

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.LBL-Stadt.de

BKK24 *Länger besser leben.*

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

Bad Münster
bewegt
**Aktionsreiche
Gesundheitsinitiative
in der Kurstadt**

Bleib sauber,
Altstadt!
**Gemeinschaftliche
Aktion
in Hameln**



Auf einen Smoothie mit...



FOTO: SABINE ECHZELL

... Uwe Schünemann
Präsident des Niedersächsischen Leichtathletikverbandes, CDU-Abgeordneter im niedersächsischen Landtag und ehemaliger Landesinnenminister

Wie stressig ist Ihr Beruf als Landtagsabgeordneter?

Die Abgeordnetentätigkeit ist vielschichtig und spannend. Akten wälzen, Konzepte entwerfen, Mails beantworten, Diskussionen führen, sich über Abstimmungsniederlagen ärgern und sich über Erfolge für den Wahlkreis freuen. Der Blutdruck ist also oft in Wallung – nur nicht durch viel Bewegung. Politik ist eine Leidenschaft – da spielt Stress keine Rolle.

Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Wenn ich einmal rechtzeitig zu Hause bin, gehe ich mit meiner Frau durch den nahegelegenen Wald und genieße die Natur. Danach essen wir zusammen Abendbrot und betrachten vom Balkon aus den Sonnenuntergang. Hat in diesem Jahr Corona-bedingt schon einige Male geklappt.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Zugegeben: Gefrühstückt wird bei uns nur am Wochenende. Dann aber ausgiebig und in aller Ruhe. Saft und Obst, aber auch Käse und Rührei dürfen dann nicht fehlen. Brötchen gibt es immer seltener, dafür saftiges Körnerbrot. Wochentags bleibt es oft beim Morgen-Kaffee – das muss sich ändern.

Wie gesundheitsbewusst leben Sie – speziell in Zeiten der Corona-Pandemie?

Da die sonst üblichen Abendveranstaltungen wegfallen, kann ich früher schlafen gehen. Auch sitze ich nicht mehr täglich mindestens drei Stunden im Auto. Der übermäßige Kaffee-Genuss ist eingeschränkt. Tee und Wasser gewinnen an Bedeutung.

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

Wenn ich mich richtig über etwas geärgert habe, greife ich zu häufig zu den berühmten Gummibärchen. Das tröstet ungemein – leider nur für kurze Zeit. Mittlerweile versuche ich, mich mit frischen Himbeeren zu trösten. Gelingt leider nicht immer...

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

Ich habe in meinem Leben noch nie ernsthaft geraucht. Die Versuche in der Jugend sind zum Glück gescheitert. Zu Hause trinke ich keinen Alkohol. Ausnahme: wenn Gäste zu Besuch kommen. Obst und Gemüse kommen noch zu selten auf den Tisch. Im Urlaub bin ich wieder mit dem Joggen angefangen und werde hoffentlich auch künftig regelmäßig dazu kommen.

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

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 zusätzlichen 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

TuS / MTV Bad Pyrmont
Mittwochs: 17.30-19.30 Uhr
Stadion Bad Pyrmont (Südstraße)

TSC Fischbeck
Mittwochs: 17–18 Uhr
Sportplatz (Friedr.-Ludwig-Jahn-Str.)

MTSV Aerzen
Donnerstags: 17-19 Uhr
Stadion am Veilichenberg (Ulmenweg)

TSG Emmerthal
Mittwochs: 18-19 Uhr
Bezirkssportanlage Emmern (Am Stadion)

VfL Hessisch Oldendorf
Dienstags: 17 Uhr
Waldstadion (Barksener Weg)

VfL Hameln
Mittwochs: 17 Uhr
VfL-Sportplatz (Fahlte 4)

VfB Einbeckhausen
Dienstags: 18 Uhr
Sportplatz Einbeckhausen (Am Sportplatz)

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.

Weitere Trainingsmöglichkeiten finden Sie auf www.deutsches-sportabzeichen.de.



Mit „Bike & Brunch“ das Weserbergland entdecken



Gemeinsame Radtouren von ADFC, Dewezet und BKK24

Lust auf eine Radtour durchs Weserbergland? Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club, die Dewezet und die BKK24 laden nach der Corona-bedingten Zwangspause wieder zum sonntäglichen „Bike & Brunch“ in der Gruppe ein. Am 20. September und 18. Oktober werden einmal mehr kulinarische Ziele in der Region angesteuert – jeweils unter Führung der ADFC-Gruppe Hameln-Pyrmont.

Wegen der auf 30 Personen pro Tour begrenzten Teilnehmerzahl und der einzuhaltenden Regelungen der Coronaschutzverordnung ist unbedingt eine vorherige Anmeldung erforderlich: entweder direkt bei der Dewezet-Geschäftsstelle in Hameln (Osterstraße 16) oder im Internet (shop.dewezet.de in der Rubrik Tickets).

Am **Sonntag, 20. September**, geht es von Hameln aus durch Afferde, Copenbrügge und Marienau zum Okal Café nach Salzhemmendorf-Lauenstein. Die Rückfahrt erfolgt über Bisperode und Hastenbeck.

Am **Sonntag, 18. Oktober**, radeln Jung und Alt überwiegend an der Weser entlang zur Kaffeewirtschaft Schloß Hehlen (Bodenwerder). Beide Routen weisen eine Streckenlänge von rund 50 Kilometern aus. Gestartet wird jeweils um 10 Uhr vor dem Service-Center der BKK24 in Hameln (Ritterstraße 12), wo die Gruppen sechs Stunden später wieder eintreffen werden.

In den idyllisch gelegenen Gasthäusern haben die bis zu 30 Teilnehmer pro Tour die Möglichkeit, sich an einer Auswahl leckerer Köstlichkeiten zu stärken, bevor sie den Rückweg antreten. Die jeweiligen Restaurants unterstützen die Aktion und bieten ihr Büfett für die Teilnehmer zu Sonderpreisen an.

Angst vor Überanstrengung ist übrigens unbegründet: „Vom Streckenniveau sind alle Touren so gewählt, dass jeder mitradeln kann“, sagt Mitorganisatorin Bianca Cardoso. „Außerdem fördert die gelenkschonende Bewe-



Der ADFC, die Dewezet und die BKK24 laden wieder zu „Bike & Brunch“ ein. Am 20. September geht es zum Okal Café nach Salzhemmendorf-Lauenstein, am 18. Oktober nach Bodenwerder in die Kaffeewirtschaft Schloß Hehlen.

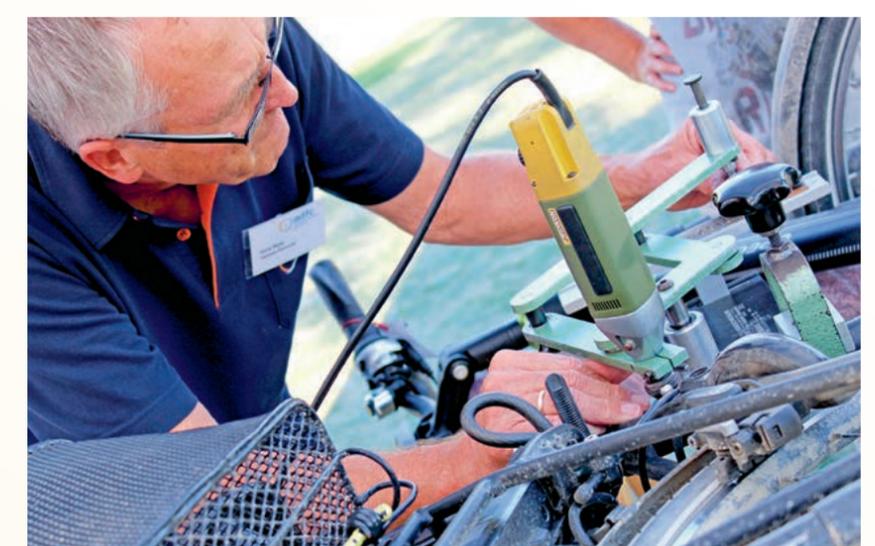
Die Kosten pro Tour und Person betragen 15 Euro. **Mitradelnde Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen das Geld im Nachhinein von der BKK24 erstattet.**

Damit Dieben der Spaß vergeht



Fahrrad-Codierung am 9. September in Hameln

In Deutschland werden nach Angaben der Polizei Jahr für Jahr mehr als 300.000 Fahrräder gestohlen – meistens mit dem Ziel, das Diebesgut möglichst schnell zu Geld zu machen. „Egal ob Einzeltäter oder Bande – normalerweise wird versucht, die gestohlene Ware auf Flohmärkten, im Internet oder im Ausland weiterzuerkaufen“, weiß Horst Maler vom ADFC Hameln-Pyrmont. „Dieses Vorgehen wird durch eine vorhandene Codierung jedoch deutlich erschwert, weil ein solches Rad dem Dieb viel weniger Geld einbringt als ein uncodiertes“, macht der Experte deutlich.



Das Team des ADFC Hameln ist am 9. September vor dem dortigen ServiceCenter der BKK24 im Einsatz, um Fahrräder zu codieren.

Aus diesem Grund organisiert der örtliche ADFC regelmäßig Termine, bei denen Fahrräder per Nadelmarkiersystem mit einer Codierung versehen werden. Um diese zu bekommen, müssen die Besitzer einen Eigentumsnachweis vorlegen und sich ausweisen. „Mit einer individuellen Kombination aus Buchstaben und Zahlen lässt sich jedes Rad eindeutig dem Eigentümer zuordnen – zum Beispiel, wenn das gestohlene Rad irgendwann ganz woanders wiedergefunden wird“, schildert Maler. „Jedes Fundbüro und jede Polizeidienststelle kann dann kinderleicht den rechtmäßigen Besitzer in Erfahrung bringen.“



Wer seinen „Drahtesel“ mit dieser sogenannten Eigentümer-Identifizierungs-Nummer kennzeichnen lassen möchte, sollte sich am **Mittwoch, 9. September**, auf den Weg zum BKK24-ServiceCenter Hameln machen (Ritterstraße 12). Dort wird ein ADFC-Team von 15 bis 18 Uhr vor Ort sein und die vorgeführten Räder fachkundig codieren, sofern die genannten Bedingungen erfüllt werden. Um die aktuellen Corona-Bestimmungen einhalten zu können und Wartezeiten zu vermeiden, ist unbedingt eine vorherige Anmeldung beim Service-Center der BKK24 erforderlich: Telefon 051 51/6060690.

- Die Kosten betragen zwölf Euro pro Fahrrad sowie drei Euro pro E-Bike-Akku. Für ADFC-Mitglieder ist die Codierung kostenfrei. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen die Codierkosten von der BKK24 im Nachhinein auf Wunsch erstattet.**

Weitere Infos gibt es im Internet unter www.adfc-hameln.de (Rubrik: Fahrradcodierung).



Der Code besteht aus einer ganz speziellen Buchstaben- und Zahlenkombination.

BAD MÜNDER BEWEGT

BKK24 unterstützt die **aktionsreiche Gesundheitsinitiative** der Kurstadt

Mit „Bad Münster bewegt“ hat die Stadt 2014 ein Pilotprojekt gestartet, um auf kommunaler Ebene die Gesundheit ihrer Einwohner zu fördern und zu stärken. Seit 2020 fungiert die BKK24 als Kooperationspartner des städtischen Tochterunternehmens Gesellschaft für Gesundheit, Veranstaltungen und Tourismus mbH (GeTour). Deren Geschäftsführer Thomas Slappa sagt: „Wir möchten möglichst viele Menschen in ihren individuellen Lebenswelten erreichen – insbesondere jene Bevölkerungsgruppen, die sozialbedingt ungünstigere Gesundheitschancen aufweisen.“

Aus diesem Grund hat Stefanie Saake (Projektbetreuerin Bad Münster bewegt) mit Unterstützung von Mandy Kern („Länger besser leben.“-Regionalleiterin) zielgruppenspezifische Aktionen zur Gesundheitsförderung entwickelt, an denen in den kommenden Wochen und Monaten Jung und Alt nach Lust und Laune teilnehmen können. Hier der aktuelle Überblick:

Einfach mal loslaufen

(neue Kurse ab September)

Kurs 1: „Laufend unterwegs“

12 Einheiten à 90 Minuten

Geeignet für Laufanfänger mit Low-Level-Fitness

Ziel: 30 Minuten ununterbrochen zu laufen

Termine: ab 15.9. jeweils dienstags ab 17.30 Uhr

Treffpunkt: Kurmittelhaus (Osterstraße 39)

Kursleitung: Jürgen Keller

Kosten: 90 Euro*

Kurs 2: „Ausdauer auf Dauer“

10 Einheiten à 90 Minuten

Hier werden Walking, Nordic Walking und Laufen

zur Belastungssteuerung für Personen

mit Bewegungsmangel eingesetzt

Termine: ab 15.10. jeweils donnerstags ab 17.30 Uhr

Treffpunkt: Kurmittelhaus (Osterstraße 39)

Kursleitung: Jürgen Keller

Kosten: 80 Euro*

* Die BKK24 übernimmt für Kunden pro Jahr zwei zertifizierte Maßnahmen mit jeweils bis zu 125 Euro.



Ein Tag für dich/mich

An diesem Tag dreht sich vier Stunden lang alles um Heilkräuter, Heilquellen und Heißhunger. Zum Abschluss wartet auf die Teilnehmer eine genüssliche Trinkprobe mit leckeren und gesunden Heilkräuter-Snacks.

Termin: Samstag, 29. August (10.30 bis 14.30 Uhr)

Treffpunkt: Wandelhalle am Kurpark (Osterstraße 39)

Kosten: 10 Euro pro Person (inkl. Verzeehr)

Leitung: Dagmar Fischer, Monika Reinecke und Radojka Adler

Euer Wettkampf – Golf für alle!

Jeder ist eingeladen und kann dabei sein – und eintauchen in eine nachhaltige Verbindung von Sport und Naturlandschaft, Konzentration und Freude sowie Ausdauer und Leidenschaft. So funktioniert's: Stellen Sie ein Team aus vier bis sechs Spielern (zum Beispiel Arbeits- oder Vereinskollegen beziehungsweise private Clique) zusammen, das nach einer kleinen Einführung in einem 90-minütigen Wettkampf in mehreren Disziplinen gegen andere Mannschaften spielt.

Termin: 10. Oktober

Ort: Golfpark am Deister (Am Osterberg 2)

Kosten: 20 Euro pro Team (inkl. Snacks und alkoholfreie Getränke)

Leitung: Trainer-Team des Golfparks am Deister

➔ Anmeldungen für die einzelnen Aktionen nimmt das Team der GeTour entgegen: Telefon 05042/929804.



„Länger besser leben.“- Aktionstag 2020

Angesichts der Corona-Pandemie steht der genaue Termin zwar noch nicht fest. Die Initiatoren sind sich jedoch einig, dass es auch 2020 wieder einen **großen Aktionstag für jedes Alter und alle Einwohner** aus Bad Münster und den 16 Ortsteilen geben soll. Unter dem Motto „Länger besser leben.“ können Jung und Alt im Herbst spontan dabei sein, wenn es einmal mehr darum geht, sich zu bewegen, zu informieren und gemeinsam Spaß zu haben. Weitere Infos und das Programm werden rechtzeitig im Internet veröffentlicht:

➔ www.bad-muender.de

➔ www.bkk24.de/lbl ➔ www.lbl-stadt.de



Länger besser leben.



Auf ein Wort mit **Mandy Kern**, „Länger besser leben.“-Regionalleiterin der BKK24 für Hameln-Pyrmont

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 Mandy Kern?
Die „Länger besser leben.“-Regionalleiterin ist telefonisch unter der Nummer 05151/606069-16 erreichbar (E-Mail: m.kern@bkk24.de).



„Bleib sauber, Altstadt!“

Große Müllsammelaktion am 28. August in Hameln

Den Körper fit halten und dabei etwas Gutes für die Umwelt tun: Die noch recht junge Trendsportart Plogging verbindet das Gehen, Walken oder Joggen mit dem Müllsammeln. Das Gute dabei: „Geht man per Kniebeuge in die Hocke, um Unrat aufzuheben, lässt sich damit auch die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur trainieren“, erklärt Professor Ingo Froböse. Er leitet das Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln.

Seinen Angaben zufolge kann grundsätzlich jeder sich so betätigen. „Insbesondere jene, die ohnehin bereits Ausdauersportarten wie Jogging oder Walking betreiben“, sagt Froböse. Wer im Laufen oder Walken noch unerfahren sei, sollte es hingegen eher langsam angehen. Genau das werden auch die Teilnehmer der nächsten Müllsammel-Aktion in Hameln tun. Diese steht am 28. August unter dem Motto „Bleib sauber, Altstadt!“.

Wer von 15 bis 18 Uhr einen Streifzug durch die Altstadt machen und bei dieser Gelegenheit etwas für die Sauberkeit der Rattenfängerstadt tun möchte, kommt in diesem Zeitraum einfach zu den Treffpunkten auf der Hochzeitshauterrasse oder am Service Center der BKK24 (Ritterstraße 12). An beiden Standorten werden Müllsäcke und Handschuhe ausgegeben.

Alle Teilnehmer bekommen auf Wunsch ein Sammelgebiet zugewiesen. Auf der Terrasse des Hochzeitshauses werden zudem praktische Hosentaschen-Aschenbecher präsentiert. Im ServiceCenter der BKK24 gibt's ein kleines Dankeschön für alle, die mitmachen – solange der Vorrat reicht.

Der gefundene Müll wird wahlweise allein oder in kleinen Gruppen aufgesammelt. Die gültigen Abstands- und Hygieneregeln sind dabei unbedingt einzuhalten. Wegen der Corona-Pandemie kann es kurzfristig zu Änderungen im Ablauf kommen. Um 18 Uhr wird auf der Hochzeitshauterrasse ein Foto von allen gesammelten Müllsäcken gemacht.

Warum solche Aktionen nicht nur für die Umwelt absolut empfehlenswert sind, sondern auch für jeden einzelnen Teilnehmer, erklärt Froböse so: „Wie beim klassischen Gehen, Walken oder Joggen wird auch hierbei das Herz-Kreislauf-System gefordert und gefördert.“ Zugleich steigere regelmäßige Bewegung die Zahl und Aktivität der sogenannten Killerzellen, die zum Beispiel jene Zellen im menschlichen Körper bekämpfen, die von Krankheitserregern befallen seien. „Zudem können die Blutfettwerte günstig beeinflusst und ein zu hoher Blutdruck gesenkt werden.“



Dieses Foto aus dem vergangenen Jahr zeigt einige Teilnehmer der damaligen Müllsammelaktion in der Hamelner Innenstadt. Die Neuauflage steht am 28. August an.

- Die Müllsammelaktion-Aktion am **Freitag, 28. August**, ist eine gemeinsame Veranstaltung des städtischen Projekts „Hameln kann's“ und der BKK24.

Weitere Informationen gibt es bei Gemeinwesenarbeiterin Annkathrin Knorr, Telefon 051 51/202-3489 (E-Mail: knorr@hameln.de) und bei „Länger besser leben.“-Regionalleiterin Mandy Kern, Telefon 051 51/606069-16 (E-Mail: m.kern@bkk24.de).



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 „Werbeprämie“ 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



Intertek



LUST statt Frust

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

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 HAEBERLE

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

„Das
Gesamtpaket
passt
einfach“

Stefanie Saake aus Luttringhausen ist im vergangenen Jahr zur BKK24 gewechselt. „Bei meiner vorherigen Krankenkasse musste ich für gesundheitlich erforderliche Behandlungen teilweise Zuzahlungen leisten“, schildert die 53-jährige Marketing-Managerin der GeTour GmbH. „Außerdem gab es keinen Ansprechpartner hier in der Region. Das ist bei der BKK24 ganz anders, deren Mitarbeiter im Hamelner Büro immer ein offenes Ohr für meine Anliegen haben. Zudem bezahlt und bietet diese Krankenkasse eine Vielzahl an Leistungen rund um die Aspekte Bewegung und gesunde Ernährung – auch direkt in Bad Münde. Kurzum: Das Gesamtpaket passt einfach.“



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 krankensichert sind“, macht der Fachmann deutlich. Alle Interessierten erhalten im Oktober und November einmal pro Woche Infos mit Angeboten und Aktionen,

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

Wechseln Sie jetzt die Krankenkasse!

Rufen Sie mich
an – wir übernehmen
das für Sie!

Mandy Kern | 05151 606069-16
„Länger besser leben.“-Regionalleiterin
für Hameln-Pyrmont und Holzminden



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.