

# dieaktive

Das Magazin Ihrer BKK24

1.2020



Länger besser leben.



## „Länger besser leben.“

Maßnahmen mit Wirkung:  
Jetzt bei der Frühjahrskur mitmachen.  
Seite 3

## Online-Services nutzen

Digitale Unterstützung: Online-  
Geschäftsstelle, BKK24-App und „BeKKy“.  
Seite 4–5

## Ausgezeichnetes Engagement

Umweltschutz ist Gesundheitsvorsorge:  
BKK24 gehört zu den „nachhaltigen 222“.  
Seite 6

Liebe Leserinnen und Leser,

geht es Ihnen auch so: Adventszeit, Weihnachten und Silvester liegen gefühlt schon wieder in weiter Ferne. Dabei sind im neuen Jahr erst wenige Wochen vergangen und die meisten vorgenommenen Aktivitäten liegen noch vor uns. So möchte ich es nicht versäumen, Ihnen im Namen der BKK24 für alles Vorgenommene die Daumen zu drücken – verbunden mit herzlichen Neujahrswünschen und vor allem: Gesundheit und Wohlbefinden für Sie und Ihre Familie.



„Vom digitalen Wandel profitieren: Unsere Online-Services unterstützen Sie.“

Sollten Sie sich auch Aktivitäten vorgenommen haben, erlauben Sie mir, daran anzuknüpfen und mit dem Aspekt der Veränderung in Verbindung zu bringen. Denn nicht selten haben derartige Bestrebungen mit Wandel und Erneuerung zu tun: Neues ausprobieren, Dinge anders machen, Verhaltensweisen anpassen. Nur wer sich darauf einlässt, kann von Vorteilen profitieren und kann aktiv gestalten.

Sie fragen sich, was das mit Ihrer BKK24 zu tun hat? In dieser Ausgabe von „dieaktive“ geben wir Antworten bzw. stellen wir Ihnen Angebote vor, die ganz unterschiedlich sind, die jedoch einzeln und insgesamt mit Veränderungen zu tun haben.

Kaum etwas steht mehr dafür als das Thema Digitalisierung. Wie wir den digitalen Wandel in Ihrem Sinne gestalten und was das konkret bedeutet, lesen Sie auf einer Doppelseite. Geht es dabei um nützliche Online-Services, geht es auf der nebenstehenden Seite um einen fitten Start in den Frühling. Machen Sie mit bei unserer Frühjahrskur und verändern Sie damit Ihr Gesundheitsverhalten – es lohnt sich!

Herzliche Grüße

Ihr Friedrich Schütte  
Vorstand der BKK24

Das neue Jahr ist gerade ein paar Wochen alt und nach den Festtagen gilt es, die gedanklich formulierten Vorsätze, Wünsche und Ziele anzupacken. Wenn Sie jetzt von uns allgemeingültige Gesundheitsfloskeln oder pauschale Ratschläge erwarten, dann müssen wir Sie enttäuschen. Stattdessen haben wir die zurückliegende Zeit genutzt, um für Sie Inhalte zu recherchieren, Themen vorzubereiten, ganz konkrete Angebote auf die Beine zu stellen. Das Ergebnis: Es heißt „Fit in den Frühling“ und wir freuen uns, wenn Sie bei unserer Frühjahrskur dabei sind.

# FIT IN DEN FRÜHLING

## Darauf können Sie sich verlassen: Der Beitrag bleibt stabil.

Ein regelmäßiger Blick auf das Bankkonto ist sinnvoll. Vor allem zum Jahreswechsel, denn dann treten doch häufig Änderungen in Kraft, die Auswirkungen auf der Einnahmen- und Ausgabenseite haben können.

Dazu zählt auch die Höhe des Krankenkassenbeitrags. Dieser setzt sich zusammen aus dem allgemeinen Beitragsatz in Höhe von 14,6 Prozent sowie dem kassenindividuellen Zusatzbeitrag. Der Zusatzbeitrag Ihrer BKK24 liegt auch weiterhin unter dem Durchschnitt aller gesetzlichen Krankenkassen.

Bereits im vierten Jahr in Folge verzichten wir auf eine Erhöhung. Stattdessen konnten wir im Februar 2019 den Beitrag sogar um 0,1 Prozent auf 1,0 Prozent reduzieren. Trotz kostenintensiver Gesundheitsreformen und Ausgabensteigerungen bei vielen Versorgungsleistungen gelingt es, unsere Versprechen zu halten: Leistungs- und Servicestärke, Transparenz und Nachvollziehbarkeit, Stabilität und Nachhaltigkeit.

Darauf können Sie sich auch in Zukunft verlassen. Schon heute bereiten wir zusätzliche Extraleistungen für Sie vor, die gleichermaßen wertvoll für Ihre Gesundheit wie für Ihren Geldbeutel sind.



## „Kleine Maßnahmen, große Wirkungen“

Im Jahr 2017 erstmals angeboten, hat sich die Frühjahrskur derart positiv entwickelt, dass es kaum Überlegungen bedurfte, die „Länger besser leben.“-Aktion wieder durchzuführen. Aber: Es handelt sich um keine einfache Wiederholung, sondern um eine Kombination aus gesundheitsförderlichen Dauerbrennern und frischen Ideen.

Mit der Frühjahrskur gelingt es, wieder in eine aktivere Phase einzutreten. Auch wenn das trübe Wetter häufiger noch nicht nach draußen einlädt, kann damit begonnen werden, die Fitness wohldosiert und mit Blick auf die wieder länger werdenden Tage zu trainieren. Wir holen Sie in Ihrer Entspannung nach den Feiertagen ab und schrittweise rücken Bewegung und Ernährung in den Fokus. Dazu zählen Gelegenheiten zu körperlicher Aktivität im Freien, schmackhafte Kochideen zum Nachmachen, viele wertvolle Informationen als Grafiken, Videos, Präsentationen und als Online-Coach. Wir sagen, warum „Gesundes Trinken“ so wichtig ist, welche Rolle Bitterstoffe spielen und weshalb Gesundheit im Darm beginnt. Nur drei von vielen Aspekten, die auf die Teilnehmer warten und echten Mehrwert im Alltag bieten.

Prof. Gerd Glaeske ist wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts. In der Kooperation von Universität Bremen und BKK24 entstehen immer wieder neue Ansätze, Prävention und Gesundheitsförderung voranzubringen. Dazu zählt auch die Frühjahrskur – wissenschaftlich fundiert, praktisch orientiert, alltagstauglich gestaltet.

Prof. Gerd Glaeske: „Viele kleine Maßnahmen können eine große Wirkung entfalten. Wir geben Ihnen Hinweise, Tipps und zeigen Ihnen Tricks, wie Sie Ihre Gesundheitsziele besser erreichen können.“



### JETZT DIREKT ANMELDEN

IHRE TEILNAHME AN DER FRÜHJAHRSKUR STARTET AUF UNSERER INTERNETSEITE. NUR WENIGE FELDER AUSFÜLLEN UND KURZ DANACH LANDET DIE ANMELDEBESTÄTIGUNG IN IHREM E-MAIL-POSTFACH.



# DIGITALE ANGEBOTE

Von kaum etwas wird mehr erwartet als von der Digitalisierung. Einfacher, bequemer, schneller und flexibler soll es werden – und vor allem: Sicher muss es sein. Nur wenige von vielen Erwartungen, die häufig genannt werden, wenn es um den digitalen Wandel geht. Kaum eine Branche, kaum Strukturen, kaum Prozesse, die nicht davon betroffen sind. Das Tempo ist hoch, die Veränderungen zum Teil rasant. Umso wichtiger ist es aus unserer Sicht, die Möglichkeiten sinnvoll, zielgerichtet und kundenorientiert einzusetzen. Einige davon stellen wir Ihnen auf dieser Doppelseite von „dieaktive“ vor. Entscheiden Sie selbst, welche davon für Sie passend sind. Das Ausprobieren lohnt in jedem Fall!

## ONLINE-GESCHÄFTSSTELLE

Persönliche Nähe bleibt uns trotz Digitalisierung wichtig. So finden Sie uns nach wie vor an 51 bundesweit verteilten Standorten und telefonisch erreichen Sie uns an jedem Tag rund um die Uhr. In vielen Fällen kann aber die Online-Geschäftsstelle der noch komfortablere Weg zu Ihrer BKK24 sein. Einfach unsere Internetseite besuchen, direkt über die Startseite für die Online-Geschäftsstelle registrieren und nach Freischaltung die stetig wachsenden Funktionen nutzen. Erlauben Sie uns an dieser Stelle einen Hinweis vorab: Wenn Sie sich über die Zusendung des persönlichen Zugangscodes per Post wundern sollten, dann hängt dies mit unserem hohen Anspruch an die Sicherheit Ihrer Daten zusammen. Dieser steht für uns an erster Stelle und die sogenannte Zwei-Faktor-Authentifizierung bietet deutlich mehr Sicherheit als abgestufte Verfahren. Sind Sie im geschützten Bereich angekommen, können Sie je nach Bedarf die verschiedenen Services nutzen. Ob das Hochladen einer Krankmeldung („Gelber Schein“) oder eines Fotos für die elektronische Gesundheitskarte („eGK“), die Beantragung eines Auslandskrankenscheins oder einer Mitgliedsbescheinigung, das Erfassen von Änderungen der Adresse oder der Bankverbindung – mit wenigen Klicks und Eingaben ist alles sicher und schnell erledigt. Nutzen Sie zudem gerne das Nachrichtenpostfach sowie die Funktionen unter dem Button „Erstattungen“. Dort haben Sie die Möglichkeit, die Rechnung von Ihrer professionellen Zahnreinigung oder der Osteopathie-Behandlung einzureichen, auch Unterlagen zum Bonusprogramm können Sie dort hochladen.

## BKK24-APP

Für den Zugang zur Online-Geschäftsstelle können Sie Ihr Mobiltelefon, ein Tablet oder den Desktop-PC benutzen. Je nach verwendetem Gerät passen sich die Darstellungen dann automatisch an. Auf diese Weise ist eine komfortable Nutzung stets sichergestellt. Darüber hinaus gibt es noch eine weitere Variante, die wir Ihnen gerne vorstellen: die BKK24-App – kostenlos verfügbar im „App Store“ und im „Google Play Store“. Die App beinhaltet zurzeit eine Reihe an Funktionen, die die Kommunikation zwischen Ihnen und uns weiter vereinfacht. Nutzen Sie zum Beispiel die Kamera Ihres Geräts, fotografieren damit eine Bescheinigung und übermitteln diese dann direkt aus der App heraus. Möglich ist auch ein Direktanruf ohne Eingabe der Telefonnummer. Wie bei der Online-Geschäftsstelle haben wir auch bei der App höchste Anforderungen an den Schutz Ihrer Daten gestellt. So zählen Zugangscodes, Zwei-Faktor-Authentifizierung, automatischer Log-out und Verschlüsselung zu den wichtigen Aspekten des Sicherheitskonzepts.



## BEKKY

Vor Kurzem hat Ihre BKK24 Verstärkung bekommen und es heißt immer häufiger: „Hallo, ich bin BeKKy.“ Sie fragen sich, was hinter der netten Begrüßung steckt? Dann nehmen Sie zu unserer neuen Kollegin doch einmal Kontakt auf. Telefonnummer oder Adresse benötigen Sie dafür nicht, stattdessen finden Sie „BeKKy“ rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr auf unserer Internetseite. „BeKKy“ hat keinen Urlaub, ist nie krank, erhält höchstens einmal eine Aktualisierung und wird mit der Zeit immer schlauer. Die Rede ist von einem sogenannten textbasierten Dialogsystem. Andere Beschreibungen können auch „Chatbot“ oder virtueller Ansprechpartner sein.

„BeKKy“ ergänzt unsere Kommunikationskanäle und reagiert dabei auf Ihre Eingaben bzw. Ihre Fragen. Schon heute kennt sich die digitale Gesprächspartnerin in über 140 Themenfeldern aus: zum Beispiel Krankengeld berechnen, Öffnungszeiten für Servicecenter finden oder über das Bonusprogramm informieren. Je länger „BeKKy“ im Einsatz ist und je mehr Fragen „BeKKy“ beantworten darf, umso intelligenter wird das dahinter liegende lernende System.

Die Lernphase ist aber nie abgeschlossen und wir bitten Sie um Verständnis, wenn einmal nicht die gewünschte Antwort ausgegeben wird. „BeKKy“ formuliert selbst: „Ich möchte, so gut es geht, unterstützen.“



## ONLINE-SERVICES

Neben unserer Online-Geschäftsstelle, der BKK24-App und „BeKKy“ als digitaler Ansprechpartnerin unterstützen wir Sie mit einer Reihe von weiteren Online-Services. Dazu zählen unter anderem elektronische Formulare, die sich bequem und direkt am Bildschirm ausfüllen lassen.

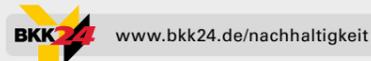
Dies kann beispielsweise die BKK24-Beitrittserklärung sein, ein Antrag auf Haushaltshilfe oder ein Vordruck zur Kostenersatzung für osteopathische Behandlungen. Zudem bieten wir Ihnen den Online-Bezug von Medien wie dem Kundenmagazin oder dem „Länger besser leben.“-Brief an. Auf unserer Internetseite finden Sie auch eine Datenbank mit Tausenden von regionalen Gesundheitsangeboten.

## Ihre BKK24 ist dabei: „die nachhaltigen 222“

Auf Ihre BKK24 können Sie sich verlassen, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht. Aber das ist nicht alles! Darüber hinaus engagieren wir uns für die nachhaltige Gestaltung von unternehmensinternen Prozessen und übernehmen damit auch ökologische Verantwortung. Dieses Engagement äußert sich beispielsweise in Dienstleisterrichtlinien und Beschaffungsgrundsätzen, im Energiebezug und -verbrauch sowie in unternehmensweit geltenden Umweltleitlinien. In Summe hat dies bereits im Jahr 2012 zu einer Umweltzertifizierung nach DIN ISO 14001 geführt. Bis heute – und erst vor Kurzem erneut – haben wir alle Auditierungen erfolgreich absolviert und auch in Zukunft heißt es: Umweltschutz ist Gesundheitsvorsorge. Vor diesem Hintergrund freut es uns besonders, dass wir im zurückliegenden Jahr in einen besonderen Kreis von Unternehmen aufgenommen wurden: „die nachhaltigen 222“. Das unabhängige und gemeinnützige Sozialunternehmen „Hilfswerft“ sieht in der BKK24 eine Krankenkasse, die sich über das gesetzlich notwendige Maß ökologisch engagiert und bei der Nachhaltigkeit fester Bestandteil der Firmenphilosophie ist.



Quelle: Hilfswerft gGmbH



## Entlastung für pflichtversicherte Betriebsrentner



© Adobe Stock



Die gute Nachricht zuerst: Der Gesetzgeber hat kurz vor dem Jahreswechsel eine finanzielle Entlastung für pflichtversicherte Betriebsrentner beschlossen. So sind seit dem 1. Januar 2020 nur noch für den Teil der Betriebsrente Krankenkassenbeiträge zu zahlen, die über dem Freibetrag von 159,25 Euro liegen. Davon profitieren auch viele Rentner, die bei der BKK24 versichert sind.

Leider gehört zu der guten Nachricht zum aktuellen Zeitpunkt noch eine Einschränkung. Das der Entlastung zugrunde liegende „Gesetz zur Einführung eines Freibetrages in der gesetzlichen Krankenversicherung zur Förderung der betrieblichen Altersvorsorge“ ist ebenso kompliziert in der Formulierung wie in der technischen und organisatorischen Umsetzung. Programme zur Personalabrechnung sowie Meldeverfahren zwischen den Zahlstellen (Unternehmen, die Betriebsrenten auszahlen) und den Krankenkassen müssen zunächst angepasst bzw. abgestimmt werden. Nach Schätzung des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenversicherung werden diese Arbeiten voraussichtlich im zweiten Halbjahr 2020 abgeschlossen sein.

## Wichtige Rechengrößen

Der Gesetzgeber beschäftigt sich in jedem Jahr mit den sogenannten Rechengrößen der Sozialversicherung. Eventuelle Anpassungen orientieren sich dabei in der Regel an der zurückliegenden Einkommensentwicklung.

Einige wichtige Werte aus dem Versicherungs- und Beitragsbereich finden Sie in der Übersicht.

Rechengröße	Monatlich
<b>Beitragsbemessungsgrenze für Kranken- und Pflegeversicherung</b>	4.687,50 € (56.250,00 € im Jahr)
<b>Geringfügigkeitsgrenze</b>	450,00 €
<b>Mindestbemessungsgrundlage in der Kranken- und Pflegeversicherung für</b>	
• freiwillige Mitglieder – allgemein	1.061,67 €
• freiwillige Mitglieder – hauptberuflich selbstständig	1.061,67 €
<b>Familienversicherung (Kranken- und Pflegeversicherung)</b>	
• zulässiges Gesamteinkommen	455,00 €
• für geringfügig entlohnte Beschäftigte	450,00 €
<b>Jahresarbeitsentgeltgrenzen in der Krankenversicherung (Versicherungspflichtgrenzen)</b>	5.212,50 €
• allgemeine Jahresarbeitsentgeltgrenze	(62.550,00 € im Jahr)
<b>Mindestbemessungsgrenze für Beiträge aus Versorgungsbezügen in der Kranken- und Pflegeversicherung</b>	159,25 €

## NÜRNBERGER Versicherung: großes Engagement für eine gesunde Belegschaft

Klar, unkompliziert und solide: So präsentiert sich die NÜRNBERGER Versicherung – ein weiteres wichtiges Trägerunternehmen, das mit vier Personen im BKK24-Verwaltungsrat vertreten ist und bei dem die Gesundheit der Mitarbeiter großgeschrieben wird.

Seit 1884 bietet das nordbayerische Unternehmen den Menschen Schutz und Sicherheit. Es gehört zur Spitzengruppe der deutschen Versicherer, ist unabhängig und kann so eine eigenständige Geschäftspolitik betreiben – und das erfolgreich. Mit über 4 Mrd. Euro Umsatz und rund 4.300 angestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zählt die NÜRNBERGER zu den großen deutschen Erstversicherern. Sie betreibt die Lebens- und Krankenversicherung, die Schaden- und Unfallversicherung sowie das Pensionsgeschäft. An der Börse ist der Konzern über die Dachgesellschaft NÜRNBERGER Beteiligungs-Aktiengesellschaft präsent.



So sehr sich das Unternehmen für seine Kunden engagiert, so sehr ist es auch für seine Mitarbeiter aktiv. Das betriebliche Gesundheitsmanagement ist ein wichtiger Bestandteil seiner Firmenphilosophie. „Eine qualifizierte, motivierte und leistungsbereite Belegschaft ist wesentlicher Faktor für unseren nachhaltigen Erfolg. Wir tragen Verantwortung für die Gesundheit unserer Mitarbeitenden. Deshalb steht das Thema betriebliches Gesundheitsmanagement ganz oben auf unserer Agenda“, erklärt Walter Bockshecker, Vorstand des Bereichs Human Resources. Und das nicht erst seit heute.



2011 startete die NÜRNBERGER mit ihrer ersten Gesundheitswoche sowie einem Auftritt im Intranet. Seitdem hat sich viel getan: Drei Mitarbeiter kümmern sich inzwischen ausschließlich um das Thema. In den Feldern Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Führung und Ergonomie/Arbeitssicherheit/Medizin wurden für die Mitarbeiter vielfältige Angebote entwickelt. „Das heutige Spektrum reicht von Sport- und Entspannungskursen im hauseigenen Entspannungsraum über gesunde Gerichte in der Kantine inklusive abgestimmter Rezepte im Intranet bis hin zu individueller ergonomischer Beratung, Erste-Hilfe-Kursen und betriebsärztlicher Betreuung. Außerdem bietet unsere interne Personalentwicklung Seminare zum Thema Stressbewältigung und Achtsamkeit an“, führt Bockshecker aus. Seit Beginn dabei ist die BKK24: Sie unterstützt das Gesundheitsmanagement mit kreativen Ideen und konkreten Angeboten aus dem breiten Portfolio ihrer Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“. Damit leistet sie einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der NÜRNBERGER Belegschaft.

Das erfolgreichste gemeinsame Projekt? Die Gesundheitstage.



Sie finden jährlich unter einem ausgewählten Motto statt. Mit Informationsständen, Analysen, Vorträgen und Präventionskursen werden die Mitarbeitenden für verschiedene gesundheitsrelevante Themen sensibilisiert und wird ihnen das Repertoire des Gesundheitsmanagements nähergebracht. Mit Onlinelernprogrammen werden die neu gewonnenen Erkenntnisse und Fertigkeiten nachhaltig vertieft. Besonderes Highlight und absoluter Renner in diesem Jahr: das Smoothie-Bike der BKK24. Mitarbeiter konnten für einen Fruchtdrink in die Pedale treten.



Das Team für betriebliches Gesundheitsmanagement der NÜRNBERGER: Kerstin Catak, Günter Distler und Jeanette Wilbrand.

## Unterstützung mit Heil- und Hilfsmitteln

Immer wenn es um Heil- und Hilfsmittel geht, ist das gleichnamige Team von Björn Hammermeister (rechts im Bild) gefragt. Was aber verbirgt sich hinter den beiden Begriffen und vor allem: Wie unterstützen wir Sie? „Voraussetzung für Heilmittel-Leistungen ist die Verordnung durch einen Vertragsarzt“, bezieht sich Björn Hammermeister auf die sogenannte „Heilmittel-Richtlinie“. Darin sei alles Wesentliche geregelt – unter anderem zur Verordnungsfähigkeit von Heilmitteln und zur Therapieauswahl anhand medizinischer Indikationen. Bei derartigen Maßnahmen handele es sich dann beispielweise um Physio- und Ergotherapien, um Stimm- und Sprechtherapien sowie um podologische Therapien. „Sprechen Sie uns im Vorfeld möglicher Behandlungen gerne an. So können Fragen zur Kostenübernahme in der Regel zügig geklärt werden“, so Björn Hammermeister auch mit Blick auf den Bereich der Hilfsmittel. Dieser umfasse Dinge wie Hör- und Sehhilfen, Rollstühle und Prothesen, Messgeräte für Körperzustände bzw. -funktionen. Insgesamt gebe es über 30.000 Hilfsmittel, die in dem allgemein verbindlichen „Hilfsmittel-Verzeichnis“ aufgelistet seien. Wenn Wartezeiten bei der Bereitstellung von Hilfsmitteln entstehen, empfiehlt Björn Hammermeister den Kontakt zu uns: „Durch die Zusammenarbeit mit regionalen Partnern können im Einzelfall Übergangslösungen bereitgestellt werden.“



Telefon 05724 971-277



### BKK24 vor Ort



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



**BKK24-ServicePartner:** Bad Homburg, Bremen, Darmstadt, Dortmund, Dresden, Düsseldorf, Duisburg, Erfurt, Essen, Frankfurt, Freiburg, Hagen, Heidelberg, Kiel, Köln, Leipzig, Mainz, Mannheim, Memmingen, München, Münster, Potsdam, Rostock, Saarbrücken, Stuttgart, Ulm, Wiesbaden

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

#### 24-Stunden-Service:

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

#### De-Mail

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

*Bitte beachten Sie, dass dieses keine E-Mail-Adresse ist. Sie können die Adresse nur als registrierter De-Mail-Nutzer erreichen.*

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