

März 2020

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

FIT IN DEN FRÜHLING
FRÜHJAHRSKUR MIT
ZAHLREICHEN AKTIONEN

VOM RAUCHER

ZUM NICHTRAUCHER:

SO KLAPPT'S

SCHNUPPER-KLETTERN
AM SPORTCAMPUS

AUF TARZANS SPUREN



Dennis Busche
„Länger besser leben.“-
Regionalleiter der BKK24
für die Region Hannover



Auf einen smoothie mit...



... **Andreas Kuhnt**
Radiomoderator und
„Länger besser leben.“-
Botschafter



Dennis Busche:
Wie stressig ist Ihr Beruf?

Andreas Kuhnt: Stress ist bei mir selten: Mein Beruf macht mir auch mit knapp 60 noch großen Spaß – obwohl es natürlich nicht mehr so locker läuft, wie noch mit Mitte 30. Und manchmal, wenn der Wecker früh morgens um halb vier klingelt, würde ich mich schon gerne noch mal umdrehen...

Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Mit Familie und Freunden lecker, aber leicht essen und dabei über das Leben philosophieren. Gerne auch mal Kino oder Theater.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Ich frühstücke eigentlich nur am Wochenende so richtig. Dann aber ausgiebig mit Tageszeitung, weichem Ei, Körner-Brötchen, Käse in allen Variationen und gerne auch mal Ananas.

Wie gesundheitsbewusst leben Sie?

Ich versuche viel Fahrrad zu fahren. Das geht gut in Hannover. Dazu natürlich mal laufen, gerne in der wunderbaren Eilenriede oder um den Maschsee. Und beim Essen versuche ich es mit leichter Kost: gerne Gemüse, aber nicht zercocht – und wenn möglich, Fisch und Meeresfrüchte in allen Variationen.

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

Wenn es regnet und ich eigentlich laufen wollte. Dann komme ich garantiert nicht aus dem Sessel.

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

Ich versuche mich viel zu bewegen und leicht zu essen. Und auf Zigaretten verzichte ich bereits seit 25 Jahren. Die „Kippen“ schmecken wirklich überhaupt nicht und riechen ekelig. Bin so froh, dass ich darauf keine Lust mehr habe.

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, Henning Scheffen, privat, istockphoto.com



Von Jessica Blume

„LÄNGER BESSER LEBEN.“ IST GANZ EINFACH

Das erwartet Sie bei der innovativen Gesundheitsinitiative der Krankenkasse BKK24

LIEBE HANNOVERANERINNEN UND HANNOVERANER!

Wie halten Sie es eigentlich mit Ihrer Gesundheit? Wie sehr achten Sie auf den eigenen Körper? Aus eigener Erfahrung weiß ich: Man kann eine Menge tun, um möglichst lange fit zu bleiben. Und das Beste: Das Ganze ist viel einfacher, als Sie vielleicht denken.

Für Ihr bis zu 14 Jahre längeres Leben gibt es im Prinzip vier einfache Regeln: Sie betreffen die Bereiche Ernährung und Bewegung sowie Nikotin- und Alkoholkonsum. Ob Sie einige davon bereits befolgen und ob das ausreichend ist, erfahren Sie nach dem Ausfüllen eines kurzen Online-Fragebogens (www.bkk24.de/fragebogen).

Ich verspreche Ihnen: Die Auswertung erfolgt garantiert kostenlos, absolut vertraulich und unter Aufsicht des Datenschutzbeauftragten der BKK24. Anschließend werden Sie schriftlich über die Ergebnisse informiert und erhalten fortan regelmäßig individuelle Vorschläge für Ihren persönlichen Fahrplan für ein längeres und besseres Leben. Was mir dabei ganz besonders gefällt: Jeder kann mitmachen – unabhängig davon, in welcher Krankenkasse man Mitglied ist.

Darüber hinaus möchte ich Sie dazu ermutigen, einfach mal an einem der zahlreichen Kurse teilzunehmen, die viele Kooperationspartner der BKK24

in Hannover und der Region im Programm haben. Hinzu kommen Angebote zur gesunden Ernährung und zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz sowie Nichtraucherurse, Rückenschule und vieles mehr.

■ **Jessica Blume** ist Schauspielerin und Sängerin. Sie sagt: „Ein gesunder Lebensstil macht einfach Spaß.“ Gemeinsam mit **Andreas Kuhnt** fungiert sie seit 2017 als Botschafterin der BKK24-Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“

■ **Ansprechpartner** in puncto „Länger besser leben.“ für Einwohner aus Hannover und der Region ist **Dennis Busche**. Sie erreichen ihn im BKK24-ServiceCenter Hannover (Georgstraße 38):
Telefon 0511/8071-279
(E-Mail: hannover@bkk24.de).
Öffnungszeiten: montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr.

Auf den Spuren von

TARZAN

Schnupperklettern im KletterCampus der Uni Hannover

Tarzan hätte seine helle Freude: In der Kletterhalle am SportCampus der Uni Hannover (Am Moritzwinkel 6) spielen Kraft und Leistungsvermögen jedoch nur kleine Nebenrollen. Stattdessen stehen Spaß, Geschick und Bewegungsgefühl im Mittelpunkt. Hiervon können sich alle Interessierten am **Montag, 16. März**, persönlich überzeugen. Von 18 bis 20 Uhr kann die Halle

kostenfrei und unverbindlich zum Schnupperklettern genutzt werden – das Alter spielt dabei keine Rolle.

„Man muss es einfach mal ausprobiert haben – dann kommt man kaum noch davon los“, sagt Tom Neubert vom Hochschulsport-Team der Uni. „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.“

In der Halle am SportCampus stehen ein spezieller Anfängerbereich, insgesamt 450 Quadratmeter Kletterfläche und mehr als 80 Routen in vielen unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Bei den beiden Schnupperstunden am 16. März geht es bis zu zwölf Meter hoch hinaus – selbstverständlich nur mit der vorgeschriebenen Sicherungstechnik, die allen Neugierigen an diesem Tag ebenso zur Verfügung gestellt bekommen wie die erforderliche Leihrüstung. Mitzubringen sind bequeme Sportsachen – am besten eine lange Hose – und saubere Hallenturnschuhe.

Anmeldungen für das kostenfreie Schnupperklettern nimmt das BKK24-Aktionsbüro entgegen: entweder telefonisch (0511/80 71-2 79) oder per Mail (hannover@bkk24.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Mindestalter liegt bei acht Jahren. Wenn Kinder ohne Begleitung eines Elternteils mitmachen wollen, benötigen sie eine unterschriebene Einverständniserklärung, für die es Vordrucke bei der BKK24 gibt.



FOTOS: LUKAS HERBERS





Was IST DA EIGENTLICH ALLES DRIN?

Supermarkt-Einkaufstour mit Ernährungsberaterin Nina Schulz in Langenhagen

Immer mal wieder nehmen die Verbraucherzentralen in Deutschland Lebensmittel genauer unter die Lupe. Ganz besonders im Fokus stehen dabei häufig Produkte, die mit wohlklingenden Gesundheitsversprechen beworben werden. Auf den Verpackungen ist dann beispielsweise zu lesen:

- probiotische Keime für ein gesundes Wachstum
- leistet einen wichtigen Beitrag zum Aufbau des Immunsystems
- stärkt die Abwehrkräfte
- angereichert mit lebenswichtigen Vitaminen.

Doch was ist von solchen Werbeaussagen zu halten? Wodurch unterscheidet sich pasteurisierte von ultrahocherhitzter Milch? Was haben Emulgatoren und Stabilisatoren in Lebensmitteln zu suchen? Was bewirken Glukose und Fruktose? Welche Produkte sind in Wirklichkeit nichts weiter als wahre Zucker- und Fettbomben? Und wie sind eigentlich die verpflichtenden Angaben zu den durchschnittlichen Nährwerten zu deuten?

Diese und viele weitere Fragen beantwortet die zertifizierte Ernährungsberaterin Nina Schulz bei einer Einkaufstour im E-Center Cramer in Langenhagen (Walsroder Straße 165).

Gemeinsam mit bis zu zehn Interessierten wirft die staatlich geprüfte Diätassistentin am **Dienstag, 17. März**, ab 18.30 Uhr einen genauen und kritischen Blick auf beliebte Lebensmittel und erläutert, welche Inhaltsstoffe tatsächlich enthalten sind.

„Denn kaum jemand prüft im Alltag beim Einkauf im Supermarkt die lange Liste der auf dem Etikett gemachten Angaben an Inhaltsstoffen“, sagt die Expertin, die zudem aus Erfahrung weiß: „Wirklich verständlich ist das meiste nicht.“ Und genau dies will Schulz in Kooperation mit der BKK24 jetzt ändern. „Denn je größer die Auswahl, desto schwieriger wird es, im Lebensmittel-dschungel jene Produkte zu finden, die einerseits ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis haben und zudem noch gesund sind.“

Was auf der „Liste der guten Lebensmittel“ steht und welche Produkte eher gemieden werden sollten, um beispielsweise Gewicht zu reduzieren, erläutert die Ernährungsberaterin während der rund 90-minütigen Tour durch den Supermarkt. Diese richtet sich ausdrücklich nicht nur an Übergewichtige und Lebensmittel-Allergiker, sondern an alle, die bewusster essen und einkaufen möchten.



Marktleiter André Fiolek und Ernährungsberaterin Nina Schulz laden Interessierte gemeinsam zu einer aufschlussreichen Tour durch den Supermarkt ein.

FOTOS: HENNING SCHEFFEN

Ob das sogenannte „Functional Food“, bei dem normale Lebensmittel wie Brot, Joghurt, Saft und Milch mit einer „funktionellen“ Zutat – zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, aber auch bestimmte Bakterien oder Pflanzenstoffe – angereichert werden, einen wichtigen Beitrag leisten kann? Auch darüber wollen Schulz und ihre Begleiter am 17. März sprechen.

Wer bei dieser informativen und aufschlussreichen Tour durch den Supermarkt dabei sein möchte, kann sich ab sofort beim BKK24-Aktionsbüro anmelden: entweder telefonisch (0511/80 71-279) oder per E-Mail (hannover@bkk24.de).



„Keine Chance für Bakterien“

Drei Fragen an **Dr. Michael Gahmlich**
(Zahnarzt-Praxis Dr. Gahmlich & Kollegen,
Hannover)

Warum ist eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) für Patienten so wichtig?

In der Mundhöhle leben äußerst gefährliche Keime, die sich über den Blutstrom im gesamten Organismus verteilen. Nach Einschätzung von Forschern liegt das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt bei Parodontitis deutlich höher als bei Menschen mit gesundem Zahnfleisch. Die gefährlichen Bakterien können zudem Diabetes Typ 2 auslösen. Und bei werdenden Müttern kann entzündetes Zahnfleisch für eine Frühgeburt verantwortlich sein.

Was wird bei einer PZR gemacht?

Eine PZR umfasst eine vollständige Entfernung weicher und mineralisierter Zahnbeläge oberhalb des Zahnfleisches, die sich trotz Zähneputzens bei jedem Patienten bilden. Die Entfernung dieser Beläge erfolgt mit speziellen Handinstrumenten, Schleifpapierstreifen, Bürstchen, Zahnseide und Ultraschallgeräten. Verfärbungen und Ablagerungen auf Zahnoberflächen werden mit einem Salz-Wasser-Gemisch entfernt. Anschließend werden die Zähne hochglanzpoliert, um die Zahnoberflächen zu glätten und ein Neuansetzen von Belägen zu erschweren. Zum Schluss wird zum Schutz des Zahnschmelzes mit einer calcium-haltigen Paste die Zahnoberfläche remineralisiert und geglättet. Und die Zahnfleischtaschen werden mit einer speziellen Lösung gespült, die alle Bakterien in der Zahnfleischtasche eliminiert.

Wie lange dauert eine PZR im Normalfall?

Eine PZR dauert bei regelmäßiger Durchführung rund 30 bis 45 Minuten.

■ Die BKK24 zahlt ihren Versicherten zweimal im Jahr jeweils bis zu 45 Euro für eine professionelle Zahnreinigung – und zwar bei freier Wahl des Zahnarztes.



Fit in den Frühling

„Länger besser leben.“ mit der Frühjahrskur der BKK24

Von Prof. Dr. Gerd Glaeske

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.



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

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, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24.



Eine gesunde Sache

Gerda Baumann (72) aus Barsinghausen ist Übungsleiterin für Gesundheitssport und leitet seit mehr als 30 Jahren die Abteilung Freizeitsport, Gymnastik und Turnen beim TSV Egestorf. Der Verein gehört zu den Kooperationspartnern der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24 und bietet auch selbst zertifizierte Präventionskurse an. Anlässlich des 125-jährigen TSV-Jubiläums wird Professor Gerd Glaeske dort demnächst einen Gesundheitsvortrag zum Thema „Richtig trinken“ halten. „Ich habe im Vorjahr seinen Vortrag über Kräuter und deren Wirkungen besucht“, sagt Baumann. „Das war total interessant. Darauf aufmerksam geworden bin ich durch das ‚Länger besser leben.-Magazin.“



Gerda Baumann. 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 vielen Aktionen und Anregungen. Hier ein Auszug der „Bausteine“ in den kommenden Wochen.



Lust auf eine **FAHRRAD-STERNFAHRT** durch die Landeshauptstadt? Am **Sonntag, 29. März**, befindet sich das Ziel ab 11.30 Uhr auf dem Expo-Gelände (Boulevard der EU). Der Radsportbezirk Hannover und die BKK24 laden zum Mitradeln in Gruppen ein, die sich um 9.30 Uhr an zahlreichen Treffpunkten in der Region auf den Weg machen. Weitere Infos gibt es direkt bei der BKK24.



Dem Thema **„GESUND TRINKEN“** widmet sich Professor Gerd Glaeske am **Donnerstag, 16. April**, ab 18.30 Uhr in der Vereinsgaststätte des TSV Egestorf in Barsinghausen (Ammerke 1). Der renommierte, aus vielen TV-Sendungen bekannte, 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.



In und durch die Natur geht es am **Donnerstag, 16. April**, von 11 bis 12.30 Uhr bei einer **KRÄUTERWANDERUNG** mit Hannelore Funk vom Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden. Treffpunkt ist das Berggasthaus Niedersachsen in Gehrden (Köthnerberg 4). Die Kosten betragen 10 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen diesen Betrag im Nachhinein erstattet.**

■ **Anmeldungen** für diese drei Veranstaltungen nimmt das BKK24-Aktionsbüro entgegen: entweder telefonisch (05 11/80 71-2 79) oder per E-Mail (hannover@bkk24.de).
• Jeder Teilnehmer der BKK24-Frühjahrskur, erhält einen **Gutschein für die reichhaltige Frühjahrskur-Suppe** in der „Suppenhandlung“ – Hannovers erster Suppenbar (An der Lutherkirche 13).





Den Wald mit allen Sinnen erleben

DER KLOSTERKAMMER-FORSTBETRIEB HANNOVER
NIMMT INTERESSIERTE AM 20. MÄRZ MIT AUF EINE
AUF SCHLUSSREICHE 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 **Freitag, 20. März**, beantwortet: bei einer ganz besonderen Wanderung durch den Deister. Gemeinsam mit Försterin Stefanie Grevelhörster begeben sich Jung und Alt dann ab 16 Uhr vom Parkplatz Waldkater in Wennigsen 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 rund zweieinhalb 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 Mitarbeiterin der Klosterforsten. „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.“ Insbesondere bei Großstädtern steht der Ausflug in den Wald hoch im Kurs.

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 Grevelhörster. Und weil so eine Waldwanderung hungrig und durstig macht, gibt es anschließend gesunde Getränke und kleine Snacks.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl müssen sich Interessierte unbedingt bis zum 13. März beim BKK24-Aktionsbüro für diese kostenfreie Tour durch die Natur anmelden: entweder telefonisch (0511/8071-279) oder per E-Mail (hannover@bkk24.de).



Der einfache Weg, um vom

RAUCHER

zum *Nichtraucher* zu werden

Sechsstündiges Seminar am 18. April in Hannover



Björn Ulber
ist Diplom-Psychologe mit
Krankenkassenzulassung
und leitet das
Nichtraucher-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.

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 Weiterbildungsanbieters „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 Kran-

kenkassenzulassung, 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-Aktionsbüro entgegen: entweder telefonisch (0511/8071-279) oder per E-Mail (hannover@bkk24.de). Anmeldeschluss ist der 8. April.

PRÜTSCHEN + BAGGERN

auf Sand am Strand

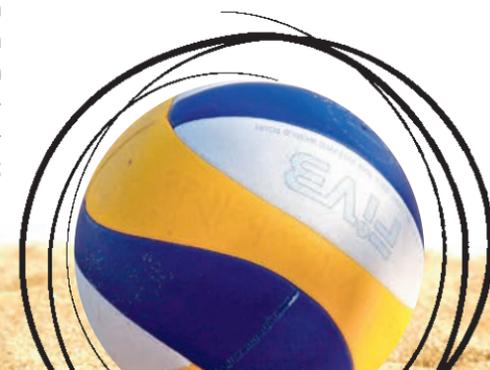
Beachvolleyball-Firmencup 2020
in Hannover und Steinhude

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.

Kostenlose professionelle Zahnreinigung!*

Wechseln Sie jetzt die Krankenkasse!

Rufen Sie mich an –
wir übernehmen das für Sie!

Dennis Busche,
Regionalleiter der
BKK24-Gesundheitsinitiative
„Länger besser leben.“
für die Region Hannover

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



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.



• **Homöopathie (Wert ca. 350 Euro)**

Immer mehr Patienten schwören
auf die Heilkraft der Natur.



• **Osteopathie (Wert bis zu 360 Euro)**

Bewegungseinschränkungen?
Wir haben anerkannte Therapeuten.



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

Gezielte Behandlung von Verspannungen
und mechanischen Problemen.



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

Wählen Sie aus einer Datenbank mit
Tausenden Angeboten aus.



• **Haushaltshilfe**

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



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

Untersuchungs- und Beratungsangebot
für mehr Sicherheit.



• **Bonusprogramm**

Jährlich mindestens 100 Euro Bonus,
kostenlose Wellnessangebote
oder Sachprämien.



• **Über weitere 80 Extra-Leistungen**

Von der Sportbrille bis
zu Online-Coaches...



Jetzt ganz einfach wechseln per Telefon 05 11/8071-279 oder online unter www.bkk24.de.