

dieaktive

Das Magazin Ihrer BKK24

4.2020



Länger besser leben.



„Länger besser leben.“

Bundesweit einmalig: neue Kursdatenbank mit über 600.000 Angeboten.

Seite 3

Mentale Fitness

Stress vorbeugen: Was man tun kann und wie wir im Ernstfall unterstützen.

Seite 4–5

Datenschutz

Schutz von Sozialdaten: für Auskünfte an Dritte gibt es Voraussetzungen.

Seite 7

Liebe Leserinnen und Leser,

gerne hätte ich auf den folgenden Satz verzichtet und gerne hätte ich die aktuelle Ausgabe unseres Kundenmagazins mit anderen Worten eingeleitet. Doch das dynamische Infektionsgeschehen – gerade in den zurückliegenden Wochen – lässt nur wenige alternative Formulierungen zu: Corona hat uns nach wie vor im Griff.



„Gerade jetzt wichtig: mentale Fitness.“

Hygiene- und Abstandsregeln sowie eine Reihe von vielfältigen Schutzmaßnahmen haben nicht genügt, um die zweite Welle flacher verlaufen zu lassen. Vielmehr sind die Infektionszahlen deutlich höher als noch im Frühjahr. Die Folge sind zunächst bis Ende November geltende Einschränkungen zur (Wieder-)Eindämmung der Pandemie. Das intensive Ringen um den scheinbar „besten“ Weg macht jedoch deutlich, dass wir inzwischen zwar etwas mehr über Corona wissen, sehr vieles über das Virus aber noch unklar ist.

Diese Ungewissheit, in Verbindung mit persönlichen Kraftanstrengungen, belastet jeden Einzelnen von uns – zusätzlich zu den ohnehin häufig vorhandenen Stressfaktoren im privaten und beruflichen Umfeld. Deshalb ist es gerade jetzt wichtig, auf die mentale Fitness und auf das psychische Wohlbefinden zu achten. Ihre BKK24 unterstützt Sie dabei mit ganz unterschiedlichen Extraleistungen, von denen wir Ihnen einige in diesem Heft vorstellen.

Gleich auf der gegenüberliegenden Seite werden Sie fündig, wenn Sie nach passenden Angeboten zum Mitmachen suchen. Ob in Ihrer Nähe oder in Corona-Zeiten besser als Online-Variante, unsere neue „Länger besser leben.“-Datenbank macht zeitaufwendige Recherchen überflüssig. Probieren Sie es gerne einmal aus.

Herzliche Grüße

Ihr Friedrich Schütte
Vorstand der BKK24

Online-Adventskalender: Türchen öffnen sich auf Klick

Wer auf der Suche nach einem Adventskalender für seine Liebsten ist, dem begegnet eine enorme Vielfalt – vor allem wenn es nicht unbedingt die Ausführung mit kleinen Schokostückchen sein soll und vor allem wenn das Suchgebiet auf Online-Anbieter erweitert wird. Es gibt sie mit Delikatessen, Müslisorten, Teevarianten, Gewürzmischungen, Wellnessartikeln, Spielzeugen, Fitnessutensilien und vielem mehr – zudem natürlich die selbst gebastelten Ausführungen.

So unterschiedlich die Kalender dann auch sind, eines ist immer gleich: Alle haben 24 Türchen, Säckchen oder Ähnliches und warten darauf, zwischen dem ersten und dem 24. Dezember geöffnet zu werden. Das trifft auch auf den Online-Adventskalender Ihrer BKK24 zu. Tag für Tag warten darin Überraschungen, die Sie garantiert nicht woanders finden: kleine Bastelideen, spaßige Challenges, interaktive Grafiken, unterhaltsame Quiz-Elemente, leckere Rezepte und viele wertvolle Tipps. Der Adventskalender kostet nichts, nur den täglichen Klick auf die folgende Internetadresse. Viel Vergnügen beim Öffnen!

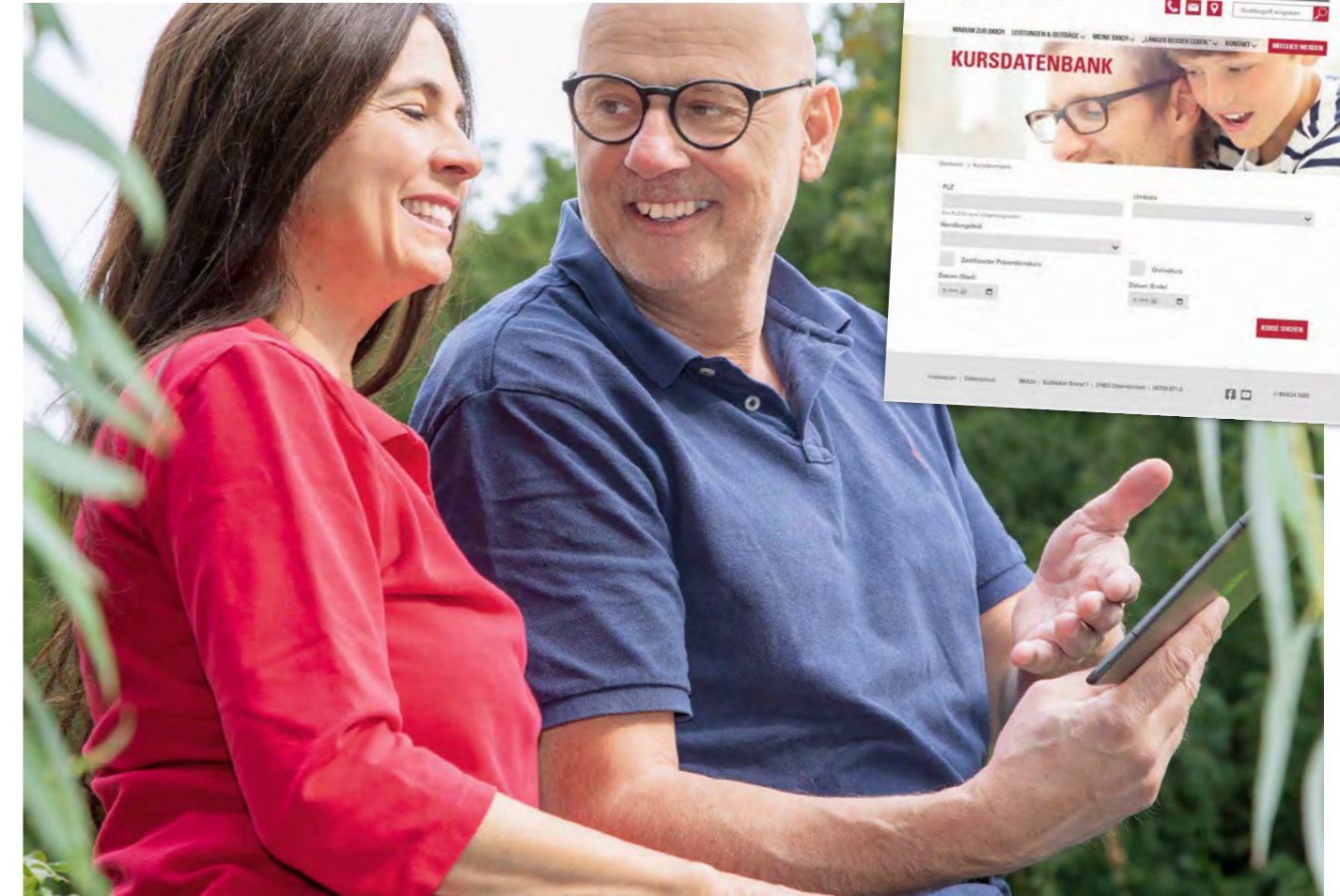


BKK24 www.bkk24.de/adventskalender



BUNDESWEIT EINMALIG

Prävention hat viele Aspekte. So spielt das Bewusstsein für das eigene Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Zur notwendigen eigenen Gesundheitskompetenz braucht es Informationen und Wissen, geeignete Ansprechpartner (vor Ort) und vor allem: an das eigene Ziel, die individuelle Situation und persönliche Vorlieben angepasste Angebote zum Mitmachen. Zwar gibt es viele derartige Möglichkeiten in Form von Kursen und Programmen – aber den Überblick zu behalten, das gestaltet sich fast unmöglich.



FÜR SIE WEITER VERBESSERT: DIE „LÄNGER BESSER LEBEN.“-KURSDATENBANK

Von dieser Herausforderung ausgehend, haben wir bereits vor über sechs Jahren einen Online-Service für Sie entwickelt: die „Länger besser leben.“-Kursdatenbank. Denn wer möchte schon die häufig nur knappe Zeit für aufwendige Suchen verwenden, um dann mit viel Mühe – wenn überhaupt – das für seine Gesundheit Geeignete zu finden.

Ging dies mit unserer bisherigen Kursdatenbank schon einfacher, schneller und komfortabler – haben wir uns auf dem deutschlandweit einmaligen Angebot nicht ausgeruht, sondern an einer neuen und weiter verbesserten Datenbank gearbeitet. Das Ergebnis finden Sie seit Kurzem auf unserer Internetseite, eingebunden in die übrigen Inhalte rund um unser Präventionsprogramm „Länger besser leben.“.

BKK24 www.bkk24.de/kurse

DA IST ETWAS DABEI: ÜBER 600.000 ANGEBOTE ZUM MITMACHEN

Basierend auf dem aktuellen Stand der Technik und angepasst an die umgebende Optik, gelangen Sie mit nur wenigen Eingaben zum gewünschten Suchergebnis. Einfach zunächst Postleitzahl eingeben und die Suche thematisch auf zum Beispiel Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder Suchthilfe eingrenzen. Natürlich können Sie auch zeitliche Vorgaben machen und den Umkreis rund um Ihren Wohnort einbeziehen. Ob Sie dabei Ihren Computer, das Mobiltelefon oder ein Tablet benutzen, die Suchfelder und die Ergebnisdarstellungen passen sich automatisch Ihrem Gerät an.

Wir sind uns sicher: Unter den rund 600.000 Angeboten von Vereinen, privaten und öffentlichen Leistungserbringern ist auch für Sie etwas dabei. Das kann der zertifizierte Präventionskurs – eine mögliche Kostenübernahme durch uns ist sofort erkennbar – in Ihrer Nähe sein. Das können aber auch Online-Kurse sein, die Sie jetzt durch ein separates Suchkriterium direkt finden.

MENTALE FITNESS

Alles geht immer schneller, wir hasten von Aufgabe zu Termin, die Gedanken sind ständig auf dem Sprung. Vorgenommenes will erledigt werden, Verpflichtungen sind zu erfüllen und Aufgabenlisten abzuarbeiten. Das kommt Ihnen bekannt vor? Dann sind Sie nicht alleine! Denn viele Menschen fühlen sich zunehmend mehr belastet oder sogar überlastet. Die Folge kann chronischer Stress sein, der der Gesundheit schadet. Vor diesem Hintergrund haben wir auf dieser Doppelseite von „dieaktive“ das Thema mentale Fitness bzw. psychisches Wohlbefinden in den Mittelpunkt gerückt – auch mit Blick auf die Corona-Pandemie und die dunkle Jahreszeit.

WIRKSAM VORBEUGEN: ONLINECOACH „STRESSFREI“

Was gemeinsam mit anderen vor Ort erlernt werden kann, das kann auch über digitale Wege stattfinden. Der Onlinecoach „Stressfrei“ unterstützt dabei, wirksame Methoden der Vorbeugung und der Reaktion auf Stress zu finden. In dem achtwöchigen Online-Präventionskurs geht es deshalb darum, Anzeichen für Überlastungen zu erkennen, persönliche Stressauslöser zu reduzieren sowie geeignete Strategien zur Stressbewältigung anzuwenden. Zunächst wird die persönliche Ausgangssituation erfasst, bevor es dann individuelle Empfehlungen sowie in jeder Woche ein Schwerpunktthema gibt. Fachexperten können jederzeit für Fragen kontaktiert werden. **Der Onlinecoach kostet 49 Euro, für Sie als BKK24-Kunde ist das Angebot kostenfrei.**

„CORONA-STRESS“ @ YOUTUBE: KURZVORTRAG VON PROF. SONIA LIPPKE

Um mentale Gesundheit während der Corona-Pandemie geht es in einem Online-Kurzvortrag von Sonia Lippke. Die Professorin von der Jacobs University Bremen hat sich aus wissenschaftlicher Perspektive mit „Corona-Stress“ beschäftigt und liefert mit Bezug auf eine aktuelle Studie ganz praktische Tipps zum Umgang damit. **Schauen Sie sich gerne ihre Ausführungen auf dem YouTube-Kanal der BKK24 an.**

BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN: INTEGRIERTE VERSORGUNGSANGEBOTE

Sie haben recht, schwere psychische Erkrankungen oder Verhaltensstörungen haben zunächst wenig mit dem persönlichen Stresslevel zu tun. Und auch präventionsorientierte Onlinecoaches können bei Krankheitsbildern wie Depression oder Burn-out wenig bis nichts bewirken. Doch bei genauerem Hinsehen und auf der Suche nach Ursachen kann doch Stress wieder eine Rolle spielen. In jedem Fall unterstützen wir vorbeugend, aber – und vor allem – auch wenn andere Therapieformen notwendig werden sollten. Über den gesetzlichen Leistungskatalog hinaus haben wir bundesweite Angebote der sogenannten integrierten Versorgung (IGV). **Diese helfen, dass die medizinische Versorgung umfassender, intensiver und individueller stattfindet.**

STRESSKOMPETENZ ERLERNEN: PRÄVENTIONSKURSE

Mit Verhaltens- und Lebensstilveränderungen kann man präventiv und positiv auf die Gesundheit einwirken: beispielsweise mit Anpassungen der Bewegungs- oder der Ernährungsgewohnheiten. Dies gilt auch für den Umgang mit Stress, also das eigene Stressmanagement, die Förderung von Stressbewältigungskompetenzen. Dafür gibt es geeignete Methoden, die in entsprechenden Kursen erlernt werden können. Ob autogenes Training, Yoga, Tai-Chi, Qigong oder andere Entspannungstechniken, Ihre BKK24 übernimmt für zertifizierte Präventionskurse die Kosten. **Und das zweimal im Jahr jeweils bis zu einer Höhe von 125 Euro.**

NICHT STRESSEN LASSEN: ONLINECOACH „BALANCE IM JOB“

Wie geht man am Arbeitsplatz mit Stress und Überlastungen um? Dieser Frage widmet sich unser Onlinecoach „Balance im Job“ und gibt Antworten auf spezielle Situationen im beruflichen Umfeld. Denn beispielsweise Schichtarbeit oder Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes können andere Herangehensweisen benötigen als stressige Situationen im Privatleben. Über eine Dauer von zehn Wochen unterstützt der kostenlose Onlinecoach mit interaktiven Informationen und gibt Tipps zum positiven Umgang mit Stress. **Möchten Sie sich zunächst selbst einschätzen, dann hilft ein kurzer Stresstest für eine erste Einordnung.**

APPBASIERTER THERAPIE MIT MUSIK: TINNITRACKS

Viele Beschwerde- und Krankheitsbilder können mit Stress in Verbindung gebracht werden, so auch ein Ohrgeräusch, der sogenannte Tinnitus. Und auch wenn kein direkter Zusammenhang besteht, ist Stress ein Risikofaktor für die Entstehung eines Tinnitus. Ist es trotz vorhergehender Maßnahmen zu einem subjektiven, chronischen oder tonalen Tinnitus gekommen, dann eignet sich möglicherweise die „Tinnitracks Neuro-Therapie“. Die appbasierte Therapie dauert zwölf Monate und wird von einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt, der auch die Geeignetheit vorab überprüft, begleitet. Ist die App geeignet und die Tinnitus-Frequenz ermittelt, dann analysiert, filtert und optimiert Tinnitracks die selbst ausgewählten Musikstücke, um die Hörzellen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. **Extraleistung Ihrer BKK24: Die Kosten von rund 230 Euro übernehmen wir für ein Jahr.**

INNERE STÄRKE AUFBAUEN Entschleunigung in Krisenzeiten

1 > Kleine Auszeiten nehmen, feste Pausen machen.

2 > Grenzen bestimmen, Prioritäten setzen.

3 > Optimistisch bleiben, unveränderliche Zustände akzeptieren.

4 > Bildschirmfreie Zeit einlegen, kein Multitasking betreiben.

5 > Sport treiben und sich bewegen, an die frische Luft gehen.

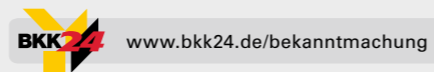
6 > Ausgewogen ernähren, „emotionales Essen“ vermeiden.

7 > Mit schönen Dingen beschäftigen, ausreichend schlafen.

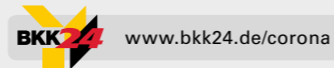
Satzungsänderungen

Die Satzung der BKK24 hat sich an mehreren Stellen verändert. Der elfte Nachtrag beinhaltet Anpassungen von § 11 (Leistungen; Ärztliche Zweitmeinung) sowie der dazugehörigen Anlage, außerdem von § 12c (Wahltarif strukturierte Behandlungsprogramme). Über den zwölften Nachtrag hat sich die Anlage zu § 1 (hier: Bereich der BKK24; Trägerunternehmen) der Satzung angepasst. Zudem wurde vom Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) der erste Nachtrag zur Sat-

zung der BKK24-Pflegekasse genehmigt. Der Nachtrag betrifft § 7 (Ende der Mitgliedschaft freiwillig Versicherter) sowie § 10 (Kooperation mit der PKV). Die vollständigen Satzungen finden Sie auf unserer Internetseite.



Covid-19-Pandemie: aktuelle Informationen zu Corona-Tests



Die Durchführung von Corona-Tests gehört zu den wichtigsten Maßnahmen im Rahmen der Pandemie-Bekämpfung. Doch so einfach der Test selbst in der Regel verläuft, so kompliziert wird es an einigen Stellen mit Blick auf die Übernahme der Kosten.

Denn eine pauschale Antwort darauf gibt es leider nicht. Rückkehr aus einem Risikogebiet, Art der Symptome, Test ohne Symptome, vom Arbeitgeber verlangter Test – nur wenige von vielen möglichen Konstellationen, die sich immer wieder verändern.

Schauen Sie deshalb gerne auf unsere Internetseite. Dort finden Sie dazu aktuelle Informationen von uns sowie von externen Institutionen wie dem Bundesministerium für Gesundheit oder dem Robert Koch-Institut.

Geschäftsergebnis 2019

Wie haben sich verschiedene Ausgabenpositionen im Leistungsbereich entwickelt, welche Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds gab es und was bedeutet dies für das Geschäftsergebnis des zurückliegenden Jahres – dies zeigt die nachfolgende Tabelle in zusammengefasster Form.

Veröffentlichung nach § 305b SGB V – 2019

I. Einnahmen	absolut	je Versicherten	
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	384.612.218 €	2.929,26 €	
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	26.251.642 €	199,94 €	
Sonstige Einnahmen	5.619.753 €	42,80 €	
Einnahmen gesamt	416.483.613 €	3.172,00 €	

II. Ausgaben	absolut	je Versicherten	Veränderungsrate
Ärztliche Behandlung	74.973.642 €	571,01 €	3,20 %
Zahnärztliche Behandlung	27.754.582 €	211,38 €	5,21 %
Arzneimittel	63.948.407 €	487,04 €	-0,64 %
Sonstige Leistungen*	62.548.716 €	476,38 €	10,73 %
Krankenhausbehandlung	127.445.063 €	970,64 €	11,64 %
Krankengeld	32.474.285 €	247,33 €	9,32 %
Satzungsleistungen	3.252.513 €	24,77 €	25,10 %
Alle Leistungen	404.819.834 €	3.083,17 €	9,29 %
Ausgaben gesamt	431.318.155 €	3.284,98 €	9,71 %

III. Ergebnis			
Jahresergebnis 2019	-14.834.541,80 €		

* Hilfsmittel, Heilmittel, Fahrtkosten, HKP und sonstige Leistungen

Rechengrößen der Sozialversicherung: Veränderungen ab 01.01.2021

Mit Beginn des neuen Jahres gelten neue Beitragsbemessungsgrenzen sowie weitere veränderte Rechengrößen der Sozialversicherung. Die Anpassungen nehmen dabei Bezug auf die Einkommensentwicklung des vergangenen Jahres. In der Tabelle finden Sie maßgebliche Werte aus dem Beitrags- und dem Versicherungsbereich.

Rechengröße	Monatlich
Beitragsbemessungsgrenze für Kranken- und Pflegeversicherung	4.837,50 € (58.050,00 € jährlich)
Geringfügigkeitsgrenze	450,00 €
Mindestbemessungsgrundlage in der Kranken- und Pflegeversicherung für	
• freiwillige Mitglieder – allgemein	1.096,67 €
• freiwillige Mitglieder – hauptberuflich selbstständig	1.096,67 €
Familienversicherung (Kranken- und Pflegeversicherung)	
• zulässiges Gesamteinkommen	470,00 €
Allgemeine Jahresarbeitsentgeltgrenze in der Krankenversicherung (Versicherungspflichtgrenze)	5.362,50 € (jährlich 64.350,00 €)
Mindestbemessungsgrenze für Beiträge aus Versorgungsbezügen in der Kranken- und Pflegeversicherung	164,50 €

Pflichtversicherte Betriebsrentner: Beiträge werden erstattet oder verrechnet

Seit dem 1. Januar 2020 müssen pflichtversicherte Betriebsrentner nicht mehr für die volle Betriebsrente Krankenkassenbeiträge bezahlen – es ist nur noch die Summe über den Freibetrag in Höhe von 159,25 Euro relevant. Diese Regelung sieht das Betriebsrentenfreibetragsgesetz vor und entlastet damit auch viele Rentner, die bei der BKK24 versichert sind.

Leider war die Berücksichtigung des Freibetrags aus technischen Gründen nicht sofort möglich. So mussten zunächst die IT-Voraussetzungen bei den Zahlstellen (Unternehmen, die die

Betriebsrenten auszahlen) und den Krankenkassen geschaffen werden. Außerdem waren Meldeverfahren anzupassen.

Beides ist inzwischen so gut wie abgeschlossen und die beteiligten Stellen sind im Austausch zu den zu viel gezahlten Beiträgen. Wichtig: Kein Geld geht verloren und zu viel gezahlte Beiträge werden erstattet oder verrechnet. Wir oder die zuständige Zahlstelle melden uns im Laufe der nächsten Wochen bei allen betroffenen Mitgliedern. Ein Antrag ist nicht notwendig und die finanzielle Entlastung ist in Kürze auf dem Konto sichtbar.

Datenschutz: Auskunft nur mit Zustimmung

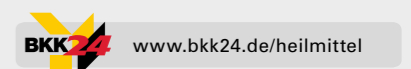
Das Thema Datenschutz ist vielfältig und gewinnt immer mehr an Bedeutung. Dies gilt grundsätzlich, aber insbesondere dann, wenn es um sehr persönliche und sehr sensible Daten geht. Dazu zählen ohne Zweifel auch Sozialdaten, die wir zur Erfüllung unserer gesetzlichen Aufgaben als Krankenkasse erheben, verarbeiten und speichern. Das können zum Beispiel Krankheitsdiagnosen, Behandlungszeiträume oder Pflegegrade sein. In jedem Fall Daten, die nur Sie und uns etwas angehen. Doch es kommt immer wieder vor, dass uns sogenannte Übermittlungersuchen erreichen. Das heißt: Dritte bitten um Auskunft bzw. um Übermittlung von Daten. Häufig handelt es sich um dem Betroffenen nahestehende Personen wie Ehepartner, Geschwister oder Eltern. Auch in diesen Fällen dürfen wir nicht ohne Weiteres telefonische oder schriftliche Auskünfte erteilen. Je nach Sachverhalt gibt es dafür Voraussetzungen – zum Beispiel Vollmachten –, die einzuhalten sind.



Heilmittel: neue Richtlinie zum Jahreswechsel

Krankengymnastik, medizinische Fußpflege, Sprech- und Ergotherapie – die Aufzählung ließe sich mit Blick auf verordnungsfähige Heilmittel, also nicht-ärztliche Behandlungsverfahren, umfangreich fortführen. So vielfältig sich der Heilmittel-Katalog gestaltet, so schwierig war zum Teil die Anwendung der übergeordneten Heilmittel-Richtlinie. Zum 1. Januar 2021

tritt nun eine neue Fassung dieser Richtlinie in Kraft. Schauen Sie gerne auf unsere Internetseite und informieren Sie sich rund um das Thema Heilmittel.



Das Zahn-Team der BKK24: von Amalgam bis Zwischenraumbürste

Heil- und Kostenplan, doppelter Festzuschuss, Kieferorthopädie, Parodontalstatus, Fissurenversiegelung oder Knirscherschiene – all das sagt Ihnen wenig oder braucht weitere Erklärungen? Das verstehen wir gut! Es spielt sich zwar das meiste innerhalb der vier Zahnquadranten ab. Und in der Regel sind einer oder mehrere der bis zu 32 Zähne, die jeder von uns hat, beteiligt. Doch Zahngesundheit ist durch verschiedenste Möglichkeiten im vorsorgenden und im behandelnden Bereich häufig mit Herausforderungen verbunden. Neben medizinischen Aspekten sind dies oftmals nicht unerhebliche finanzielle Belastungen, beispielsweise wenn ein Implantat notwendig wird. Wenn es darum geht und um alles andere rund um den Zahn, dann helfen Kerstin Neudek-Gentzel (l.), Maren Kruppa (r.), Tiziana Hühn (2 v. l.), Gabriele Deiters und Olga Fröhlich gerne weiter. Die fünf Kolleginnen bilden das Zahn-Team der BKK24 im Verantwortungsbereich von Markus Miede (2 v. r.). Sein Tipp: „Für BKK24-Kunden gibt es die Möglichkeit, beim Zahnersatz zu sparen. Nicht auf Kosten der Qualität, sondern schonend für den Geldbeutel. Sprechen Sie uns gerne an.“



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, 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

BKK24-Onlinegeschäftsstelle

- www.bkk24.de/ogs

App „Meine BKK24“

- App Store
- Google Play Store

De-Mail

- De-Mail: info@bkk24.de-mail.de

www.bkk24.de