

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

[www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de)

**BKK 24** Länger besser leben.

## 1. FSV MAINZ 05

Den Wald  
neu entdecken  
**Ungewöhnliche  
Wanderung mit  
dem Forstamt  
Rheinhessen**



Fußballfans  
im Training  
**Spaß und  
Bewegung  
mit dem  
FSV Mainz 05**

Fit in  
den Frühling  
**Frühjahrskur 2020  
mit zahlreichen  
Aktionen**

# Auf einen SMOOTHIE mit...



**Tobias Palm**  
„Länger besser leben.“-  
Regionalleiter  
der BKK24 für Alzey-Worms

## Tobias Palm: Wie stressig ist Ihr Beruf?

**Heiko Sippel:** Das Amt des Landrates erfordert selbstverständlich den vollen Einsatz und auch deutlich mehr als 40 Stunden pro Woche. Es ist sehr vielseitig, und jeder Arbeitstag ist anders. Stress ist für mich nicht gleich Stress. Wenn er entsteht, dann ist das in aller Regel positiver Stress, der eher herausfordert und motiviert. Damit kann ich ganz gut umgehen.

## Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Das ist abhängig von der Jahreszeit. Im Sommer bin ich an freien Abenden gerne bei einem guten Tropfen draußen und genieße die Zeit mit der Familie und mit Freunden. Auch eine kleine Radtour auf dem Selztalradweg macht Laune und Freude. In der kalten Jahreszeit ist der perfekte



**Heiko Sippel**  
Landrat  
Landkreis Alzey-Worms

Feierabend verbunden mit einem warmen Pellets-Ofen sowie Zeit zum Lesen und Relaxen im Wohnzimmer.

## Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Ich starte in den Tag gerne mit einer frisch gepressten Zitrone in einem Glas Wasser. Zum Kaffee gibt's eine Scheibe Toast und eine Banane – ab und zu auch eine Haferflockenmischung mit Obst.

## Wie gesundheitsbewusst leben Sie?

Ich versuche es, möglichst viel Bewegung in den Alltag einzubinden: zum Beispiel Treppen benutzen statt Fahrstuhl oder auch mal Umwege laufen. Eine Fitnessuhr hilft mir dabei, auf mehr Bewegung zu achten. Eine Herausforderung ist es, bei jobbedingten unregelmäßigen Essenzeiten das Gewicht zu halten. Ich achte aber einigermaßen darauf. Seit einigen Jahren nehme ich auch Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig wahr.

## In welchen Situationen behält Ihr „innerer Schweinehund“ gegen Sie die Oberhand?

Wenn man abends mal gemütlich auf der Couch liegt, ist es nicht immer einfach, sich nochmal zur sportlichen Aktivität aufzuraffen. Ein leckeres Mahl lässt man ungern stehen, auch wenn das Gewicht darunter leidet...

## Welche der vier „Länger besser leben.“-Regeln beherzigen Sie bereits?

Ich esse täglich Obst, bin Nichtraucher und achte auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung. Auf ein gutes Glas Wein von Zeit zu Zeit mag ich aber nicht verzichten.

## Die vier „Länger besser leben.“-Regeln



**1**  
Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.



**2**  
Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.



**3**  
Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.



**4**  
Genießen Sie Alkohol in Maßen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.

Impressum:  
Herausgeber: BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen | Vorstand: Friedrich Schütte | Redaktion: BKK24 | Redaktionelle Mitarbeit: Holger Buhre  
Konzept, Gestaltung und Produktion: Schaumburger Nachrichten, Vera Elze | Fotos: Roger Grabowski, privat, istockphoto.com



## KENNEN SIE SCHON...

...Ihren persönlichen **Online-Ernährungs-Coach?** Digital und motivierend werden Sie schrittweise zu Ihrem persönlichen Ernährungsziel geführt. Es gibt Informationen und Erklärungen rund um das Thema Ernährung sowie konkrete Einkaufstipps. Nehmen Sie kostenlos teil: [www.bkk24.de/ernaehrungscoach](http://www.bkk24.de/ernaehrungscoach)

# Genuss statt Verdruss

Bei diesem Kurs erfolgt das Gewichts-Coaching mental / Am 16. März geht's los

**A**bnahmen und die Änderung des eigenen Essverhaltens sind zuallererst Kopfsache. Warum das so ist und wie's funktioniert, erläutert Katja Schwalm im Kurs „Gewichts-Coaching mental“, dem ein Konzept des in Rosenheim ansässigen Instituts „Richtig Essen“ zugrunde liegt. Diese Beratungsgesellschaft für Ernährung und Gesundheit zeigt gemeinsam mit der erfahrenen Diätassistentin Wege zur richtigen inneren Einstellung und zur gesunden Ernährung auf.

„Diese können auch bereits besprochen werden, bevor die Waage zuviel anzeigt“, sagt Schwalm, die mit allen Kursteilnehmern individuelle Ziele besprechen wird. Hierbei geht es einerseits um Mahlzeiten und Getränke sowie andererseits um Bewegung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Zusammenhang zwischen Abnehmen und Gefühl.

Der Kurs beginnt am **16. März**, erstreckt sich über acht Termine – jeweils montags von 18 bis 19 Uhr – und endet am 22. Juni. Die maximal zwölf Teilnehmer treffen sich alle zwei Wochen im BKK24-ServiceCenter Alzey (Mainzer Straße 5).

Die Kosten für diesen zertifizierten Präventionskurs betragen 149 Euro pro Person. Am ersten Kursabend wird ein Pfand von 50 Euro eingesammelt. BKK24-Versicherte bekommen diesen Betrag nach Kursende auf Antrag zurückerstattet. **Für Versicherte der BKK24 ist die Teilnahme kostenfrei.** Anmeldungen nimmt das BKK24-Service Center Alzey entgegen: per E-Mail ([alzey@bkk24.de](mailto:alzey@bkk24.de)) oder telefonisch (06731/9000789).

Wie kann ich mein Essverhalten ändern und mich bewusster ernähren? Das erfahren die Kursteilnehmer von der Diätassistentin **Katja Schwalm.**



FOTO: PR.



Das kostenlose und gemeinsame Angebot der BKK24 mit dem 1. FSV Mainz 05 richtet sich an XXL-Fans, die ein paar antrainierte Kilos wieder loswerden möchten.



An insgesamt zwölf Terminen geht es im theoretischen Teil um alle relevanten Aspekte auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Hinzu kommt ein kontinuierlich länger werdender Praxisteil, bei dem fußballerische Aktivitäten natürlich im Mittelpunkt stehen.

FOTOS: PR.

# Das eine Runde soll weg – das andere soll ins Eckige

In Alzey trainieren **echte XXL-Fußballfans** ab dem 7. März in lockerer Atmosphäre die eigene Fitness

**M**ehr Bewegung, ein aktiverer Lebensstil, gesündere Ernährung und nachhaltig Gewicht verlieren: Das sind einige Bausteine von „Fußballfans im Training“ – einem kostenlosen Angebot für alle Übergewichtigen Fans des 1. FSV Mainz 05, die gerne ein paar antrainierte Kilos wieder loswerden möchten. Am **7. März** startet das zwölfwöchige Programm erstmals außerhalb der Landeshauptstadt – und zwar auf dem Areal der Albert-Schweitzer-Schule (Donnersbergstraße 32).

In zwölf mal 90 Minuten geht es im theoretischen Teil um alle relevanten Aspekte auf dem Weg zu einem gesun-

den Lebensstil. „Diäten haben dabei keinen Platz“, sagt der zertifizierte Fußball- und Fitnesstrainer Sascha Kraft. Vielmehr will der Sportwissenschaftler in Diensten des Fußballbundesligisten erreichen, „dass die Teilnehmer mitnehmen, wie sie mit kleinen Veränderungen ihre Ernährung positiv beeinflussen können“.

Hinzu kommt ein kontinuierlich länger werdender Praxisteil auf den angrenzenden Sportstätten, wo die XXL-Fans unter Anleitung selbst fußballerisch aktiv werden. „Einen überfordernden Workout-Drill muss dabei aber niemand befürchten“, macht Kraft deutlich.



Beim Projekt „Fußballfans im Training“ steht der Spaß eindeutig im Vordergrund.

„Stattdessen kann jeder Einzelne in seinem eigenen Tempo mitmachen mit dem Ziel, machbare Fortschritte zu erreichen sowie den Bauchumfang und den Body-Mass-Index zu verringern.“

Die spaß-orientierte, lockere Atmosphäre des Kurses bildet die Basis für eine positive Herangehensweise aller Beteiligten an das Projekt, erläutert der Trainer, der zudem weiß: „Eine ausgewogene Ernährung, weniger Kilos, mehr Bewegung und die gesteigerte Fitness haben gleich eine Vielzahl von positiven Effekten.“ Neben einem besseren Lebensgefühl und mehr Energie würde Stress abgebaut, ein erholsamer Schlaf begünstigt und das Selbstvertrauen gestärkt. „Zudem verringert sich auch das Risiko, an Krebs, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Diabetes zu erkranken.“

## Dabeisein ist ganz einfach

Der Kurs „Fußballfans im Training“ vom 7. März bis 23. Mai in Alzey richtet sich an Männer im Alter von 35 bis 65 Jahre, deren Body-Mass-Index (BMI) über 28 liegt und deren Bauchumfang mindestens 100 Zentimeter beträgt. Die Teilnehmer treffen sich überwiegend samstags von 12 bis 14 Uhr in der Albert-Schweitzer-Schule (Donnersbergstraße 32). **Dank einer Kooperation des 1. FSV Mainz 05 mit der BKK24 ist dieses Projekt für alle Teilnehmer kostenfrei.**

Anmeldungen sind ausschließlich online möglich: [www.fussballfansimtraining.de/vereine/1-fsv-mainz-05/](http://www.fussballfansimtraining.de/vereine/1-fsv-mainz-05/)



Professor  
Gerd Glaeske  
gibt Tipps für  
einen gesunden  
Start ins  
Frühjahr.



## Das steckt drin in der FRÜHJAHRSKUR

Zahlreiche **Aktionen** und **Bausteine** bis Mitte April

**Die Frühjahrskur** – wie immer initiiert von der BKK24 und unter Beteiligung zahlreicher Kooperationspartner – besteht aus jeder Menge Aktionen und Anregungen. Hier ein Auszug der „Bausteine“ in den kommenden Wochen.



## Fit in den Frühling

„Länger besser leben.“ mit der Frühjahrskur der BKK24

**D**ie Weihnachtszeit und die Wintermonate sind häufig von süßen Leckereien, deftigem Essen, zu viel sitzen und zu wenig körperlicher Aktivität geprägt. Die Frühjahrskur der BKK24 ist das ideale Rezept, um in den ersten Monaten des neuen Jahres wieder in Schwung zu kommen.

In kühleren Zeiten ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen, und der Blutdruck steigt etwas an. Wenn es draußen wärmer wird, weiten sich die Blutgefäße. Bei einigen Menschen sinkt der Blutdruck dann ein wenig – und das macht uns schlapp und müde.

Weil es draußen noch lange dunkel ist, produziert unser Körper immer noch viel Melatonin – das müde machende Schlafhormon. Darum ist es wichtig, den Körper und den Kreislauf in Schwung zu bringen und mit neuem Elan in das Frühjahr zu starten. Machen Sie mit! Die Tipps, die Sie auf Wunsch regelmäßig erhalten, werden Ihnen gut tun.

Die Frühjahrskur ist seit mehreren Jahren ein fester und beliebter Bestandteil der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ und bietet auch 2020 wieder zahlreiche Anregungen und erlebnisreiche Aktionen: zum Beispiel Videos, Vorträge, Rezeptideen, Infografiken und Hinweise zu Aktivitäten vor Ort. Alle Angebote haben eines gemeinsam: Sie verfolgen das Ziel, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Wenn Sie möchten, bekommen Sie einmal pro Woche eine E-Mail mit Gesundheitsinfos, exklusiven Vorteilen und kleinen Anreizen. Die Frühjahrskur hat Mitte Februar begonnen und endet Mitte April. Sie können sich immer noch anmelden und kostenlos teilnehmen. Dazu müssen Sie nicht bei der BKK24 versichert sein. Erforderlich ist lediglich eine kurze Online-Anmeldung ([www.bkk24.de/fruehjahrskur](http://www.bkk24.de/fruehjahrskur)).

- Der Autor ist wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts an der Universität Bremen.



- Dem Thema „**Gesund Trinken**“ widmet sich Professor Gerd Glaeske am **Mittwoch, 18. März**, ab 17.30 Uhr im Weinhotel Kaisergarten, Hospitalstr. 17, in Alzey. Der renommierte Gesundheitswissenschaftler und Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts an der Uni Bremen erläutert an diesem Abend unterhaltsam und leicht verständlich, warum eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr lebenswichtig ist und worauf bei Säften, Schorlen, Kaffee, Tee und Alkohol zu achten ist. Anmeldungen nimmt das BKK24-ServiceCenter Alzey entgegen: entweder telefonisch (06731/9000789) oder per E-Mail ([alzey@bkk24.de](mailto:alzey@bkk24.de)).



- Die eigene Mobilität verbessern sowie die Leistungsfähigkeit von Muskulatur und Bindegewebe stärken: Darum geht es bei den beiden Kursen „**Faszien-Pilates**“ im Studio „**Only Pilates**“ in Alzey (Schlossgasse 8). Trainiert wird einmal wöchentlich eine knappe Stunde: wahlweise am Freitagvormittag ab 10.15 Uhr oder am Mittwochnachmittag ab 16.45 Uhr. Los geht's am 18. beziehungsweise 20. März. Zehn Einheiten kosten 110 Euro. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bezahlen lediglich 95 Euro. Tipp: BKK24-Versicherte erhalten zweimal im Jahr bis zu 125 Euro für zertifizierte Präventionskurse erstattet.**

## Wenn nicht im Wasser, dann **zu Fuß**

**Steffen Jung aus Alzey** ist Gebietsdirektor der Sparkasse Worms-Alzey-Ried in Alzey und zugleich Erster Beigeordneter des Landkreises Alzey-Worms. In seiner Freizeit engagiert sich der 36-Jährige unter anderem als Vorsitzender der Sportgemeinde Rot-Weiß Olympia Alzey (RWO) – und das bereits seit 2008. Über seine eigenen sportlichen Aktivitäten sagt er: „Als überzeugter Nichtraucher baue ich möglichst viel Bewegung in meinen Alltag ein, daran erinnert mich auch meine neue Apple Watch. Ansonsten gehe ich gerne mal schwimmen und ziehe dann meine Bahnen – jetzt aus zeitlichen Gründen leider nicht mehr so oft und so regelmäßig wie früher. Entspannen und abschalten kann ich auch wunderbar bei Spaziergängen mit meiner Frau.“



**Steffen Jung.**  
FOTO: AXEL SCHMITZ



- Der Handwerksbetrieb „Brand – Der Donnersbäcker“ kreiert **spezielle Brote für die Frühjahrskur**. Die Laibe bestehen aus einem Roggen-Weizenmischteig und enthalten zudem Haferflocken, Leinsamen und weitere Körnersorten. Erhältlich ist das Frühjahrskur-Brot bis Ende April in folgenden Verkaufsstellen der Bäckerei: Alzey: Antoniterstraße 49 / Roßmarkt 20; Kirchheimbolanden: Dr.-Heinrich-von-Brunck-Straße 2 / Edenbornerstraße 5. Übrigens: Jeder Teilnehmer der BKK24-Frühjahrskur, erhält einen **Gutschein für das köstlich-gesunde Frühjahrskur-Brot vom „Donnersbäcker“**.



Im Vorholz des Forstamts Rheinhessen geht es am 24. April auf eine spannende Entdeckungsreise durch den Wald. Dieser hat weitaus mehr zu bieten als „nur“ Bäume.

FOTO: PR.

An gefälltten Bäumen, lässt sich deren Alter an den Jahresringen ablesen.

FOTO: GRABOWSKI

# Den Wald neu entdecken

Forstamt Rheinhessen nehmen Interessierte am 24. April mit auf eine aufschlussreiche Tour durch die Natur

Wie viele Bäume werden pro Jahr gefällt beziehungsweise neu angepflanzt? Welche Schäden verursacht der Borkenkäfer? Was genau macht ein Forstarbeiter? Warum sind manche Bäume farblich markiert? Was bedeuten die unterschiedlichen Zeichen? Wie sehr leiden Eichen, Buchen, Kastanien und Fichten unter der Trockenheit? Wie reagiert der Wald insgesamt auf den Klimawandel? Und warum ist ein Waldbesuch für viele Menschen „Balsam für die Seele“?

All diese Fragen – und viele mehr – werden am **Freitag, 24. April**, beantwortet: bei einer ganz besonderen Wanderung durch das Offenheimer Vorholz. Gemeinsam mit Gunnar Wolf (Revierleiter und Förster) sowie Joscha Erbes (Produktleiter für Walderleben, Umweltbildung und Waldinformation) begeben sich Jung und Alt dann ab 15 Uhr vom Wanderparkplatz des ehemaligen Forsthauses Vorholz aus auf einen informativen Spaziergang, um ungewöhnliche Einblicke in die natürliche Vegeta-



tion und die Bedeutung des Waldes für die Menschheit zu erhalten. Dabei legen die Teilnehmer in den kommenden zwei Stunden ungefähr drei bis vier Kilometer zurück. Hierfür ist unbedingt festes Schuhwerk erforderlich.

„Das Interesse und die Neugier der Leute sind in den vergangenen beiden Jahren stark gestiegen“, berichten die beiden Mitarbeiter des Forstamtes Rheinhessen. „Der Wald spielt im Bewusstsein der Bevölkerung eine immer größere und wichtigere Rolle.“ Aus diesem Grund würden sich Menschen aller Altersstufen immer stärker mit diesem Thema beschäftigen, haben die Fachleute beobachtet. „Die Nachfrage nach geführten und erklärenden Waldwanderungen steigt jedenfalls kontinuierlich.“

Und ganz nebenbei können die Mitwanderer bei dieser Gelegenheit das Spiel von Licht und Schatten unter dem grünen Blätterdach bewundern, dem Vogelgezwitscher lauschen oder einfach die Idylle der Umgebung genießen. „Hinzu kommen die frische Luft und der federnde Waldboden“, so Erbes. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl und aus organisatorischen Gründen müssen sich Interessierte unbedingt bis zum 17. April beim BKK24-ServiceCenter Alzey für diese einmalige Waldwanderung anmelden: entweder telefonisch (06731/9000789) oder per E-Mail (alzey@bkk24.de).



Hier haben Borkenkäfer „ganze Arbeit“ geleistet – und diesen Baum beschädigt.

FOTO: GRABOWSKI



## „Unterstützung des Körpers an allen betroffenen Bereichen“

Fünf Fragen an **Selma Wurster** (Praxis für Osteopathie, Wöllstein)

### Was ist Osteopathie?

Die Osteopathie ist ein Behandlungskonzept, das mit den Händen durchgeführt wird und den gesamten Körper mit all seinen Funktionen einbezieht. Sie arbeitet mit allen Strukturen des Körpers: also zum Beispiel Knochen, Muskeln, Organen und Nerven. Zu den grundlegenden Annahmen gehört, dass der Mensch eine Funktionseinheit ist und die Fähigkeit zur Selbstregulierung und Selbstheilung besitzt.

### Wie wirkt Osteopathie?

Störungen der Gesundheit drücken sich in der Einschränkung von Bewegung aus. Das kann auffällig sein – zum Beispiel bei einer Gelenkblockade – oder kaum wahrnehmbar wie bei den feinen Bewegungen des Schädels, der Flüssigkeiten oder der Organe. Störungen auf einer Ebene können sich auf alle anderen Ebenen auswirken und so zu Symptomen führen. In der osteopathischen Behandlung wird versucht, den Körper an den betroffenen Bereichen zu unterstützen.

### Wann und wobei hilft Osteopathie?

Die Osteopathie kann in allen medizinischen Bereichen Anwendung finden, wo funktionelle Störungen die Ursache für die Beschwerden sind. Dort kann sie als alleinige oder begleitende Therapie eingesetzt werden. Bei schweren Pathologien – also bei ernsthaften Erkrankungen – kann sie begleitend zu anderen medizinischen Maßnahmen eingesetzt werden. Manchmal dient die Osteopathie der Heilung einer Gesundheitsstörung, manchmal bringt sie für den Patienten Linderung seiner Beschwerden.

### Wie lange dauert eine osteopathische Behandlung?

Ein Behandlungstermin dauert meist rund 50 Minuten. Das kann allerdings je nach Fall anders sein.

■ Die BKK24 erstattet 80 Prozent des Rechnungsbetrags bis zu einer Höhe von 60 Euro pro Sitzung und für bis zu sechs Sitzungen im Kalenderjahr – also maximal 360 Euro in diesem Zeitraum bei anerkannten Therapeuten.



# Schwungvoll durch die Weinberge

Sieben Wochen lang **Nordic Walking** für alle bei der TSG Weinheim

Die Teilnehmer treffen sich bis zu dreimal pro Woche zum Nordic Walking.

FOTOS: PR.

Es ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt: Wer regelmäßig Nordic Walking betreibt, beansprucht dank der schwungvollen Bewegungen Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe.

„Wer die Stöcke beim Gehen mit der richtigen Technik vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Beine, Schultern und Rücken“, sagt Monika Stiehl. Die ausgebildete und erfahrene Trainerin der TSG 1896/1920 Weinheim weiß genau, wovon sie redet: Mehrmals pro Woche legt sie gemeinsam mit Vereinsmitgliedern aller Altersstufen unterschiedliche Rundtouren im Nordic-Walking-Park Rheinhessen und entlang der Weinberge der Region zurück.

In Kooperation mit der BKK24 können nun auch Nicht-Mitglieder der TSG das gleichmäßige und gelenkschonende Training sieben Wochen lang – und bis zu dreimal wöchentlich – in Anspruch nehmen und mitmarschieren. Sehr beliebt sei beispielsweise die Weinheimer-Bucht-Route, so Stiehl. Diese Strecke führt an der Weinheimer Trift vorbei in die Weinberge Richtung Erbes-Büdesheim, wo sich auf der Höhe ein wunderschöner Panoramablick bietet, ehe es am Naturdenkmal Zeilstück vorbei zurück zum immer gleichen Startpunkt geht: dem Sportplatz am Muskatellerweg in Weinheim.

Dort treffen sich alle Interessierten immer montags um 8.30 Uhr, dienstags um 18 Uhr und freitags um 8.15 Uhr, um sich nach einer kurzen Aufwärmphase auf den Weg zu jeweils 45- bis 60-minütigen Nordic-Walking-Runden zu

machen. „Dabei erlangt man mit der Zeit mehr Ausdauer, stärkt seinen Bewegungsapparat und tut etwas für den gesamten Körper“, erläutert die Expertin, die alle Einheiten stets mit gemeinsamen Dehnübungen beendet.

Wer nicht Mitglied der TSG Weinheim ist, aber unter fachkundiger Anleitung Nordic Walking betreiben möchte, hat dazu die Gelegenheit vom 23. März bis zum 8. Mai – und damit an maximal 21 Terminen. Die Kosten betragen 20 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen hinterher 15 Euro von der BKK24 erstattet.** Anmeldungen für dieses Nordic-Walking-Training nimmt das BKK24-ServiceCenter Alzey entgegen: entweder telefonisch (06731/9000789) oder per E-Mail (alzey@bkk24.de).



Der Nordic-Walking-Park Rheinhessen bietet zahlreiche unterschiedliche Strecken entlang der Weinberge der Region. FOTOS: PR.



**EINFACH MAL STÖßERN...**

Auf unserer Internetseite bieten wir gemeinsam mit unseren Partnern mehr als 600.000 Kurse und Vorträge für mehr Gesundheit und Wohlbefinden an. Da ist auch für Sie etwas dabei. Schauen Sie doch mal rein:

lbl-stadt.de

## Der einfache Weg, um vom Raucher zum Nichtraucher zu werden

**Sechsstündiges Seminar am 19. April in Alzey**

**Rauchen Sie?** Und wollen Sie damit aufhören? Dann sind Sie hier genau richtig. Denn es gibt einen einfachen Weg, um von den qualmenden Glimmstängeln loszukommen: Mit der sogenannten Easyway-Methode von Allen Carr werden Sie innerhalb von sechs Stunden zum Nichtraucher.

Hierbei geht es nur am Rande um die Nachteile des Rauchens. Stattdessen steht die Frage im Mittelpunkt, warum Sie es trotz der Ihnen bekannten Nachteile immer noch tun? Echte Gründe gibt es eigentlich nicht: „Meist sind es nur Ausreden, die dafür sorgen, dass Sie den Ausweg aus der Abhängigkeit nicht finden“, schreibt Carr in seinem Bestseller.

Im ServiceCenter der BKK24 in Alzey (Mainzer Straße 5) werden am Sonntag, 19. April (10 bis 16 Uhr), im Kopf die Ausreden, Rauchgewohnheiten und Verlustgefühle sowie das schlichte Verlangen nach einer Zigarette beseitigt. „Sie dürfen Ihre letzte Zigarette gerne zum Kurstermin mitbringen“, sagt Björn Ulber, der mit der Carr-Methode vom starken Raucher zum überzeugten Nichtraucher geworden ist und die Veranstaltung leiten wird. „Erst, wenn Sie nicht mehr rauchen wollen, sind Sie wirklich frei“, weiß der Diplom-Psychologe aus eigener Erfahrung.

Die Easyway-Methode verfügt seit mehr als zehn Jahren über eine Krankenkassenzulassung, wurde mehrfach wissenschaftlich geprüft und bringt es auf eine weltweit einzigartige Erfolgsquote von 50 bis 80 Prozent. Die Kursgebühr beträgt 279 Euro pro Person. **Für Versicherte der BKK24 ist der Kurs kostenfrei.** Es sind lediglich 50 Euro Pfandgebühr zu entrichten, die bei einer erfolgreichen Seminarer Teilnahme – also mindestens drei Monaten ohne Rauchen – erstattet werden. Und ganz nebenbei sparen die Teilnehmer jede Menge Geld, das ansonsten im Zigarettenautomaten landen würde.

**Anmeldungen** nimmt das BKK24-ServiceCenter Alzey entgegen: entweder telefonisch (06731/9000789) oder per E-Mail (alzey@bkk24.de). Anmeldeschluss ist der 8. April.



**Björn Ulber ist Diplom-Psychologe mit Krankenkassenzulassung und leitet das Nichtraucher-Seminar am 19. April in Alzey.**



Länger besser leben.

# Osteopathie

Wir erstatten bis zu 360 Euro!\*

**Wechseln Sie jetzt  
die Krankenkasse!**

**Rufen Sie mich an –  
wir übernehmen  
das für Sie!**

**Tobias Palm**  
Regionalleiter der  
BKK24-Gesundheitsinitiative  
„Länger besser leben.“  
in Alzey-Worms

\* Wir erstatten 80 Prozent des Rechnungsbetrages bis zu einer Höhe von 60 Euro pro Sitzung und für bis zu sechs Sitzungen im Kalenderjahr bei anerkannten Therapeuten. Wert dieser Leistung: bis zu 360 Euro.

## Das – und noch viel mehr – ist drin für BKK24-Mitglieder:

• **Gesundheitsreisen (Wert bis zu 160 Euro)**

Vom Meer bis zu den Alpen – reisen und um die Gesundheit kümmern.



• **Homöopathie (Wert ca. 350 Euro)**

Immer mehr Patienten schwören auf die Heilkraft der Natur.



• **Kostenlose professionelle Zahnreinigung (Wert bis zu 90 Euro)**

Wir zahlen zwei Mal im Jahr bis zu 45 Euro – bei dem Zahnarzt Ihrer Wahl.



• **Chiropraktik (Wert bis zu 190 Euro)**

Gezielte Behandlung von Verspannungen und mechanischen Problemen.



• **Präventionskurse (Wert bis zu 250 Euro)**

Wählen Sie aus einer Datenbank mit Tausenden Angeboten aus.



• **Haushaltshilfe**

Kümmert sich um Ihr Heim, wenn Sie ins Krankenhaus müssen.



• **Sportmedizinische Untersuchung (Wert bis zu 120 Euro)**

Untersuchungs- und Beratungsangebot für mehr Sicherheit.



• **Bonusprogramm**

Jährlich mindestens 100 Euro Bonus, kostenlose Wellnessangebote oder Sachprämien.



• **Über weitere 80 Extra-Leistungen**

Von der Sportbrille bis zu Online-Coaches...



Jetzt ganz einfach wechseln per Telefon 0 67 31 / 9 00 07 89 oder online unter [www.bkk24.de](http://www.bkk24.de).