

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.LBL-Stadt.de



Länger besser leben.

Ab in den Wald
Baden, wandern
und entspannen
im Vorholz

Lust statt Frust
So geht's
„Herbstgesund“
in und durch
die kalte
Jahreszeit

Raus aus dem Kopf,
rein in den Körper
ENERGY DANCE®
in Alzey und
Ensheim



Auf einen smoothie mit...



Wie stressig ist Ihr Beruf?

Als Immobilienmakler seit 47 Jahren habe ich Umgang mit wirtschaftlichen Rezessionen, wie aktuell der Corona-Pandemie, sodass diese Erfahrungen prägend sind. Aber dadurch gab und gibt es hilfreich auch zielführende Lösungen.

Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Nach vielseitigem Alltagsstress genieße ich den Feierabend mit der Familie. Weiterer Ausgleich sind Spaziergänge an der frischen Luft, bei tollem Ambiente in der schönen, vielseitigen Naturlandschaft. Unsere Region „größtes Weinbaugebiet Deutschlands“ mit viel Agrar- und Waldwirtschaft bietet sich geradezu an, den inneren Akku wieder aufzuladen.



... **Gerhard Reiss**
Immobilienmakler
in Alzey

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Selbstgebackenes Brot mit diversen Käsesorten, Wurst und Marmelade sowie frisches und vitaminreiches Obst. Außerdem Kaffee und Tee, gesunde Säfte und Mineralwasser.

Wie gesundheitsbewusst leben Sie in der Corona-Pandemie?

Wichtige Funktionen, die den Körper fit halten, funktionieren nur mit ausreichender Flüssigkeitsversorgung, damit eine Austrocknung verhindert wird. Also trinke ich bis zu drei Liter am Tag. Körperliche Tätigkeiten sind mir sowieso wichtig, Spaß an Bewegung habe ich auch. Gesundheit und Wohlbefinden sind oberstes Gebot, genießen also Priorität zum gesünderen Lebensstil.

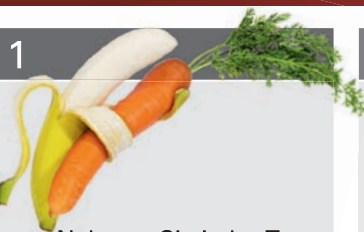
In welchen Situationen behält Ihr „innerer Schweinehund“ gegen Sie die Oberhand?

Sport sowie Funktions-Training für die Rücken- und Halsmuskulatur nach einem stressigen Arbeitstag sind eigentlich unerlässlich. Dennoch hat leider zeitweise die Bequemlichkeit Vorrang. Stressbewältigung fordert aber persönliches Engagement.

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

Kein Rauchen, kein Alkohol, vitaminreiche Ernährung, frisches Obst und Gemüse sowie gesunde Flüssigkeitszufuhr. Viel Bewegung mit richtiger Technik. Alles, um Widerstandskraft aufzubauen und zu erhalten.

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, pixabay

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Bei **ENERGY DANCE®** wird Musik in fließende Bewegungen umgesetzt /
Neue Kurse in Alzey und Ensheim



Kursleiterin Karin Kinast
will beim „Energy Dance“
die Energie der Teilnehmer
zum Tanzen bringen.

In Alzey und Ensheim wird es demnächst wieder rhythmisch, dynamisch und musikalisch: Bei **ENERGY DANCE®** geht es jedoch nicht darum, Schritte zu lernen, Bewegungsfolgen einzuüben oder Takte zu zählen: „Stattdessen wird Musik mit spielerischer Leichtigkeit in vielfältige Bewegungsabläufe umgesetzt“, sagt Karin Kinast. Die erfahrene Trainerin gibt bereits seit mehr als 15 Jahren regelmäßig entsprechende Kurse, bei denen – im Gegensatz zu Aerobic, Zumba und Body-Fit – abrupte Wechsel vermieden werden. „Mit Hilfe des Dynamic Flow kommen die Teilnehmenden in einen Bewegungsfluss. Sie fühlen sich gelöst und frei.“

Das Besondere an **ENERGY DANCE®** beschreibt Kinast so: „Jeder kann ohne Vorkenntnisse mitmachen – auch Sportmuffel und vermeintlich Unsportliche.“ Alter, Geschlecht, Bewegungserfahrung und Kondition spielten überhaupt keine Rolle. Gleichwohl würden alle Muskelpartien einbezogen.

„Und ganz nebenbei werden Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung spürbar verbessert und das Herz-Kreislaufsystem aktiviert.“

Wer diese noch relativ unbekannte, aber immer beliebter werdende Sportart unter dem Motto „Raus aus dem Kopf, rein in den Körper“ ausprobieren, Spannungen wegtanzen und den Alltagsstress vergessen möchte, hat sowohl in Alzey als auch in Ensheim demnächst die ideale Gelegenheit dazu.

Unter Anleitung von Karin Kinast starten in beiden Orten neue Kurse (siehe Kasten, in dem auch die Anmeldemodalitäten erläutert sind). Ist die jeweils erlaubte Teilnehmerzahl erreicht, können sich alle weiteren Interessierten auf eine Warteliste setzen lassen.

• Übrigens: **ENERGY DANCE®** wurde in den 80er Jahren von Uwe Kloss begründet und ist bis heute die einzige rhythmisch-dynamische Sportart mit Musik, deren Präventionskonzept die Anerkennung der gesetzlichen Krankenkassen erhalten hat. Zur Ausübung bedarf es passender Kleidung und vernünftiger Sportschuhe. Getränke für die Selbstversorgung werden empfohlen.



Diese Kurse gibt es

Montags

(31.8.20 - 11.1.21 / 15 x 60 Minuten / nicht in den Schulferien): 20–21 Uhr
Wo: Turnhalle des Gymnasium am Römerkastell Alzey (Jean-Braun-Straße 19)
Kosten: 99 Euro (ab 6 Teilnehmer), 74 Euro (ab 8 Teilnehmer), 59 Euro (ab 10 Teilnehmer)
Veranstalterin:
Kreisvolkshochschule Alzey-Worms
➔ www.kreis-alzey-worms.eu/volkshochschule

Samstags

(5.9., 3.10., 7.11., 5.12. / jeweils einzeln „buchbar“): 10–12 Uhr
Wo: Dorfgemeinschaftshaus Ensheim (Hahnengasse 16)
Kosten: 20 Euro pro Termin
Veranstalterin: Karin Kinast,
Telefon 067 34/83 20
(E-Mail: info@karinkinast.de)
➔ www.karinkinast.de

Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen von der BKK24 im Nachhinein auf Wunsch zehn Euro erstattet.

ENERGY DANCE® spricht alle Menschen an, die Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik haben und die mehr als nur Fitness oder nur Entspannung suchen. Die Musikauswahl verleitet dazu, Spannungen wegzutun und den Alltag loszulassen. Weitere Infos unter www.energydance.de



Einfach mitmachen
und gewinnen



Anmeldung zum kostenlosen Sportabzeichen-Wettbewerb
der BKK24 nach wie vor möglich / **Bis zu 50.000 Euro im Geldpreis-Topf**

Immer mehr Firmenchefs erkennen, wie wichtig gesunde Mitarbeiter für das eigene Unternehmen sind. Einen einfachen und unkomplizierten Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung bildet der kostenlose Sportabzeichen-Wettbewerb der BKK24. „Zusammen sportlich aktiv werden, sich gegenseitig motivieren und im Team zum Erfolg kommen: All das erreichen Sie mit unserer Aktion für Unternehmen“, erläutert Nina Bekemeier. Sie ist „Länger besser leben.“-Beauftragte der in Obernkirchen ansässigen Krankenkasse, die mit dieser Initiative die Aspekte Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination der Teilnehmer stärken will.

So funktioniert's:

Einfach ein Team aus Kollegen zusammenstellen, bei der BKK24 telefonisch unter (05724) 971-217 anmelden (Mail: aktionsbuero@bkk24.de) – beziehungsweise im Internet unter www.bkk24.de/betriebssport – und loslegen. „Das Sportabzeichen ist mit ein wenig Training zu schaffen, sodass jeder im Kollegenteam erfolgreich sein kann“, sagt Bekemeier. In jedem teilnehmenden Unternehmen sollte ein Mitarbeiter als zuständiger Ansprechpartner und damit als Sportabzeichen-Pate fungieren.

Die BKK24 honoriert jedes abgelegte Sportabzeichen mit fünf Euro. Darüber hinaus werden Prämien im zu-

sätzlichen Wettbewerb mit anderen Unternehmen verteilt. Diese Geldpreise gibt es, wenn in einer von vier Betriebsgrößen-Kategorien im Verhältnis zur Teamstärke die meisten Sportabzeichen abgelegt werden. Unterschieden werden Firmen bis fünf, 50 und 500 Mitarbeiter sowie Unternehmen mit mehr als 500 Mitarbeitern. Die siegreichen Firmen erhalten zwischen 500 und 5000 Euro für ihr sportliches Engagement. Insgesamt befinden sich bis zu 50.000 Euro im Geldpreis-Topf.

➔ www.bkk24.de/betriebssport
➔ www.deutsches-sportabzeichen.de



Hier können Sie zum Beispiel
trainieren und die Bedingungen
fürs Sportabzeichen erfüllen

• HSV Alzey

Donnerstags: 27.08. und 03.09., 18 Uhr
Wartbergstadion (Kaiserstraße 31)

• TSV 1881 Gau-Odernheim

Mittwochs: 18–19.30 Uhr
Sportplatz Gau-Odernheim (Mühlstraße 31)
Anmeldung: FerienAmOrtBeimTSV@web.de

• Schwimmverein Freibad Gimsheim

Donnerstags: 18–20 Uhr
Sportgelände Gimsheim (Am Sportplatz 8)

• Weitere Vereine in Ihrer Nähe

finden Sie unter
www.deutsches-sportabzeichen.de

Tipp: Wegen der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen und Einschränkungen bei den Trainingsmöglichkeiten kommen. Bitte informieren Sie sich vorab auf den Internetseiten des von Ihnen ausgewählten Vereins. Dort finden Sie auch die jeweils zuständigen Ansprechpartner.

ES GEHT AUCH ANDERS

Viele Wege führen zum Deutschen Sportabzeichen

Bei der Erlangung des Deutschen Sportabzeichens in Bronze, Silber oder Gold gibt es in allen vier Teilbereichen ungewöhnliche Alternativen zu den aus der Schulzeit bekannten klassischen Disziplinen. Hier ein kurzer Überblick:

Ausdauer

- Der Klassiker: 3000-Meter-Lauf oder 10.000-Meter-Lauf
- Die Alternativen: 7,5 Kilometer Walking oder 20 Kilometer Radfahren

Kraft

- Der Klassiker: Medizinball-Weitwurf oder Kugelstoßen
- Die Alternativen: Standweitsprung oder Geräteturnen (Reck, Boden oder Barren)

Schnelligkeit

- Der Klassiker: Laufen (Sprint über 100 Meter, 50 Meter oder 30 Meter – je nach Alter)
- Die Alternativen: Schwimmen (25 Meter Sprint) oder Radfahren (200 Meter Sprint)

Koordination

- Der Klassiker: Hoch- oder Weitsprung
- Die Alternativen: Seilspringen oder Schleuderball



Länger besser leben.



Auf ein Wort mit **Tobias Palm**,
„Länger besser leben.“-
Regionalleiter der BKK24
in Alzey-Worms

EIN BONUS ALS EXTRA



Jeder Versicherte der BKK24 kann pro Jahr 100 Euro Bonus erhalten, stimmt das?

Das stimmt. Mit unserem „Länger besser leben.“-Bonus fördern wir ganz gezielt die Gesundheitsmaßnahmen unserer Versicherten.

Was muss ich machen, um die 100 Euro zu bekommen?

Sie erhalten den Bonus, wenn Sie mindestens drei Kriterien aus unserem Bonusprogramm erfüllen.

Was sind das für Kriterien?

Es gibt gelbe und rote. Zum sogenannten gelben Bereich gehören zum Beispiel ein altersgerechter Body-Mass-Index, ein Leben als Nichtraucher und das regelmäßige Sporttreiben, beispielsweise das Sportabzeichen machen.

Und welche Kriterien gehören zum roten Bereich?

Unter anderem gesetzlich empfohlene Gesundheits- oder Krebsfrüherkennungsuntersuchungen, die Teilnahme an anerkannten Präventionskursen, ein vollständiger Impfschutz und eine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung.

Warum ist der Unterschied zwischen gelbem und rotem Bereich wichtig?

Von den vielen möglichen Kriterien müssen Sie mindestens eins im roten Bereich nachweisen. Dann erhalten Sie 100 Euro. Und für jedes weitere Kriterium gibt es jeweils zehn Euro zusätzlich.

Wie komme ich als Versicherter an das Bonusheft?

Wir senden das Bonusheft gerne per Post zu. Alternativ kann die Datei im pdf-Format direkt online heruntergeladen und ausgedruckt werden: www.bkk24.de/bonus

• Haben Sie Fragen an Tobias Palm?

Der „Länger besser leben.“-Regionalleiter ist telefonisch unter der Nummer 06731/9000-727 erreichbar (E-Mail: t.palm@bkk24.de).



Den Wald neu entdecken

Landesforsten Rheinland-Pfalz nehmen Interessierte am 19. September 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 **Samstag, 19. September**, beantwortet: bei einer ganz besonderen und zugleich kostenfreien Wanderung durch das Offenheimer Vorholz. Gemeinsam mit Gunnar Wolf (Revierleiter und Förster) sowie Joscha Erbes (Produktleiter für Wald erleben, Umweltbildung und Waldinformation) begeben sich Jung und Alt dann ab 14 Uhr vom Wanderparkplatz des ehemaligen Forsthauses Vorholz aus auf einen informativen Spaziergang, um ungewöhnliche Einblicke in die natürliche Vegetation 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 Corona-bedingten begrenzten Teilnehmerzahl und aus organisatorischen Gründen müssen sich Interessierte unbedingt bis zum 14. September beim BKK24-Service Center Alzey für diese einmalige Waldwanderung anmelden: entweder telefonisch (06731/9000-789) oder per E-Mail (alzey@bkk24.de). Dies gilt auch für alle, die bereits am ursprünglich vorgesehenen Termin Mitte April teilnehmen wollten, der dann wegen der Corona-Pandemie seinerzeit kurzfristig abgesagt werden musste.



Im Vorholz des Forstamtes Rheinhessen geht es am 19. September auf eine spannende Entdeckungsreise durch den Wald. Dieser hat weitaus mehr zu bieten als „nur“ Bäume.

FOTO: PR.



An gefällten Bäumen lässt sich deren Alter an den Jahresringen ablesen.

FOTOS: GRABOWSKI



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



Deutschland war – und das schon 2012? „Für diese Auszeichnung erfüllen wir regelmäßig zahlreiche Kriterien der Nachhaltigkeit“, erläutert Tobias Palm. Der Umweltmanagementbeauftragte des Unternehmens weiß: „Umweltschutz ist auch Gesundheitsschutz.“ Äußere Einflüsse können beispielsweise für chronische und komplexe Erkrankungen wie Asthma und Allergien verantwortlich sein. „Ein effektiver Umweltschutz schützt und nützt also den Menschen und unterstützt damit auch eine nachhaltige Gesundheitsvorsorge“, macht Palm deutlich.

„Umweltzertifiziert“ seit 2012

Kunden der BKK24 sind nachhaltig versichert

Wussten Sie eigentlich, dass die BKK24 die erste „umweltzertifizierte“ Krankenkasse in ganz

Das „grüne“ Engagement der BKK24 umfasst unter anderem Folgendes: **Baumpatenschaft:** Kommt eine Mitgliedschaft bei der BKK24 auf Grundlage einer Empfehlung zustande, kann der Empfänger auf seine 25 Euro „Werbepremie“ verzichten und stattdessen Baumpate werden. Dieser Betrag wird dann für Aufforstungsprojekte in Deutschland zur Verfügung gestellt.

Dienstreisen: Für Dienstreisen nutzen die BKK24-Mitarbeiter nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel. Falls dies nicht möglich ist, steht ein Dienstwagen mit unterdurchschnittlichem CO₂-Ausstoß zur Verfügung.

Energiebezug: Die BKK24 hat in vielen Standorten auf Ökostrom- und Windgasbezug umgestellt – unter Beachtung wirtschaftlicher Aspekte.

Energieverbrauch: Nach und nach wurden die stromfressenden PCs in den

zahlreichen Büros gegen die nunmehr flächendeckend eingesetzten ThinClients ausgetauscht, die im Vergleich mit ihren Vorgängern nur noch einen Bruchteil an Strom verbrauchen. Zudem kommen inzwischen fast ausschließlich energiesparende Beleuchtungsmittel zum Einsatz. **Nachhaltige Beschaffung:** Wann immer es wirtschaftlich vertretbar ist, wird der Einsatz ökologischer Produkte geprüft. Deshalb wird beispielsweise häufig Papier mit dem FSC-Gütersiegel verwendet – unter anderem auch für dieses Magazin.

➔ www.bkk24.de/nachhaltigkeit



„Den Stress hinter sich lassen“

Natur genießen und Alltagshektik vergessen im Vorholzwald



Jeweils bis zu 15 Teilnehmer können gemeinsam mit Anja Stief in die wunderbare Atmosphäre des Waldes eintauchen und dabei – je nach Angebot – unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Die Aktion findet unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regelungen statt.

Es wurde bereits vor 40 Jahren in Japan entwickelt, ist aber erst in der jüngeren Vergangenheit auch in Deutschland angekommen: Beim sogenannten Waldbaden treffen sich Gleichgesinnte inmitten einer baumreichen Gegend, um in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, das Rauschen der Bäume zu spüren, die Hektik des Alltags zu vergessen und frische Waldluft einzusatmen, die reich an pflanzlichen Botenstoffen ist. „Ziel ist es, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen sowie den Wald und den Moment mit allen Sinnen zu genießen“, sagt Anja Stief. Nach Angaben der Natur- und Entspannungspädagogin geht es darum, „den Stress des Tages oder der Woche hinter sich zu lassen und neue Kraft zu schöpfen“.

Stief bietet Interessierten regelmäßig die Möglichkeit zum angeleiteten Waldbaden – mit unterschiedlichen Schwerpunkten:

• Intensivkurs

Montag bis Freitag, 7. bis 9. September (täglich von 19 bis 20.15 Uhr)
Kosten: 50 Euro

• Einzelkurs

Sonntag, 6. September oder 1. November (jeweils von 10 bis 12 Uhr)
Kosten: jeweils 15 Euro

• Waldbaden meets Qigong

Sonntag, 11. Oktober (10 bis 14.30 Uhr)
Kosten: 35 Euro

Treffpunkt ist jeweils der Sportplatz Bechenheim (unweit der L407), von wo aus es dann in den Vorholzwald geht. „Dort genießen wir ohne Eile und Ziel die wohlthuende Atmosphäre und besinnen uns bei gezielten Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen auf das Wesentliche“, erläutert die Expertin.



Beim Waldbaden geht es darum, die Natur im gegenwärtigen Augenblick mit allen Sinnen zu genießen.

Wer beim Waldbaden mitmachen möchte, kann sich hierfür ab sofort beim BKK24-ServiceCenter Alzey anmelden: entweder telefonisch (06731/9000789) oder per E-Mail (alzey@bkk24.de). Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf 15 Personen begrenzt.

Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen im Nachhinein von der BKK24 auf Wunsch zehn Euro erstattet. Mitzubringen sind Getränke für die Selbstversorgung, festes Schuhwerk sowie der Witterung entsprechende Kleidung. „Denn Waldbaden findet bei jedem Wetter statt“, sagt Stief.

In Worms und weltweit

Der 17. Nibelungenlauf wartet mit einer lokalen und einer virtuellen Variante auf

Im vergangenen September gingen mehr als 2000 Läuferinnen und Läufer auf die unterschiedlichen Strecken. Das wird bei der diesjährigen Auflage des Nibelungenlaufs nicht möglich sein. Wegen der Einschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie sind am 13. September nur wenige hundert Starter in Worms zugelassen. Dennoch peilen die Organisatoren einen neuen Rekord an: Sie haben aus der Not kurzerhand eine Tugend gemacht und den beliebten Volkslauf zusätzlich auch als Worldwide-Virtual-Run ausgeschrieben.

„Jeder Interessierte kann sich vorab registrieren, erhält dann seine persönliche Startnummer zum Ausdrucken, legt im Zeitraum vom 11. bis 13. September irgendwo auf der Erde eine der von uns angebotenen Streckenlängen zurück, meldet online seine gelaufene Zeit und steht dann in der Ergebnisliste“, erklärt Mitorganisator Dieter Holz die Idee hinter dieser virtuellen Lauf-Premiere. Die Teilnehmer können sich wahlweise für die Fünf- oder Zehn-Kilometer-Distanz oder den Halbmarathon anmelden. Walker und Nordic-Walker müssen zehn Kilometer zurücklegen.

Dieselben Streckenlängen gelten selbstverständlich auch für jene Läuferinnen und Läufer, die unter Beachtung der geltenden Abstandsregelungen vom Festplatz am Rhein – wo neben Start und Ziel auch der Schauplatz des Nibelun-



Dieter (links) und Jochen Holz organisieren den Nibelungenlauf, der vor seiner 17. Auflage steht – und in diesem Jahr auch unter ganz besonderen Vorzeichen.

Teilnehmer der kostenfreien Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen nach dem Lauf auf Wunsch zehn Euro von der BKK24 erstattet. Kurzuschlossene können sich auch noch direkt vor Ort am Stand der BKK24 bei „Länger besser leben.“-Regionalleiter Tobias Palm registrieren und dann profitieren.

genmarktes sein wird – auf ihre Runde gehen. Das Besondere in diesem Jahr: Eine vorgegebene Route durch die Stadt wird es nicht geben. Jedoch werden die Veranstalter diverse Strecken in passender Länge und in jede Himmelsrichtung empfehlen.

Die Startgebühr richtet sich nach der gewählten Streckenlänge:
Halbmarathon: 35 Euro
10 km: 26 Euro
5 km: 16 Euro
Virtuell: generell 15 Euro

Online-Anmeldungen für den Nibelungenlauf in Worms sind bis zum 6. September möglich. Wenn die maximal erlaubte Teilnehmerzahl für die Strecken in der Nibelungen- und Lutherstadt erreicht ist, bleibt allen Lauf- und Walkingfreunden immer noch die virtuelle Ausgabe: Hierfür endet die Registrierung am 9. September.

➔ <https://nibelungenlauf.de>



Solche Bilder wird es vom diesjährigen Nibelungenlauf in Worms nicht geben. Die Teilnehmer werden gebeten, aufgrund der Corona-Pandemie die geltenden Abstandsregeln einzuhalten.



LUST statt Frust

So gehen Sie „Herbstgesund“ und gestärkt in und durch die kalte Jahreszeit

Die Corona-Pandemie war und ist für viele Menschen mit emotionalen Begleiterscheinungen verbunden. Der vorübergehende Lockdown und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen haben den Alltag durcheinandergebracht, soziales Miteinander verhindert und alltägliches Vergnügen unmöglich gemacht.

Weil viele Menschen plötzlich auf sich allein gestellt waren, litten sie unter Einsamkeit und Unsicherheit – und hatten keine Idee, wie sie damit umgehen sollen. Wie rüstet man sich gegen solche Momente? Und was kann man generell tun, um körperlich und geistig gesund zu bleiben?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen liefert die bevorstehende Aktion „Herbstgesund“ der BKK24. „Damit möchten wir allen Interessierten die Gelegenheit bieten, auch in der dunkleren Jahreszeit etwas für ihre Gesundheit, ihre Widerstandskraft und ihr Wohlbefinden zu tun“, sagt Professor Gerd Glaeske. Als wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts – einer Kooperation der Universität Bremen mit der BKK24 – hat der Gesundheitsexperte die Federführung dieser Aktion, die an die beliebte Frühjahrskur der in Obernkirchen ansässigen Krankenkasse anknüpft.

„Diesmal liegt unser Schwerpunkt nicht auf einem bewegten und aktiven Start ins Frühjahr, sondern darauf, Jung und Alt gegen kaltes Wetter und schlechte Laune zu wappnen und das Immunsystem jedes Einzelnen zu unterstützen“, erläutert Glaeske. „Und zwar wissenschaftlich fundiert, praktisch orientiert und alltagstauglich gestaltet.“

Anmeldung und Teilnahme sind kostenlos – „und völlig unabhängig davon, wo Sie krankenversichert sind“, macht der Fachmann deutlich. Alle Interessierten erhalten im Oktober und November einmal pro Woche Infos mit Angeboten und Aktionen,

TIPP!
Jetzt anmelden unter www.bkk24.de/herbstgesund. Dann erhalten Sie regelmäßig Tipps, regionale Angebote, Rezepte und vieles mehr – und zwar unverbindlich und völlig kostenfrei.



FOTO: EVA HAEERLE

Professor Gerd Glaeske gibt allen Interessierten einmal wöchentlich wertvolle Gesundheitstipps. Einige Rezepte hat der wissenschaftliche Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts bereits höchstpersönlich ausprobiert.

die online oder direkt vor Ort genutzt werden können. „Beispielsweise gibt es gute Rezepte, aktivierende Aktionen, bewegungsreiche Hinweise und mentale Tipps“, blickt Glaeske voraus. „Also alles, was gegen den Herbstblues hilft, wenn die Tage in der dunklen Jahreszeit wieder kürzer werden.“

Mit der Premiere dieses ganz besonderen „Länger besser leben.“-Angebots möchten die Initiatoren einmal mehr die Gesundheit von Menschen aller Altersstufen fördern. „Mit vielen kleinen und fast mühelosen Maßnahmen können Sie Ihr tägliches Wohlbefinden nach und nach steigern und so die bunte Herbstwelt genießen lernen“, so Glaeske, der dafür bekannt ist, aktuelles Wissen verständlich und alltagstauglich aufzubereiten. Das wird auch bei „Herbstgesund“ selbstverständlich wieder der Fall sein. **Anmeldungen sind ab sofort und jederzeit kostenlos möglich.**

➔ www.bkk24.de/herbstgesund

„Beahlt
auch alternative
Behandlungs-
möglichkeiten“

Heidemarie Junker aus Alzey ist eines der „jüngsten“ Mitglieder der BKK24. Die 62-Jährige hat zum 1. August ihre Krankenversicherung gewechselt, „weil ich mit den Leistungen und den Ansprechpartnern meiner bisherigen Krankenkasse nicht mehr zufrieden war“. Als Gründe für den Wechsel nennt die Verwaltungsfachwirtin der Stadt Alzey in erster Linie drei Aspekte: „Die BKK24 wurde mir von Arbeitskollegen empfohlen, sie hat ein ServiceCenter mit festen Ansprechpartnern hier in Alzey, und sie unterstützt und bezahlt osteopathische, chiropraktische und andere alternative Behandlungsmöglichkeiten.“



Wechseln Sie jetzt die Krankenkasse!

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

Tobias Palm | 06731 9000-727
„Länger besser leben.“-Regionalleiter
für die Region Alzey-Worms



TOP-ZAHNLEISTUNGEN FÜR BKK24-VERSICHERTE

Mit über 90 Extraleistungen, die über den gesetzlichen Standard hinausgehen, fördern wir Ihre Gesundheit. Dazu zählen auch verschiedene Leistungen für eine optimale Zahngesundheit. Zum Beispiel:

- **Professionelle Zahnreinigung (bis zu 90 Euro)**
Wir zahlen zweimal im Jahr bis zu 45 Euro für die professionelle Zahnreinigung. Und das Beste: Alleine Sie entscheiden, zu welchem Zahnarzt Sie gehen.
- **Zahnvorsorge für Schwangere (95 Euro)**
Zur optimalen Zahnversorgung in der Schwangerschaft gibt es eine besondere Prophylaxe. Damit der Zahnapparat durch die stärkere Bakterienbildung keinen Schaden nimmt.
- **Retainer (bis zu 125 Euro)**
Der Zahnstabilisator dient nach einer kieferorthopädischen Behandlung dazu, die Zähne in der neuen Position zu halten. Damit wird ein langfristiger Therapieerfolg gesichert.
- **Zahnersatz günstiger (bis zu mehreren 100 Euro)**
Bei unseren ausgewählten Vertragszahnärzten gibt es den Zahnersatz bei Bedarf deutlich günstiger – und bei regelmäßiger Vorsorge sogar kostenlos.