

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.LBL-Stadt.de

BKK24 Länger besser leben.

Fit in
den Frühling
Frühjahrskur 2020
mit zahlreichen
Aktionen

Den Wald
mit allen Sinnen
erleben
**Ungewöhnliche
Wanderung mit dem
Forstamt auf dem
„Schweineberg“**

Auf
Tarzans Spuren
**Schnupper-
Bouldern und
-Klettern
in Hameln**

Auf einen SMOOTHIE mit...



Mandy Kern
„Länger besser leben.“-
Regionalleiterin
der BKK24 für Hameln-Pyrmont

Mandy Kern: Wie stressig ist Ihr Beruf?

Johannes Schraps: Insbesondere die Sitzungswochen (22 im Jahr) in Berlin sind sehr eng durchgetaktet. Im Wahlkreis tragen die großen Entfernungen im ländlichen Raum natürlich ein wenig zu Stressentwicklung bei. Trotz manchmal mehr als 70 Arbeitsstunden in der Woche, ist es jedoch meist positiver Stress, weil ich meine Aufgabe wirklich gerne mache und es viel Kraft gibt, dass mir von den Menschen im Weserbergland so viel Vertrauen entgegengebracht wird.



Johannes Schraps
SPD-Bundestagsabgeordneter
für den Wahlkreis
Hameln-Pyrmont, Holzminden,
Uslar und Bodenfelde

Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Eine Runde Joggen oder noch ins Fitnessstudio und in die Sauna helfen immer, um ein wenig abzuschalten. Am Wochenende versuche ich mir immer wieder Zeit zu nehmen, um die schönen Wanderwege im Weserbergland für Zeit in der Natur zu nutzen.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Meist Müsli und Kaffee.

Wie gesundheitsbewusst leben Sie?

Ich würde gern mehr Sport treiben, dazu fehlt mir neben meiner Aufgabe leider häufig die Zeit. Ich esse sehr gerne Obst und Gemüse. Insbesondere Kohlrabi und Karotten.

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

Wenn ich nach einem langen Arbeitstag nicht mehr joggen gehe und noch ein wenig auf dem Sofa entspanne.

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

Ich rauche nicht und versuche immer wieder bewusst auf Alkohol zu verzichten. Ich achte auf regelmäßige Bewegung und versuche mich gesund zu ernähren.

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

Genuss statt Verdruss

Bei diesem Kurs erfolgt das Gewichts-Coaching mental / Am 23. März geht's los

Abnehmen und die Änderung des eigenen Essverhaltens sind zuallererst Kopfsache. Warum das so ist und wie's funktioniert, erläutert Sielke Groth 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 Diplom-Oecotrophologin Wege zur richtigen inneren Einstellung und zur gesunden Ernährung auf.

„Diese können auch bereits besprochen werden, bevor die Waage zuviel anzeigt“, sagt Groth, 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 **23. März**, erstreckt sich über acht Termine – immer montags (wahlweise von 17.30 bis 18.30 Uhr oder von 18.45 bis 19.45 Uhr) – und endet am 18. Mai. Die maximal jeweils zehn Teilnehmer beider Kurse treffen sich immer in der VHS Hameln (Sedanstraße 11).

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 Hameln entgegen: per E-Mail (hameln@bkk24.de) oder telefonisch (051 51 / 6060690).

Wie kann ich mein Essverhalten ändern und mich bewusster ernähren? Das erfahren die Kursteilnehmer von der Diplom-Oecotrophologin Sielke Groth.



FOTO: PR.



In der Sporthalle der Eugen-Reintjes-Schule stehen sowohl ein großer Kletterbereich mit zahlreichen Routen in vielen unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen als auch eine separate Boulder-Höhle zur Verfügung.

FOTOS: GRABOWSKI

Auf den Spuren von Tarzan

Schnupperklettern und -bouldern in Hameln am 4. März und 22. April

Tarzan hätte seine helle Freude: In der Sporthalle der Eugen-Reintjes-Schule in Hameln (Breslauer Allee 1) spielen Kraft und Leistungsvermögen jedoch nur kleine Nebenrollen. Stattdessen stehen Spaß, Geschick und Bewegungsgefühl im Mittelpunkt. Hiervon können sich alle Interessierten wahlweise am **4. März** oder am **22. April** höchstpersönlich überzeugen. Von 19.30 bis 21.30 Uhr kann die Halle von Jung und Alt zum Schnupperklettern und Schnupperbouldern genutzt werden.

„Man muss es einfach mal ausprobiert haben – dann kommt man kaum noch davon los“, sagt Nils Thiemann vom Deutschen Alpenverein (Sektion Hameln). „Und weil die Muskeln von Armen, Beinen und Oberkörper beim Klettern ebenso beansprucht werden wie Balance, Motorik und Koordination, ist das Ganze auch ein ideales Training für Kopf und Körper.“



Beim Klettern kommt es ebenso wie beim Bouldern auf trockene Hände, passendes Schuhwerk und den richtigen Griff an – beim Klettern zusätzlich auf die vorgeschriebene Sicherungstechnik.



In der Halle der Eugen-Reintjes-Schule stehen sowohl ein großer Kletterbereich mit zahlreichen Routen in vielen unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen als auch eine separate Boulder-Höhle zur Verfügung. Bei den beiden Schnupperstunden jeweils mittwochs geht es bis zu acht Meter hoch hinaus – selbstverständlich nur mit der vorgeschriebenen Sicherungstechnik, die allen Neugierigen an diesem Tag ebenso zur Verfügung gestellt bekommen wie die erforderliche Leihusrüstung. Mitzubringen sind gemütliche Sportsachen – am besten eine lange Hose – und saubere Hallenturnschuhe. Gebouldert wird hingegen ohne Sicherung in maximal zwei Meter Höhe.

Anmeldungen für diese ungewöhnlichen Schnupperstunden nimmt das BKK24-Service Center Hameln entgegen: entweder telefonisch (051 51/6060690) oder per E-Mail (hameln@bkk24.de). Die Teilnehmerzahl ist an beiden Tagen begrenzt. Das Mindestalter liegt bei 16 Jahren. Mitklettern und Mitbouldern kosten zehn Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24 bekommen diesen Betrag im Nachhinein erstattet.**



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



Fit in den Frühling

„Länger besser leben.“ mit der Frühjahrskur der BKK24

Die 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).

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

Mit Spaß durch die Natur

Horst Maler aus Hastenbeck ist Radfahrer mit Leib und Seele – und deshalb auch begeistert von der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24. Als Vorsitzender und Sprecher des ADFC Hameln-Pyrmont kümmert sich der 69-Jährige unter anderem um die Planung und Durchführung zahlreicher Radtouren im und durchs Weserbergland. „Hierbei steht nie das Sportliche im Mittelpunkt, sondern der Spaß daran, gemeinsam inmitten schöner Regionen und der Natur unterwegs zu sein. Ein gutes Beispiel hierfür sind die ‚Bike&Brunch‘-Touren, die wir gemeinsam mit der Dewezet und der BKK24 anbieten.“



Horst Maler.
FOTO: PR.

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.



• In und durch die Natur geht es am **Sonntag, 22. März**, von 10 bis 13 Uhr bei einer von der VHS Hameln-Pyrmont organisierten **Wildkräuter-Wanderung** am Rande des Iths. Treffpunkt ist in Salzhemmendorf (Felsenkellerweg 15). Die Kosten betragen 22 Euro. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen im Nachhinein 15 Euro erstattet.** Anmeldungen nimmt die VHS entgegen: entweder telefonisch (051 51/94820) oder per E-Mail (info@vhs-hameln-pyrmont.de).



• Dem Thema **„Gesund Trinken“** widmet sich Professor Gerd Glaeske am **Dienstag, 14. April**, ab 18.30 Uhr im Vortragsraum Gläsernes LALU in Hameln (Hefehof 2). 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 Hameln entgegen: entweder telefonisch (051 51/6060690) oder per E-Mail (hameln@bkk24.de).



• Lust auf eine **Fahrradtour** durchs Weserbergland? Am **Sonntag, 3. Mai**, steigt die nächste Ausgabe von „Bike & Brunch“. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC), die Dewezet und die BKK24 laden zum Mitradeln in der Gruppe ein. Am Ziel können sich die Teilnehmer an einer Auswahl leckerer Köstlichkeiten stärken. Gestartet wird um 10 Uhr vor dem ServiceCenter der BKK24 in Hameln (Ritterstraße 12). Wegen der begrenzten Teilnehmerzahlen ist eine Anmeldung erforderlich: entweder direkt bei der Dewezet-Geschäftsstelle in Hameln (Osterstraße 16) oder im Internet (shop.dewezet.de / Rubrik Tickets). **Mitradelnde Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen die Kosten für die Tour am 3. Mai im Nachhinein von der BKK24 erstattet.**



• Die eigene Mobilität verbessern und die Leistungsfähigkeit der Muskulatur stärken: Darum geht es bei den beiden Kursen **„Faszienfit“** im LifeSports Hameln (Elsa-Buchwitz-Straße 9). Trainiert wird einmal wöchentlich eine Stunde: wahlweise am **Freitagvormittag** ab 8.30 Uhr oder am **Dienstagnachmittag** ab 17 Uhr. Los geht's am 14. beziehungsweise 17. April. Zehn Einheiten kosten 100 Euro. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bezahlen lediglich 85 Euro. Tipp: BKK24-Versicherte erhalten zweimal im Jahr bis zu 125 Euro für zertifizierte Präventionskurse erstattet.**



• Das Unternehmen „mein Backhaus Wegener“ kreiert **spezielle Brote für die Frühjahrskur**. Diese „Kürbiskerner“ sind bis zum **25. April** in allen sieben Filialen der Hamelner Bäckerei erhältlich und dank seiner vielen frischen und hochwertigen Zutaten nicht nur ganz besonders nahrhaft, sondern auch ausgesprochen lecker. Übrigens: Jeder Teilnehmer der BKK24-Frühjahrskur, erhält einen **Gutschein für das köstlich-gesunde Frühjahrskur-Brot** der Bäckerei „mein Backhaus Wegener“. Zudem kann dieses aus vielen frischen und hochwertigen Zutaten hergestellte Brot dort selbstverständlich auch gekauft werden.



Heike Steuber-Weissensteiner nimmt die Teilnehmer am 21. März mit auf eine spannende Entdeckungsreise durch den Wald auf dem „Schweineberg“. Dabei geht es längst nicht nur um Bäume, sondern auch um Pilze, Märzenbecher und viele andere Pflanzen, die hier wachsen.



Den Wald mit allen Sinnen erleben

Forstamt Hameln nimmt Interessierte am 21. März 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 gibt es bei der Waldbewirtschaftung zu beachten? 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, 21. März**, beantwortet: bei einer ganz besonderen Waldwanderung auf dem „Schweineberg“. Gemeinsam mit der zertifizierten Waldpädagogin Heike Steuber-Weissensteiner begeben sich Jung und Alt dann ab 9 Uhr vom Wander-Parkplatz an der Holtenser Warte 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 knapp zwei Stunden ungefähr drei bis vier Kilometer zurück. Da auf einigen unbefestigten Wegen kleine Steigungen warten, ist unbedingt festes Schuhwerk erforderlich.

„Das Interesse und die Neugier der Leute sind in den vergangenen beiden Jahren stark gestiegen“, berichtet die ehrenamtliche Waldführerin. „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, hat die Expertin 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 Steuber-Weissensteiner.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl und aus organisatorischen Gründen müssen sich Interessierte unbedingt bis zum 13. März beim BKK24-ServiceCenter Hameln für diese kostenfreie Tour durch die Natur anmelden: entweder telefonisch (051 51/6060690) oder per E-Mail (hameln@bkk24.de).



Die Rinde eines Baums kann darüber Aufschluss geben, ob er beschädigt ist. Dessen Alter lässt sich hingegen an den Jahresringen ablesen.

FOTOS: GRABOWSKI



„Für Körper, Geist und Seele“

Fünf Fragen an **Nannette Herr**
(Praxis Impuls – Praxis für Osteo- und Physiotherapie, Hameln)

Was ist Osteopathie?

Die osteopathische Behandlung beschreibt im Bereich der Alternativmedizin verschiedene Krankheits- und Behandlungskonzepte. Die Therapie wurde ursprünglich in den USA von dem Arzt Andrew Taylor Still entwickelt und geprägt. Zu Stills grundlegender Annahme gehörte, dass der Körper als Funktionseinheit betrachtet wird und zur Selbstregulierung fähig ist.

Wie wirkt Osteopathie?

Nach Still hängen alle Körperfunktionen von der Ver- und Entsorgung vom Gefäß- und Nervensystem ab. Bei Störungen der Versorgung wird der Körper versuchen, dies zu kompensieren. Der Osteopath kann mit den Händen die Grundspannung von Muskeln, Knochen, Gelenken und Organen feststellen und so gestörte Funktionen erkennen und behandeln.

Wann und wobei hilft Osteopathie?

Die Osteopathie ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept, das somit begleitend zur Schulmedizin bei fast allen Erkrankungen eingesetzt werden kann. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie zu bringen.

Wie lange dauert eine osteopathische Behandlung?

Die Erstbehandlung – einschließlich Anamnese – dauert ungefähr eine Stunde, Folgebehandlungen dann üblicherweise rund 45 Minuten.

■ 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.

1000 Euro für „mein Backhaus Wegener“

Engagement für gesunde Ernährung wird mit dem „Länger besser leben.“-Preis belohnt

Die Bäckerei „mein Backhaus Wegener“ ist mit dem aktuellen „Länger besser leben.“-Preis prämiert worden. Vor wenigen Tagen hat Inhaber Thomas Wegener das damit verbundene Preisgeld in Höhe von 1000 Euro erhalten. Damit honorierte die BKK24 das besondere Engagement des in Hameln ansässigen Unternehmens, in dessen Filialen es im vergangenen Jahr erstmals ein saftiges Frühjahrsbrot gab, das eigens anlässlich der „Frühjahrskur“ kreiert wurde.

Dieses ganz besondere Biobrot kam bei den Kunden so gut an, dass der Bäckermeister auch in diesem Frühjahr wieder eine spezielle Kreation zubereitet und verkauft – den Kürbiskerner. „Dieses Bioland-Brot enthält Weizenvollkornmehl, Dinkel- und Roggenschrot sowie Kürbis-Stückchen“, erläutert Wegener, der die Auszeichnung kürzlich während des Partnernetzwerktreffens der BKK24 für die Regionen Hameln-Pyrmont und Holzmin-den entgegennahm.

SCHON GEWUSST?
Der mit 1000 Euro dotierte „Länger besser leben.“-Preis wird von der BKK24 einmal pro Jahr vergeben: an Personen oder Institutionen, die sich in besonderem Maße einsetzen und die Idee der bundesweiten Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ längerfristig und dauerhaft mit einer besonderen Aktion unterstützen.

Bäckerei-Inhaber Thomas Wegener freut sich, dass das außergewöhnliche Frühjahrsbrot bei seinen Kunden so gut ankam und ankommt – ebenso wie bei Mandy Kern von der BKK24.

Der einfache Weg, um vom Raucher zum Nichtraucher zu werden



Sechsstündiges Seminar am 18. April in Hannover

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.



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

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 Seminarzentrum des Weiterbildungsträgers „123Tareta“ in Hannover (Spichernstraße 11b) werden am Samstag, 18. 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 Seminarteilnahme – 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 Hameln entgegen: entweder telefonisch (05151/6060690) oder per E-Mail (hameln@bkk24.de). Anmeldeschluss ist der 8. April.

Pritschen und baggern auf Sand am Strand



Beachvolleyball-Firmencup 2020 in Hannover und Steinhude

Der Nordwestdeutsche Volleyball-Verband (NWVV) und die BKK24 haben gemeinsam eine „Länger besser leben.“-Tour initiiert. Damit möchten die beiden Kooperationspartner den Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport Volleyball fördern sowie Menschen aller Altersklassen und mit unterschiedlichem Fitnesslevel für diesen Sport begeistern – und zwar nicht in der Halle, sondern auf Sand am Strand.

FirmenCup 2020
Jedes Unternehmen und jeder Betrieb kann ein aus vier Personen bestehendes Hobbyteam zusammenstellen und sich direkt für eines der Turniere um den FirmenCup 2020 anmelden. Im Vordergrund stehen dabei der Spaß an Bewegung und damit die Gesundheitsförderung. **Hier die Termine:** Donnerstag, 16. April: Hannover (Am Steintor); Freitag, 17. Juli: Steinhude (Badeinsel).

Anmeldungen sind ab sofort möglich unter www.bkk24/firmencup.





Länger besser leben.

Osteopathie

Wir erstatten bis zu 360 Euro!*

Wechseln Sie jetzt
die Krankenkasse!

Rufen Sie mich an –
wir übernehmen
das für Sie!

Mandy Kern,
Regionalleiterin der
BKK24-Gesundheitsinitiative
„Länger besser leben.“
für Hameln-Pyrmont

* 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.



• **Haushaltshilfe**

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



• **Homöopathie (Wert ca. 350 Euro)**

Immer mehr Patienten schwören
auf die Heilkraft der Natur.



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

Untersuchungs- und Beratungsangebot
für mehr Sicherheit.



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

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



• **Bonusprogramm**

Jährlich mindestens 100 Euro Bonus,
kostenlose Wellnessangebote
oder Sachprämien.



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

Gezielte Behandlung von Verspannungen
und mechanischen Problemen.



• **Über weitere 80 Extra-Leistungen**

Von der Sportbrille bis
zu Online-Coaches...



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

Wählen Sie aus einer Datenbank mit
Tausenden Angeboten aus.



Jetzt ganz einfach wechseln per Telefon 0 51 51 / 6 06 06 90 oder online unter www.bkk24.de.