

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.LBL-Stadt.de

BKK 24 Länger besser leben.

Raus aus dem Kopf,
rein in den Körper
„**ENERGY DANCE®**“
in Holzminden

Eine rundum
saubere Sache
Müllsammelaktion
am **12. September**
in Holzminden

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

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

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Bei „**ENERGY DANCE**“ wird Musik in fließende Bewegungen übersetzt / Drei Kurse in Holzminden

In Holzminden wird es demnächst wieder rhythmisch, dynamisch und musikalisch: Beim „Energy Dance“ geht es jedoch nicht darum, Schritte zu lernen, Bewegungsfolgen einzuüben oder Takte zu zählen: „Stattdessen wird Musik mit spielerischer Leichtigkeit in fließende Bewegungen übersetzt“, sagt Burghild Januszewski. Die erfahrene Übungsleiterin gibt bereits seit vielen Jahren regelmäßig entsprechende Kurse, bei denen – im Gegensatz zu Aerobic, Zumba und Body-Fit – abrupte Wechsel vermieden werden. „Die Teilnehmenden sind nach den einzelnen Einheiten entspannt und fröhlich und fühlen sich leicht und frei.“



Kursleiterin Burghild Januszewski wird beim „Energy Dance“ die Energie der Teilnehmer zum Tanzen bringen.

Das Besondere am „Energy Dance“ beschreibt Januszewski so: „Jeder kann ohne Vorkenntnisse mitmachen – auch Sportmuffel und vermeintlich Unsportliche.“ Alter, Geschlecht, Bewegungserfahrung und Kondition spielen der Expertin zufolge 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 unbekannt, aber immer beliebter werdende Sportart unter dem Motto „Raus aus dem Kopf, rein in den

Körper“ ausprobieren, Spannungen wegtanzen und seinen Stress vergessen möchte, hat in Holzminden demnächst mehrfach die Gelegenheit dazu. Unter Anleitung von Burghild Januszewski starten zwei Kurse in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule und ein weiterer in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein (siehe Kasten). Anmeldungen sind ab sofort online möglich – und zwar direkt bei den Veranstaltern. Ist die erlaubte Teilnehmerzahl erreicht, können sich alle weiteren Interessierten auf eine Warteliste setzen lassen.

- Übrigens: „Energy Dance“ 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.



„Energy Dance“ spricht alle Menschen an, die Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik haben und die mehr als nur Fitness oder nur Entspannung suchen.

Drei Kurse mit je sechs Terminen

Dienstags (1.9. – 6.10.)
15.45–17.00 Uhr / 17.30 – 18.45 Uhr
Wo: jeweils auf dem KVHS-Projektgelände Alter Lokschuppen
Kosten: 34 Euro pro Person
➔ www.kvhs-holzminden.de
(Stichwort „Energy Dance“)

Mittwochs (2.9. – 7.10.)
18.30 – 19.45 Uhr
Wo: Gymnastikraum der Turnhalle „An den Teichen“ (Billerbeck 4)
Kosten: 40,50 Euro (für Kneipp-Mitglieder) bzw. 56,50 Euro (für alle anderen)
➔ www.kneippverein-holzminden.de/programm.html

Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen von der BKK24 im Nachhinein auf Wunsch 15 Euro erstattet.



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

- **TV Deutsche Eiche Holzminden**
Dienstags u. donnerstags: 17-20 Uhr
Sportpark (Liebigstraße)
- **MTV Altendorf**
Mittwochs: 17.30-19.30 Uhr
Sportpark (Liebigstraße)
- **MTV Bevern**
Mittwochs: 18.30 Uhr
Sportplatz Bevern (Jahnstraße 1)
- **TSV Neuhaus im Solling**
Mittwochs: 18-19.15 Uhr
Sportplatz Grundschule Neuhaus (Lindenstraße)
- **MTSV Jahn Eschershausen**
Montags: 18-19.30 Uhr (ab 31.08.)
Sportplatz (Alte Mühle)

- **TuSpo Grünenplan**
Mittwochs: 18 Uhr
Sportplatz Grünenplan (Am Sportplatz)
- **MTV 49 Holzminden**
Freitags: 18 Uhr oder nach Absprache
Sportpark (Liebigstraße)

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.

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



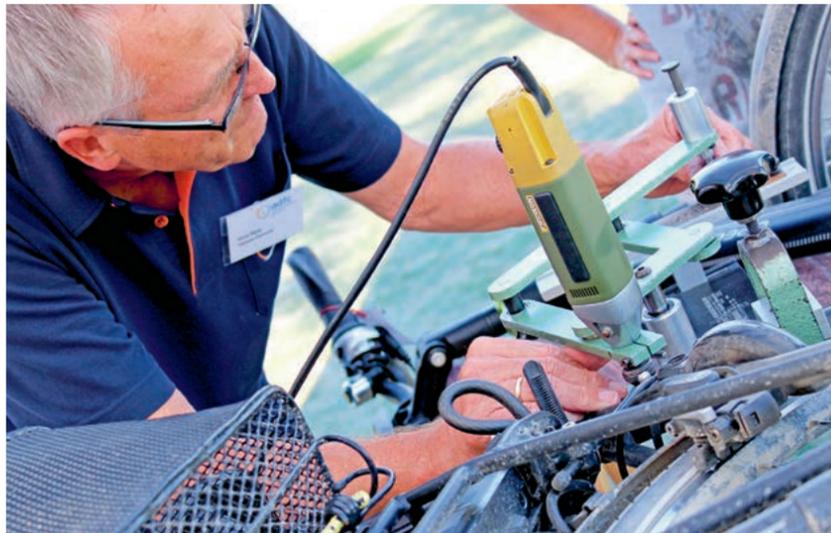
Die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen ist eine lohnenswerte Sache: sowohl für die Absolventen als auch für alle Unternehmen, die sich am Sportabzeichen-Wettbewerb der BKK24 beteiligen.

Damit Dieben der Spaß vergeht



Fahrrad-Codierung mit dem ADFC am 12. September in Holzminden

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 weiterzuverkaufen“, 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 12. September in Holzminden 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.“



Team von 10 bis 13 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 BKK24-ServiceCenter Grünenplan erforderlich: Telefon 05187/30323812 oder per E-Mail (gruenenplan@bkk24.de).

Wer seinen „Drahtesel“ mit dieser sogenannten Eigentümer-Identifizierungs-Nummer kennzeichnen lassen möchte, sollte sich am Samstag, 12. September, auf den Weg in die Fußgängerzone Holzminden machen. Vor der Stadtbücherei (Obere Straße 30/ Ecke Marktstraße) wird ein ADFC-

- 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 im Nachhinein von der BKK24 auf Wunsch erstattet.

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



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



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

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



Länger besser leben.



- 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).

Eine rundum saubere SACHE

Große Müllsammelaktion am 12. September in Holzminden

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 Müllsammelaktion in Holzminden tun. Diese beginnt am **Samstag**,

12. September, um 10 Uhr auf dem Parkplatz Johannismarkt.

Wer von dort aus einen ein- bis zweistündigen Streifzug durch die Umgebung – wahlweise in der Innenstadt oder entlang der Weser – machen und bei dieser Gelegenheit etwas für die Sauberkeit der Innenstadt tun möchte, kommt einfach zum genannten Treffpunkt. Dort werden Müllsäcke, Handschuhe und auch Greifzangen ausgegeben. 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. Abschließend erhalten alle „Plogger“ ein kleines Dankeschön von der BKK24.

Warum solche Aktionen nicht nur für die Umwelt absolut empfehlenswert

Bei der plogging-ähnlichen Aktion am 12. September soll die Holzmindener Innenstadt vom Müll befreit werden.

MACHEN SIE MIT!

Wie Sie „Länger besser leben.“-Teilnehmer werden und welche Vorteile Sie dadurch haben, erfahren Sie hier: www.bkk24.de/lbl

Plocka + Jogging = Plogging

Die ungewöhnliche Trendsportart Plogging erlebte ihre „Geburtsstunde“ in der schwedischen Hauptstadt Stockholm. Dort begann ein vom herumliegenden Müll genervter Mann, beim Joggen den Abfall aufzugabeln. Der Begriff ist ein Kofferwort: gebildet aus den Bestandteilen „plocka“ (schwedisch „pflücken“ beziehungsweise „aufheben“) und Jogging. Als organisierter Sport breitete sich diese Aktivität ab 2016 von Schweden rund um die Welt aus – nicht zuletzt über die sozialen Medien.

Plogging gilt von Beginn an als Natursportart, bei der – zumeist organisiert und mit Handschuhen sowie Abfallbehältnissen ausgestattet – die Vermüllung der Landschaft bekämpft und der aufgesammelte Müll zugleich dem Recyclingkreislauf zugeführt wird. Da hierbei sportliche Aspekte, gemeinsame Aktivitäten und soziales Engagement miteinander kombiniert werden, erfreut sich die Aktivität zunehmender Beliebtheit. Denn Plogging bietet durch das regelmäßige Bücken, Aufheben, Aufrichten und Weiterlaufen ein deutlich abwechslungsreicheres Training als das normale Jogging, bei dem nur bestimmte Muskelgruppen benutzt werden.

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.“

- Die Müllsammelaktion am 12. September ist eine gemeinsame Veranstaltung der BKK24 mit dem Round Table 150 Höxter/Holzminden. Aus organisatorischen Gründen müssen sich interessierte Mitsammler unbedingt beim BKK24-ServiceCenter Grünenplan anmelden: entweder telefonisch (051 87/30323812) oder per E-Mail (gruenenplan@bkk24.de).

„Umweltzertifiziert“ seit 2012

Kunden der BKK24 sind nachhaltig versichert

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

Das „grüne“ Engagement der BKK24 umfasst unter anderem Folgendes:

Baumpatenschaft:

Kommt eine Mitgliedschaft bei der BKK24 auf Grundlage einer Empfehlung zustande, kann der Empfehler 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



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen

FSC® C007359



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.

„Extra-Leistungen sind sehr attraktiv“

Christine Müller aus Bodenwerder arbeitet als medizinische Schreibkraft in einer Reha-Klinik in Bad Pyrmont. Sie ist bereits seit 2003 Mitglied der BKK24 – und rundum zufrieden mit ihrer Krankenkasse. „Bei Fragen oder Unklarheiten habe ich stets einen kompetenten Ansprechpartner direkt vor Ort im Service-Center, wo ich immer umfassend und gut beraten werde“, schildert die 57-Jährige. „Außerdem sind die Extra-Leistungen sehr attraktiv: zum Beispiel der ‚Länger besser leben.-‘-Bonus und der Zuschuss in Höhe von zweimal 45 Euro pro Jahr für eine professionelle Zahnreinigung bei einem Zahnarzt nach Wahl.“



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.