

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.LBL-Stadt.de

 **Länger besser leben.**

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

Den Wald
mit allen Sinnen
erleben
**Ungewöhnliche
Wanderung mit
dem Forstamt
Neuhaus**

Auf
Tarzans Spuren
**Schnupper-
Klettern im TreeRock
Abenteurpark
Hochsolling**

Auf einen SMOOTHIE mit...



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

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
Holzminden, Hameln-Pyrmont,
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](http://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 Grünenplan entgegen: per E-Mail (gruenenplan@bkk24.de) oder telefonisch (051 87/303238 12).

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



FOTO: PR.



„sehtliches Aushängen während des Kletterns ist damit ausgeschlossen“, betonen die TreeRock-Verantwortlichen.

Anschließend bewältigen die Teilnehmer zunächst den blauen Parcours und dessen acht Kletterelemente. Nach den neun Elementen des grünen Parcours geht es über ein Netz und „die Schlange“ im gelben Parcours mit der Rutsche hinab. Es folgen der rote Parcours (10 Elemente) mit einigen Seilrutschen sowie der violette Parcours (8 Elemente), der ebenfalls über mehrere Seilrutschen verfügt.

Per „Hühnerleiter“ geht es dann über „das fliegende Netz“ und per Seilrutsche im braunen Parcours (9 Elemente) wieder talwärts. Den krönenden Abschluss bildet schließlich der mit acht Kletterelementen ausgestattete – sowie zugleich höchste und schwierigste – schwarze Parcours. Für Kinder bis zu zehn Jahren steht ein separater Kletterpark zur Verfügung, dessen Elemente sich in maximal einem Meter Höhe befinden.

Familien mit mindestens drei Personen kommen zu einem vergünstigten Sonderpreis in den Genuss dieses außergewöhnlichen Klettervergnügens: Erwachsene zahlen 20 Euro pro Person, Minderjährige (ab 6 Jahre) sind für 17 Euro pro Person dabei. Einzelne Mitkletterer können für zwei Euro mehr mitmachen. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ erhalten hinterher eine Erstattung von 15 Euro auf den Eintrittspreis** (einfach nach der Klettertour den Zahlungsnachweis bei der BKK24 einreichen).

Aus organisatorischen Gründen ist für das dreistündige Klettervergnügen für Familien am 19. April im TreeRock Abenteuerpark Hochsolling unbedingt eine Anmeldung im BKK24-ServiceCenter Grünenplan erforderlich: entweder per E-Mail (gruenenplan@bkk24.de) oder telefonisch (051 87/303238 12). Anzugeben sind dabei die komplette Anschrift, die Personenzahl, das Alter der Teilnehmer sowie die gewünschte Startzeit

Im TreeRock Abenteuerpark Hochsolling geht es für die Teilnehmer am 19. April hoch hinaus.

FOTOS: SCHATTENSPRINGER GMBH

Großer Spaß in großer Höhe

Klettervergnügen für Familien im TreeRock Abenteuerpark Hochsolling

Im TreeRock Abenteuerpark Hochsolling ist Kletterspaß garantiert. Der im Holzmindener Ortsteil Silberborn (Schießhäuser Straße 8) gelegene Waldseilgarten umfasst viele Kletterstationen in sieben Schwierigkeitsstufen. Jung und Alt kommen also ebenso auf ihre Kosten wie Neulinge und „alte Hasen“.

Dies gilt insbesondere am **Sonntag, 19. April**. Dann steht der Abenteuerpark dank einer Kooperation mit der

BKK24 ganz speziell für Eltern und deren (mindestens sechsjährige) Sprösslinge zur Verfügung. Los geht die jeweils dreistündige Klettertour wahlweise um 10 Uhr, 11 Uhr oder 11.30 Uhr.

Damit niemand zu Schaden kommt, beginnt der Spaß mit der Ausgabe der erforderlichen Kletterausrüstung und einer kurzen Einweisung in das Sicherungssystem, das eines der modernsten in ganz Deutschland ist: „Ein ver-





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.

„Außerordentlich aufschlussreich“

Carla Schwerin aus Holzminden leitet die Gymnastik-Abteilung des MTV 49 Holzminden, der seit einiger Zeit mit der BKK24 kooperiert und die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ unterstützt. Im vergangenen Jahr haben im MTV-Vereinsheim beispielsweise zwei Vorträge stattgefunden, die Carla Schwerin sehr gut gefallen haben: „Professor Gerd Glaeske hat anschaulich geschildert, worauf es bei einer vernünftigen Ernährung ankommt. Und bei einer Getränke-Verkostung mit der Ernährungsberaterin Nina Schulz gab es aus erster Hand zahlreiche Infos rund um beliebte Durstlöscher sowie den jeweiligen Zucker- und Kaloriengehalt. Beide Vorträge waren außerordentlich aufschlussreich.“



Carla Schwerin. FOTO: GRABOWSKI

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.



- Die Landbäckerei Westbomke aus Boffzen hat für die Frühjahrskur ein **reines 100% Roggensaftbrot** ohne (kalorienreiche) Saaten kreiert. Dieses ist **bis zum 25. April** in allen sechs Webo-Filialen im Landkreis Holzminden erhältlich und dank seiner vielen frischen und hochwertigen 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 Landbäckerei Westbomke. Zudem kann dieses aus vielen frischen und hochwertigen Zutaten hergestellte Brot dort selbstverständlich auch gekauft werden.



- Dem Thema **„Gesund Trinken“** widmet sich Professor Gerd Glaeske am **Montag, 6. April**, ab 18.30 Uhr im Vereinsheim des MTV von 1849 Holzminden (Liebigstraße 115). 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 Grünenplan entgegen: entweder telefonisch (051 87/303238 12) oder per E-Mail (gruenenplan@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.**



- Der Kneipp-Verein Holzminden bietet laufend **Walking-Kurse** an, die von Wolfram Grohs geleitet werden. Die Gruppen treffen sich montags oder freitags um 18 Uhr, um gemeinsam eine Stunde zu gehen – in den Wintermonaten am Sport-Stadion (Liebigstraße), in den Sommermonaten am Parkplatz Technikzentrum (Liethstraße). Alternativ kann ein halbstündiges Angebot am Mittwoch genutzt werden. Treffpunkt ist jeweils um 8 Uhr an der Rückseite des Weser-Hotels am Hafen. Der Beitrag beträgt 50 Euro pro Jahr (für die jeweils 60-minütigen Kurse) beziehungsweise 25 Euro pro Jahr (für die Mittwochsgruppe). **Wer sich für die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ angemeldet hat, bekommt die Walkingkurs-Gebühr im Nachhinein von der BKK24 erstattet.** Anmeldungen nimmt Walkingleiter Wolfram Grohs entgegen: Telefon 05531/1695.



Während der Wanderung durchs Forstamt Neuhaus am 15. März erhalten die Teilnehmer viele spannende und aufschlussreiche Einblicke in die Pflege, Bewirtschaftung und Aufforstung des Waldes – und die Auswirkungen des Klimawandels auf die grüne Lunge der Menschheit.

Wo der Wald bewegt

Forstamt Neuhaus nimmt Interessierte am 15. 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 **Sonntag, 15. März**, beantwortet: bei einer ganz besonderen Waldwanderung durchs Forstamt Neuhaus. Gemeinsam mit einer zertifizierten Waldpädagogin begeben sich Jung und Alt dann ab 10 Uhr vom Parkplatz am Hochmoor Mecklenbruch in Silberborn (Dasseler Straße 27) aus auf einen informativen Spaziergang, um ungewöhnliche Einblicke in die Natur und die Bedeutung des Waldes für die Menschheit zu erhalten. Dabei legen die Teilnehmer in

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 Gisa Möllering vom Waldpädagogikzentrum Weserbergland des Forstamtes Neuhaus. „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 Waldspaziergängen 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 Möllering. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl und aus organisatorischen Gründen müssen sich Interessierte unbedingt bis zum 6. März beim BKK24-ServiceCenter Grünenplan für diese kostenfreie Tour durch die Natur anmelden: entweder telefonisch (051 87/30323812) oder per E-Mail (gruenenplan@bkk24.de).



FOTOS: THOMAS GASPARINI (NLF)



„Für Körper, Geist und Seele“

Fünf Fragen an **Kilian Begoin** (Praxis humanus – Osteopathie & Physiotherapie, Holzminden)

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 Behandlung dauert rund 60 Minuten – wobei die Erstbehandlung durch eine ausführliche Anamnese bis zu 90 Minuten dauern kann.

■ 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 für Prävention und Gesundheitsförderung 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 Grünenplan entgegen: entweder telefonisch (051 87/30323812) oder per E-Mail (gruenenplan@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 Holzminden

* 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 87 / 30 32 38 12 oder online unter www.bkk24.de.