHLFÜHL-ECKE

Rezept | Podcast | FitPoint

## KOPFSCHMERZTAG

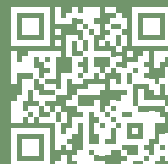
# 05.09.

### Gut zu wissen

Kopfschmerzen gehören neben Rückenschmerzen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen: Etwa 70 % der Deutschen leiden immer wieder oder sogar durchgehend daran.

Mit unserer Extraleistung, der App medical-motion können Sie eigenständig aktiv gegen chronische Schmerzen vorgehen – vom Kopf bis in die Gelenke. Als zertifiziertes Medizinprodukt ermöglicht die App eine individuelle und ganzheitliche Therapie. Dazu trainieren Sie mit personalisierten Übungen in digital begleiteter Eigenregie – ohne Verordnung und sechs Monate kostenlos. Weitere Infos:

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



**Wert dieser  
Extraleistung:  
150 Euro**

### KONTINUITÄT UND VERLÄSSLICHKEIT: VERWALTUNGSRAT BESTÄTIGT VORSTAND

**Der Verwaltungsrat hat Jörg Nielaczny als Vorsitzenden des Vorstandes und Tobias Mittmann als Vorstand einstimmig für eine zweite Amtszeit wiedergewählt.** Die neue Amtszeit der beiden BKK24-Vorstände beginnt im Juni kommenden Jahres und läuft bis Mitte 2033. Mit der Vertragsverlängerung stellt der Verwaltungsrat die Weichen für die Zukunft.

„Die Zusammenarbeit ist von großem Vertrauen, gegenseitiger Wertschätzung und einem partnerschaftlichen Miteinander geprägt. Uns war es wichtig, frühzeitig ein klares Zeichen für Kontinuität, Stabilität und die erfolgreiche Weiterentwicklung der BKK24 zu setzen“, betonen Claudia Decaro und Stephan Seiffert.

Vor diesem Hintergrund ist es den beiden alternierenden Verwaltungsratsvorsitzenden besonders wichtig, den Mitarbeitenden der BKK24 ihren ausdrücklichen Dank auszusprechen: **„Das tägliche Engagement macht den Unterschied und sorgt dafür, dass unsere Versicherten stets auf eine verlässliche und leistungsstarke BKK24 vertrauen können – heute und in Zukunft.“** ■



# EXTRALEISTUNGEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

NEU

**CLEMENS HILFT!**  
**DIGITALER ELTERNABEND:**  
**KINDER GUT AM BILDSCHIRM**  
**BEGLEITEN**



Smartphones, soziale Medien und digitale Unterhaltung gehören längst zum Familienalltag. Kinder und Jugendliche wachsen ganz selbstverständlich mit digitalen Medien auf. **Doch wie viel Bildschirmzeit ist okay? Welche Risiken bergen soziale Netzwerke? Wie geht sinnvolle Begleitung statt Misstrauen und Kontrolle?**

Das zeigt der digitale Elternabend von „Clemens hilft!“. Mit dieser **kostenlosen Extraleistung** unterstützt die BKK24 Eltern von Kindern im Kita- und Schulalter.

In kurzen, leicht verständlichen Videoeinheiten erklärt **Medienpädagoge Clemens Beisel, wie Familien einen gesunden Umgang mit digitalen Medien entwickeln** können: mit ganz viel Wissen aus der Praxis, alltagstauglich und ohne erhobenen Zeigefinger.

**Im Mittelpunkt stehen konkrete Tipps**, damit die Medienerziehung zu Hause gelingt. Dabei geht es beispielsweise darum, wie Familien Regeln vereinbaren, Gespräche über soziale Medien führen und Eltern ihre Kinder dabei unterstützen können, ein gesundes Gleichgewicht zwischen digitaler und analoger Welt zu entwickeln.

**„Kinder brauchen keine digitalen Verbote, sondern Erwachsene, die sie kompetent begleiten und ihnen Orientierung geben“**, bringt Clemens Beisel die Idee hinter dem Projekt auf den Punkt.

Der digitale Elternabend ist eine von den starken Extraleistungen der BKK24 und für Versicherte kostenlos. Fordern Sie gleich Ihre Zugangsdaten an unter: **[www.bkk24.de/clemens-hilft](http://www.bkk24.de/clemens-hilft)**



## APP MANOA PLUS BEI BLUTHOCHDRUCK

**NEU**



Sind drei erwachsene Menschen in einem Raum, ist statistisch einer davon von Bluthochdruck betroffen. **Die anfangs symptomlose Volkskrankheit bleibt oft lange unbemerkt, während sie bereits Herz, Gefäße und andere Organe schädigt.** Der „stille Killer“ gilt als größter Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.

**Die gute Nachricht: Der Blutdruck wird maßgeblich durch unseren Lebensstil beeinflusst.** Bewegung, Ernährung, Stress und Schlaf können regulieren. Umso wichtiger ist es, den eigenen Blutdruck regelmäßig im Blick zu behalten – und zu handeln, wenn er aus dem Ruder läuft.

Mit **Manoa Plus** bietet Ihnen die BKK24 ein digitales Versorgungsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihren Blutdruck besser zu verstehen und gezielt zu verbessern. Das Programm begleitet Sie im Alltag und hilft Ihnen, Schritt für Schritt gesunde Routinen aufzubauen.

### IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- 12 Monate kostenfreie Nutzung für Versicherte der BKK24 (ohne Verordnung)
- Freiwilliges persönliches Einführungsgespräch für einen optimalen Start
- Erinnerung an Messungen und übersichtliche Darstellung Ihrer Blutdruckwerte
- Einfache Handhabung und jederzeit digital verfügbar

**Manoa Plus passt sich an Ihre persönliche Lebenssituation an** und unterstützt Sie mit Inhalten rund um Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Schlaf. So erhalten Sie genau die Impulse, die Sie wirklich weiterbringen.

Mehr Infos unter [www.bkk24.de/manoa-plus](http://www.bkk24.de/manoa-plus)

**Wert der Leistung: 238,00 Euro**



*Ganzheitlich  
und individuell  
abgestimmte  
Inhalte für  
Ihren Alltag!*

**NEU**

## SANFTE ALTERNATIVE ZUR SCHILDDRÜSEN-OP RADIOFREQUENZABLATION



Wenn gutartige Schilddrüsenknoten aus medizinischen Gründen entfernt werden müssen, erfolgt das bisher meist stationär im Krankenhaus. Die Schilddrüse wird dabei ganz oder in Teilen unter Vollnarkose entfernt.

Die sogenannte Radiofrequenzablation ermöglicht dagegen eine ambulante Behandlung in einem besonders schonenden Verfahren. Unter lokaler Narkose wird die betroffene Stelle über eine kleine Sonde erhitzt, wodurch das Knotengewebe verödet wird. Eine lebenslange Hormonersatztherapie – wie nach einer Total-OP – ist nicht mehr nötig.

Diese spezielle Behandlung können wir unseren Versicherten zurzeit in Spezialpraxen in Neckarsulm (Baden-Württemberg) und Berlin anbieten.

Mehr Infos unter [www.bkk24.de/radiofrequenzablation](http://www.bkk24.de/radiofrequenzablation) ■

**Wert dieser Leistung: 2.400,00 Euro**



## Verbessertes Entlassmanagement

# IM KRANKENHAUS UND AUCH DANACH – WIR SIND FÜR SIE DA.

**Haben Sie schon einmal vom „Drehtüreffekt“ gehört? Kaum aus dem Krankenhaus entlassen, kommt es zu Komplikationen und zur Wiederaufnahme wegen derselben Erkrankung.**

Ebenfalls ungünstig: Die Entlassung aus dem Krankenhaus verzögert sich, weil die Anschlussbehandlung noch nicht geklärt ist. Ein gutes Entlassmanagement zwischen Krankenhaus und ambulanter Versorgung ist deshalb sehr wichtig.



**Wenn's einfach funktioniert: Als BKK24 stellen wir sicher, dass Sie nach einer stationären Behandlung nahtlos weiterversorgt werden und zu Hause bei Ihrer Behandlung keine Lücken entstehen.**

Ziel unseres Entlassmanagements ist eine bedarfsgerechte und individuelle Weiterbehandlung unter Einbeziehung vorhandener Ressourcen, bei der wir Sie aktiv unterstützen.

Um diese Qualität zu sichern, suchen wir den Austausch mit unseren Kooperationspartnern, etwa Krankenhäusern und Sanitätshäusern. Projektbezogen klären wir gemeinsam Prozesse und verbessern die Kommunikation zwischen Klinik und niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten. Wir sorgen dafür, dass Verordnungen für Medikamente oder Hilfsmittel sowie Anträge auf häusliche Krankenpflege oder Soziotherapie vor der Entlassung reibungslos und schnell eingeleitet werden.

**Ihr Vorteil: Wir kümmern uns darum, damit Sie sich auf Ihre Genesung konzentrieren können.** Das Krankenhaus holt dafür Ihre Einwilligung ein. Wir prüfen gemeinsam mit den Leistungserbringern, welche Anschlussmaßnahmen nötig sind, und organisieren diese zeitgerecht. **So bleibt die Versorgungskette lückenlos** und Sie erhalten die richtige Unterstützung genau dann, wenn Sie sie brauchen.

Bei Fragen zu Ihrem Entlassmanagement oder zur Anschlussversorgung stehen wir Ihnen gerne zur Seite:

**05724 971-368 oder [entlassmanagement@bkk24.de](mailto:entlassmanagement@bkk24.de).** ■

Unsere Aktion:

## HERBSTGESUND



Kleine Schritte, die dabei helfen, die Welt zu einem gesünderen Ort zu machen – und die Ihnen dabei auf jeden Fall persönlich guttun – das ist der Ansatz für unsere diesjährige Aktion „Herbstgesund“. **Gemeinsam starten wir in die Klima-Challenge.**

**16 Aufgaben** im praktischen Heftchen, die sowohl dem Planeten als auch der eigenen Gesundheit nützen und sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. „Erledigt“-Sticker sorgen für den Überblick und für einen Belohnungseffekt. Dazu kommen motivierende E-Mails mit aktuellem Hintergrundwissen zu Klimaschutz- und Gesundheitsaspekten der Herausforderungen. Melden Sie sich jetzt an, um ab Anfang Oktober dabei zu sein!

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



# LONGEVITY – IST „LÄNGER BESSER LEBEN.“ JETZT EIN WELTWEITER TREND?

Longevity heißt ein Trend, der sich aktuell durch alle Medien und zahlreiche Social-Media-Accounts zieht.

\* Text wissenschaftlich geprüft durch das „Länger besser leben.“-Institut.



Dem Namen nach steht das Schlagwort für das, was die BKK24 seit Langem fördert und seit über zehn Jahren „Länger besser leben.“ nennt. Die konkrete Herangehensweise der Heilsversprechen im Netz ist aber meist eine andere. Wo verläuft die Grenze beim Hype um gesundes (Nicht-)Altern zwischen heikler Geschäftemacherei und gelebter Prävention?\*

**LONGEVITY – WORUM GEHT’S?**  
„Länger besser leben.“ und Longevity beschreiben im Grunde dasselbe Ziel: möglichst viele Jahre gesund, aktiv und selbstständig zu leben. In einer Gesellschaft mit immer höherer Lebens-

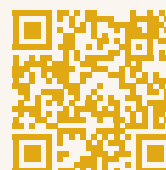
Lebensstil, Prävention und Vorsorge beeinflusst.

Anders gesagt: Die Grundpfeiler **unserer Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“** – Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Nikotinverzicht, Alkoholreduktion und sinnvoller Umgang mit klimatischen Herausforderungen – liefern spürbare Ergebnisse nachweislich zuverlässiger und günstiger als die teils kostenintensiven Maßnahmen unter dem Trend-Stichwort Longevity.

## MYTHOS VS. WAHRHEIT

**MYTHOS:** Gene bestimmen, wie alt wir werden. Nur Longevity kommt dagegen an – gleichbedeutend mit

**TIPP:** Bleiben oder werden Sie sportlich aktiv! Nutzen Sie zum Beispiel das Online-Training von Gymondo – Rücken FIT & GESUND, für Versicherte der BKK24 kostenfrei!  
[www.bkk24.de/gymondo](http://www.bkk24.de/gymondo)



erwartung soll vor allem diese „Gesundheitsspanne“ (healthspan) verlängert werden.

Während beim Longevity-Trend teure Hightech-Versprechen oft Schlagzeilen machen und Nahrungsergänzungsmittel vor allem die Wirtschaft ankurbeln, liegen die wirksamsten Hebel doch im Alltag. Die Forschung zeigt: Ein großer Teil unseres Alterns wird durch

Nahrungsergänzungsmitteln und medizinischen Trend-Behandlungen aus eigener Tasche.

**FAKT:** 50 bis 70 % unseres Alterns sind durch Umwelt und Lebensstil beeinflussbar. Nahrungsergänzungsmittel können eine ungesunde Lebensweise nicht „reparieren“. Und die wirksamsten Maßnahmen kosten kein Geld.



## MENTALE GESUNDHEIT

Chronischer Stress und soziale Isolation haben messbare Auswirkungen auf die Gesundheitsspanne. **Dauerhafter Stress kann Entzündungsmarker im Körper erhöhen und steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 30 %.** Einsamkeit wird in Studien mit einem um etwa 30 % erhöhten Sterblichkeitsrisiko beziffert, verglichen mit sozial gut eingebundenen Menschen. Regelmäßige Kontakte und Erholungsphasen wirken stabilisierend.

**Tipp:** Erlernen Sie eine Methode zur Stressbewältigung – idealerweise in der Gruppe! In unserer Kursdatenbank finden Sie zertifizierte Präventionskurse mit Postleitzahlen-Suche.

**Tipp:** Die BKK24 übernimmt bis zu zwei Kurse pro Kalenderjahr mit jeweils

**bis zu 125 Euro.**

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



## BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität zählt zu den wirksamsten Faktoren für ein längeres, besseres Leben. Ohne Sport verlieren Erwachsene im Schnitt **3 bis 8 % Muskelmasse pro Dekade**, ab 60 beschleunigt sich dieser Prozess deutlich. Moderates Ausdauer- und Krafttraining kann diesen Abbau weitgehend bremsen und gleichzeitig Herz-Kreislauf-Risiken um **bis zu 40 % senken**. Entscheidend ist die kontinuierliche Aktivierung großer Muskelgruppen im Alltag.

## ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich auf zentrale Alterungsprozesse wie Entzündungen, Stoffwechsel und Gefäßgesundheit aus. **Studien zeigen, dass eine mediterran geprägte Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 30 % senken kann.** Wer viele stark verarbeitete Lebensmittel zu sich nimmt, erhöht dagegen das Risiko für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen deutlich. Entscheidend ist die langfristige Ernährungsstruktur, nicht einzelne „Superfoods“.

*Jetzt handeln:  
Ohne Sport verlieren  
Erwachsene im  
Schnitt 3 bis 8 %  
Muskelmasse pro  
Dekade, ab 60  
beschleunigt sich  
dieser Prozess  
deutlich.*



**Tipp:** Unser kostenloser Online-Coach unterstützt Sie auf dem Weg zu einer dauerhaft gesunden Ernährung.

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



## LONGEVITY IST IM TREND



**Tip:** Die BKK24 bietet verschiedene Kurse zur Rauchentwöhnung an.

**Bis zu 350 Euro.**

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

### NIKOTINVERZICHT

Rauchen zählt zu den **stärksten vermeidbaren Gesundheitsrisiken** überhaupt. Langzeitstudien zeigen, dass Rauchende im Durchschnitt zehn Jahre Lebenszeit verlieren. Bereits fünf Jahre nach einem Rauchstopp sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Nach etwa zehn Jahren nähert sich das Lungenkrebsrisiko dem von Nichtrauchenden an – einer der schnellsten und stärksten Präventionsgewinne überhaupt.

### ALKOHOLREDUKTION

Für Alkohol gibt es keinen risikofreien Schwellenwert.

**Bereits geringe regelmäßige Mengen sind mit einem messbar erhöhten Risiko für bestimmte Krebserkrankungen verbunden.**

So steigt beispielsweise das Brustkrebsrisiko bei Frauen bei täglich einem alkoholischen Getränk um etwa 7 bis 10 %. Eine Reduktion des Konsums verbessert zudem Schlafqualität, Blutdruck und Stoffwechselwerte oft innerhalb weniger Wochen.



**Tip:** Unser Online-Coach „Zum Wohl – ohne Alkohol geht’s gut“.

► [www.bkk24.de/coach-alkohol](http://www.bkk24.de/coach-alkohol)

### KLIMA UND GESUNDHEIT

Extreme Temperaturen und Umweltbelastungen wirken sich direkt auf Herz-Kreislauf-System und Kreislaufstabilität aus. Während Hitzeperioden steigt die Sterblichkeit in der Bevölkerung in Europa signifikant, insbesondere bei älteren und vorerkrankten Menschen.

**Ein angepasstes Verhalten (viel trinken, UV-Schutz) und körperliche Fitness bis ins hohe Alter reduzieren diese Belastungen.**



**Tip:** Unter dem Motto „Gut fürs Klima – gut für mich“ vermittelt die Klima-Challenge der BKK24 umweltfreundliches Gesundheitsverhalten.

► [www.bkk24.de/klima-challenge](http://www.bkk24.de/klima-challenge) ■

## KURZINTERVIEW

3 Fragen an Prof. Dr. Peter Schulte, Mediziner und Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts

### WAS HALTEN SIE VOM LONGEVITY-HYPE?

„Ich freue mich über jeden Trend, der Menschen zu mehr Gesundheitsbewusstsein motiviert. Gleichzeitig sollten wir unterscheiden zwischen wissenschaftlich belegten Maßnahmen und geschicktem Marketing.“

### KANN ICH MIR ALSO GESUNDHEIT UND LEBENSJAHRE IN FORM VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN KAUFEN?

„Es klingt verlockend, einfach ein paar Pillen einzuwerfen – aber **ohne die dazugehörige Bewegung, ausgewogene Ernährung, gesunden Lebensstil wird das nichts.** Ohnehin gibt es für gesunde Menschen bisher kaum Belege, dass Nahrungsergänzungsmittel das Leben verlängern oder Alterungsprozesse deutlich verlangsamen. Und andersherum: Wer gesund lebt, braucht in der Regel keine zusätzlichen Präparate.“

### WORAN ERKENNE ICH SERIÖSE GESUNDHEITSVERSPRECHEN?

„**Seien Sie skeptisch**, wenn schnelle Erfolge, geheime Wirkstoffe oder außergewöhnliche Verjüngungseffekte versprochen werden. **Seriöse Empfehlungen setzen auf langfristige Veränderungen** und benennen auch Grenzen und Risiken.“



## SELBER LEBEN RETTEN:



# ORGANSPENDE, STAMMZELLSPENDE, BLUTSPENDE




Manchmal geht Gesundheit über die individuelle Vorsorge hinaus. In einer solidarisch organisierten Krankenversicherung übernehmen wir Verantwortung füreinander – im Alltag, im Notfall und manchmal sogar nach dem eigenen Tod. Organspende, Blutspende und Stammzellspende sind drei Wege, wie aus medizinischer Versorgung ganz praktische Solidarität wird.



## ORGANSPENDE: EINE ENTSCHEIDUNG, DIE LEBEN RETTEN KANN

In Deutschland warten jedes Jahr Tausende schwerkranke Menschen auf ein Spenderorgan. Eine einzige Zustimmung zur Organspende kann mehreren Patientinnen und Patienten helfen – etwa durch die Weitergabe von Herz, Leber, Nieren und Lunge.

Viele Menschen stehen Organspenden zwar grundsätzlich positiv gegenüber, dokumentieren ihre Einstellung aber nicht. So müssen im Ernstfall Angehörige entscheiden. Die stehen unter Schock, sind überfordert – und sagen oft reflexartig Nein.



**Wichtig zu wissen:** Organspende kommt nur unter sehr seltenen medizinischen Voraussetzungen infrage, meist nach einem plötzlichen Unfall. Eine mögliche Spende wird erst geprüft, wenn das Leben nicht zu retten und der Hirntod eindeutig festgestellt ist.

Die eigene Entscheidung lässt sich heute nicht nur über einen Organspendeausweis festhalten, sondern auch online im Organspende-Register dokumentieren. Dabei kann man sowohl einer Spende zustimmen als auch sie ablehnen oder einschränken. Entscheidend ist vor allem, überhaupt eine bewusste Entscheidung zu treffen.

**Ein erster Schritt:** Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über das Thema und fragen Sie sie nach deren Einstellungen. Mehr Informationen unter: [www.bkk24.de/organspende](http://www.bkk24.de/organspende)



## BLUTSPENDE: KLEINE GESTE, GROSSE WIRKUNG

Blut wird täglich benötigt – nach Unfällen, bei Operationen oder komplizierten Geburten. Da Blutkonserven nur begrenzt haltbar sind, sind Krankenhäuser dauerhaft auf freiwillige Spenden angewiesen. Besonders in Ferienzeiten oder bei Krankheitswellen entstehen schnell Engpässe.

Eine Blutspende dauert meist weniger als eine Stunde inklusive Anmeldung, Untersuchung und Ruhepause. Die eigentliche Entnahme nimmt oft nur zehn Minuten in Anspruch. Männer dürfen sechsmal im Jahr Blut spenden, Frauen aufgrund geringerer Menge im Blutkreislauf viermal im Jahr. Der Mindestabstand beträgt jeweils acht Wochen. Vor jeder Spende werden Gesundheitswerte wie Blutdruck und Hämoglobin kontrolliert. Viele Spendende empfinden das als zusätzlichen kleinen Gesundheitscheck.

**Ein erster Schritt:** Suchen Sie den nächsten Termin in Ihrer Nähe im Internet (Suchbegriff „Blutspenden Termine“ + Stadt oder Landkreis). Dann einfach hingehen und zur Erstspende begrüßen lassen!

## STAMMZELLSPENDE: HOFFNUNG FÜR MENSCHEN MIT LEUKÄMIE

Für viele Menschen mit Leukämie oder anderen Erkrankungen des blutbildenden Systems ist eine Stammzellspende die einzige Überlebenschance. Gesucht werden dafür passende genetische Merkmale: sogenannte „genetische Zwillinge“. Deshalb zählt jede einzelne Registrierung.

Die Typisierung erfolgt unkompliziert: per Wangenabstrich, der auch per Post geschickt werden kann. Nur ein kleiner Teil der so in der DKMS Registrierten wird tatsächlich einmal für eine Spende angefragt.

Die häufigste Form der Stammzellspende ähnelt heute einer Blutspende. Über mehrere Tage wird die Bildung der Stammzellen angeregt, anschließend werden sie aus dem Blut gefiltert. Die klassische Entnahme aus dem Beckenknochen unter Vollnarkose ist deutlich seltener nötig.

**Ein erster Schritt:** Informieren Sie sich unter **www.dkms.de** und fordern Sie das Typisierungs-Set an.



MARTIN HAHN (44)

ERFOLGREICHER STAMMZELLSPENDER

**„Ich gehe regelmäßig zum Blutspenden und besitze auch einen Organspendeausweis. Als ich von der DKMS vor sieben Jahren als Stammzellspender aktiviert wurde, war das für mich keine Frage. Natürlich beteilige ich mich aktiv am Gesundheitssystem, wenn es für die Gesellschaft oder eben ein Mitglied der Gesellschaft nötig ist. Man stemmt das Leben als Gemeinschaft, man hilft sich aus, wenn man kann. Drei Tage leichtes Unwohlsein wie nach einer Grippeimpfung hat mich die Behandlung gekostet, die die Stammzellen im Blut vor der Spende anreichert – plus zwei Tage Sonderurlaub für die praktisch schmerzlose Entnahme. Das ist ein geringer Preis für ein Menschenleben. Blutspenden kostet mich nur eine gute Stunde nach Feierabend – obendrauf kriege ich noch Abendessen und treffe Leute. Und falls ich tatsächlich irgendwann auch als Organspender ranmuss, habe ich gar keinen Aufwand damit. Es ist zu einfach, um es nicht zu tun! ■**

# 10 JAHRE PRÄVENTION MIT WEITBLICK

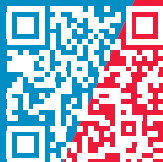
## 7. „LÄNGER BESSER LEBEN“- PRÄVENTIONSKONFERENZ

Was braucht es, um in Gesundheit lange zu leben? Mit dieser und weiteren Fragen beschäftigt sich die 7. Präventionskonferenz **am 19. November 2026 in Hameln**. Anlässlich des zehnjährigen Bestehens des „Länger besser leben.“-Instituts erwartet die Teilnehmenden ein hochkarätiges Programm rund um Klima und Gesundheit, mentale Stärke, Bewegung und Krebsprävention.

„Als BKK24 engagieren wir uns seit vielen Jahren für Prävention und Gesundheitsförderung – so lange wie kaum andere Akteure im Gesundheitswesen. Erfreulich: Zunehmend wird der Nutzen erkannt. Aber noch immer wird insgesamt viel zu wenig für die Verhinderung von Krankheiten getan“, erklärt Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstands der BKK24. Prof. Dr. Peter Schulte, Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, ergänzt: „Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, Gesundheitsförderung wirksam, verständlich und alltagstauglich zu gestalten.“

Unter dem Motto „Länger besser leben. – Evidenz, Erlebnis und Entwicklung“ diskutieren renommierte Expertinnen und Experten aktuelle Fragen der Gesundheitsförderung.

Die Teilnahme ist kostenfrei.  
Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie unter:  
**[www.bkk24.de/konferenz](http://www.bkk24.de/konferenz)**



PROF. (EM.) DR.  
BERNHARD BADURA

ist emeritierter Professor an der von ihm mitbegründeten Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld.

**Vortrag:** Der Beitrag des betrieblichen Gesundheitsmanagements zur nachhaltigen Unternehmensführung.



DR. MELANIE HÜMMELGEN

ist als Kardiologin nicht nur eine gefragte medizinische Expertin in TV-Formaten wie „Die Bewegungs-Docs“ (NDR) und „Visite“, sondern auch Co-Autorin des begleitenden Buchs zum Serienformat.

**Vortrag:** Warum Bewegung Medizin ist – was wir wirklich brauchen.



PROF. DR.  
ANDREAS MATZARAKIS

ist Meteorologe und Klimaforscher mit Schwerpunkten unter anderem in der Human-Biometeorologie, Stadtklimatologie und Tourismusklimatologie.

**Vortrag:** Klimawandel und Gesundheit: Umgang mit Hitze und anderen Klimaextremen



JASMINA NEUDECKER

ist Wissenschaftsjournalistin, Redakteurin und Moderatorin. Seit 2020 prägt die Neurobiologin als Gesicht von Terra Xplore die moderne Wissenschaftskommunikation im ZDF.

**Vortrag:** Krebsprävention – was sind die großen Hebel? ■



## BKK24 ALS ERSTE KRANKENKASSE DEUTSCHLANDS COMPLIANCE-ZERTIFIZIERT

Das Schlagwort Compliance gewinnt in der Unternehmenswelt zunehmend an Bedeutung. „Es steht für Regelkonformität und umfasst die verbindliche Einhaltung von Gesetzen, internen Richtlinien und sonstigen Anforderungen“, ordnet Marie-Christine Kelle, Compliance-Beauftragte der BKK24, die grundsätzliche Bedeutung ein.

„Ein wirksames Compliance-Management-System beinhaltet beispielsweise die **angemessene Einschätzung von Risiken**, die **Durchführung von regelmäßigen Schulungen**, den **wirksamen Umgang mit Hinweisen oder die systematische Überprüfung von Prozessen**. Das setzen wir bei der BKK24 um, zudem arbeiten wir an einer stetigen Verbesserung.“

In Worten des Auditors der unabhängigen Prüfinstitution DQS:

„In allen Interviews zeigte sich bei den Mitarbeitenden ein hohes Bewusstsein für Compliance-Themen. Anforderungen, Verhaltensgrundsätze und relevante Risiken sind umfassend bekannt.“

**Mit der offiziellen Zertifizierung nach DIN ISO 37301:2021 bescheinigt eine unabhängige Prüfinstitution der BKK24 als erster Krankenkasse in Deutschland den erfolgreichen Einsatz eines Compliance-Management-Systems (CMS).**

„Compliance ist für uns weit mehr als die Einhaltung gesetzlicher Vorgaben oder lediglich eine Pflichtaufgabe. **Sie bildet die Grundlage für rechtmäßiges, verantwortungsbewusstes und**



**Hans-Jürgen Fengler (DQS) überreicht die Zertifizierungs-  
urkunde an Marie-Christine Kelle, flankiert von den  
Vorständen Jörg Nielaczny (links) und Tobias Mittmann.**

**integres Handeln** sowie für den **verantwortungsvollen Umgang mit Beitragsmitteln und sensiblen Gesundheitsdaten**“, formuliert Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstands der BKK24. Sein Vorstandskollege Tobias Mittmann ergänzt: „**Gleichzeitig hilft sie, Risiken und Fehlverhalten vorzubeugen, und stärkt das Vertrauen von Versicherten, Mitarbeitenden, Vertragspartnern und der Öffentlichkeit in unsere Entscheidungen und Prozesse.** Gelebte Compliance ist daher ein bewusster Bestandteil unserer Unternehmenskultur.“ ■

## KENNEN SIE SCHON UNSEREN NEWSLETTER, DEN „LÄNGER BESSER LEBEN.“-BRIEF? IHR VERLÄSSLICHER BEGLEITER FÜR EINEN GESÜNDEREN ALLTAG

Jeden Monat eine Idee, die Ihr Leben ein kleines Stück gesünder macht – direkt in Ihr E-Mail-Postfach: Der „Länger besser leben.“-Brief ist mehr als ein Newsletter. Statt Sie mit Informationen zuzuschütten, übersetzen wir wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse gleich in alltagstaugliche Tipps. Einmal im Monat erhalten Sie leicht umsetzbare Anregungen, sich selbst und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun – verständlich erklärt und ohne erhobenen Zeigefinger. Denn oft reichen schon kleine Veränderungen, um langfristig viel zu erreichen. Einmal im Monat, jederzeit abbestellbar.

- ✓ **Einfache Tipps für mehr Gesundheit im Alltag**
- ✓ **Gesunde Rezepte – schnell zubereitet und bekömmlich**
- ✓ **Themenbezogene Anregungen zu Bewegung, Ernährung, mentalem Wohlbefinden**
- ✓ **Informationen über kostenlose Aktionen, Angebote und Extraleistungen für Ihre Gesundheit ■**

Jetzt abonnieren:



**SATZUNGSÄNDERUNGEN** Der Verwaltungsrat der BKK24 hat bei seiner Sitzung im Juli jeweils einen Nachtrag zu den Satzungen der Kranken- und Pflegekasse beschlossen, die nach Genehmigung durch das Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) in Kraft getreten sind. Die Änderungen betreffen Anpassungen und Umformulierungen, die durch geänderte Gesetz- und Vertragsgrundlagen nötig wurden. Die Nachträge sowie die volle Satzung sind einsehbar unter [www.bkk24.de/bekanntmachungen](http://www.bkk24.de/bekanntmachungen) ■

# Halloumi-Salat

MIT KNUSPRIGEN KICHERERBSEN



## TIPP

Die Kichererbsen lassen sich auch gut im Airfryer zubereiten.

ZUTATEN

400 g Kichererbsen, abgetropft  
0,5 TL Paprikapulver edelsüß  
Salz

250 g Halloumi, kleine Würfel  
1 EL Öl  
1 EL Honig oder Agavendicksaft  
nach Geschmack Chiliflocken

SALAT

100 g Spinat, Streifen  
2 kleine Gurken, feine Würfel  
1 Avocado, feine Würfel  
1 kleine rote Zwiebel, feine Würfel  
0,5 Granatapfel, entkernt  
Minze, fein gehackt  
Petersilie, fein gehackt

DRESSING

2 EL Olivenöl  
1 Zitrone, Saft  
1 TL Mandelmus  
1 TL Agavendicksaft  
Salz und Pfeffer

01. Heize den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor.
02. Vermische die Kichererbsen mit Paprikapulver und Salz.
03. Röste sie im Ofen für etwa 20 Minuten.
04. Brate den Halloumi in etwas Öl leicht an.
05. Gib Honig und Chiliflocken dazu und brate alles weiter, bis der Halloumi goldbraun und knusprig ist.
06. Vermische alle Zutaten für das Dressing.
07. Gib alle Zutaten für den Salat in eine große Schüssel.
08. Füge Halloumi und Kichererbsen dazu.
09. Verteile das Dressing darüber und vermische alles gut.

### WISSEN TO GO

- Kichererbsen liefern **pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe**. Das unterstützt die Sättigung und kann helfen, den Blutzucker stabiler zu halten.
- **Halloumi liefert Protein und Calcium**. Durch den höheren Salz- und Fettgehalt sollte er eher bewusst als Ergänzung und nicht in zu großen Mengen eingesetzt werden.
- **Spinat, Granatapfel und frische Kräuter enthalten Vitamine, Polyphenole** und andere sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken und zur Nährstoffvielfalt beitragen.



Mehr gesunde Rezepte finden Sie unter  
[www.bkk24.de/rezepte](http://www.bkk24.de/rezepte) ■

## DIE BESTEN GESUNDHEITS-IMPULSE FÜRS ECHTE LEBEN – ZUM NACHHÖREN

Warum scheitern gute Vorsätze so oft? Wie kann das Gehirn unsere Beweglichkeit beeinflussen? Und was verraten Gefühle eigentlich über unsere Gesundheit?

Die ersten acht Folgen „einfach gesund!“ zeigen: Auf komplexe Fragen gibt es oft überraschend einfache Antworten. Seit Januar kommen im BKK24-Podcast Expertinnen und Experten zu Wort, die Gesundheit nicht nur verstehen, sondern auch leben – und konkret zeigen, wie's geht. Wissenschaftlich fundiert, verständlich erklärt und vor allem praktisch umsetzbar.

Die bisher erschienenen Folgen zeigen eindrucksvoll, wie vielfältig Gesundheit ist. Denn „Länger besser leben.“ bedeutet weit mehr als Ernährung oder Sport allein. Es geht darum, Gewohnheiten zu entwickeln, die Körper und Geist langfristig stärken.

PODCAST

einfach  
GESUND!



**FOLGE 8:** Gefangen in der Scroll-Falle? So kommst du raus! Mit Sozialpädagogin und Coach für Mediennutzung **Clemens Beisel**

**FOLGE 7:** Mehr Beweglichkeit? – Trainiere (zuerst) dein Gehirn! Mit Gesundheits-Coachin und Pionierin für neurozentriertes Training **Luise Walther**

**FOLGE 6:** Warum Gefühle Daten sind – und wie du sie richtig liest! Mit Psychologin und Autorin **Lukas Klaschinski**

**FOLGE 5:** Mit dem Sport (wieder) anfangen – und wie du endlich dranbleibst! Mit Sportwissenschaftler **Prof. Dr. Ralf Brand**

**FOLGE 4:** Gemüse einfach selbst anbauen – Balkon, Terrasse und Garten. Mit **Jen von Gartengemüsekiosk**

**FOLGE 3:** Montag bis Freitag schnell gesund kochen – Jasmin zeigt, wie's wirklich geht. Mit **Jasmin Mhethawi** von **15MinutenRezepte**

⋮

Wer die bisherigen Folgen verpasst hat, kann sie jederzeit nachhören. „einfach gesund!“ erscheint monatlich auf dem **YouTube-Kanal der BKK24** – und überall dort, wo es Podcasts gibt. Neue spannende Gesundheitsthemen sind bereits in Vorbereitung. Mehr Infos:

[www.bkk24.de/einfach-gesund](http://www.bkk24.de/einfach-gesund) ■



# FitPoint

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!

## 3-PUNKTE-KOPF-RESET

Unser Gehirn verarbeitet ununterbrochen Eindrücke, Informationen und Gedanken. Kleine mentale Pausen sind deshalb wichtig, um nicht in einen Dauerstressmodus zu geraten. Der Kopf-Reset unterbricht das Gedankenkarussell und schenkt uns einen Moment der Entlastung.



### 1 SACHE SEHEN

Suchen Sie sich einen Gegenstand aus, bei dessen **Anblick** Sie gern einen **Moment verweilen** möchten.



### 1 GERÄUSCH HÖREN

Lauschen Sie und konzentrieren Sie sich auf ein **angenehmes Geräusch**.



### 1 TIEFER ATEMZUG

Atmen Sie bewusst tief ein und **etwas länger** wieder aus. ■

## FEEL YOUR FEET

Suchen Sie sich einen geeigneten Ort, an dem Sie Ihre Schuhe und Strümpfe ausziehen können. Bleiben Sie zunächst sitzen und bewegen Sie Ihre Zehen, als ob Sie auf einem Klavier spielen. Fühlen Sie den Boden. Jetzt schließen Sie die Augen und stellen sich hin. Was spüren Sie? Bewegen Sie Ihre Füße im Stand. Beobachten Sie Ihre Empfindungen.

Unsere Füße tragen den ganzen Tag die Last unseres Körpers. **Sich gut um seine Füße zu kümmern, ist der erste Schritt zu mehr Wohlbefinden.**



## SUPERWOMEN I SUPERMAN

5 MAL

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

In Bauchlage begeben. Körper lang ausstrecken.

Arme sowie Beine langsam gleichzeitig leicht heben und gestreckt lassen. Gesäß anspannen.

5 Sekunden halten. ■

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](http://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, 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](mailto:info@bkk24.de)



[www.bkk24.de](http://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](mailto:info@bkk24.de), [www.bkk24.de](http://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)

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

