DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR NIENBURG

Ausgabe August 2020

„LÄNGER BESSER LEBEN."

www.LBL-Stadt.de

BKK24 Länger besser leben.

Für Körper, Geist und Seele

Waldbaden in Nienburgs grüner Lunge

Eine sichere Sache

Fahrradcodierung mit dem ADFC in Stolzenau

Lust statt Frust

So geht's „Herbstgesund" in und durch die kalte Jahreszeit

© valentinrussanov, istockphoto

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.

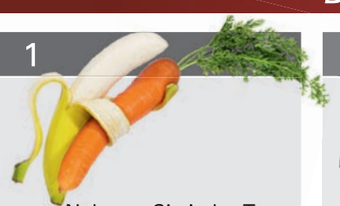
Wie gesundheitsbewusst leben Sie – speziell in Zeiten der Corona-Pandemie?
Da die sonst üblichen Abendveranstaltungen wegfallen, kann ich früher schlafen gehen. Auch sitze ich nicht mehr täglich mindestens drei Stunden im Auto. Der übermäßige Kaffee-Genuss ist eingeschränkt. Tee und Wasser gewinnen an 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

„Hierbei kommen **Körper, Geist und Seele** wieder in Einklang“

Natur genießen und Alltagshektik vergessen im Kräher Wald Nienburg

Bis zu 24 Teilnehmer können gemeinsam mit Vera Henze (links) und Tanja Wohlers am 12. September in die wunderbare Atmosphäre des Waldes eintauchen.

Es wurde bereits vor 40 Jahren in Japan entwickelt, ist aber erst in der jüngeren Vergangenheit auch in Deutschland angekommen: Beim sogenannten Waldbaden treffen sich Gleichgesinnte inmitten einer baumreichen Gegend, um in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, Ruhe und Stille zu spüren, die Hektik des Alltags zu vergessen und frische Waldluft einzuatmen, die reich an pflanzlichen Botenstoffen ist. „Ziel ist es, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen sowie den Wald und den Moment mit allen Sinnen zu genießen“, sagen Vera Henze und Tanja Wohlers. Nach Angaben der beiden zertifizierten Waldpädagoginnen geht es darum, „den Wald in Achtsamkeit zu erfahren“.

Die nächste Möglichkeit zum Waldbaden unter fachkundiger Anleitung der beiden erfahrenen Fachfrauen gibt es am **Samstag, 12. September,** von 15.30 bis 17.30 Uhr im Kräher Wald Nienburg. Treffpunkt ist der Nordic-Walking- und Waldwanderparkplatz kurz vor beziehungsweise nach der Altdeponie „Kräher Höhe“ (An der Steingrube). „Während der zwei Stunden schlendern wir im gemächlichen Schneckentempo rund zwei Kilometer durch den Wald und machen mehrere Pausen, bei denen unter anderem einfache Atem- und Meditationsübungen auf dem Programm stehen“, blickt das Duo voraus. „Hierbei kommen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.“

Wer beim Waldbaden mitmachen möchte, kann sich hierfür ab sofort beim BKK24-ServiceCenter Nienburg anmelden: entweder telefonisch (05021/603990) oder per E-Mail (nienburg@bkk24.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Kosten betragen 18 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen das Geld im Nachhinein von der BKK24 erstattet.**

Mitzubringen sind eine moderate Kondition, Getränke für die Selbstversorgung, festes Schuhwerk sowie der Witterung entsprechende Kleidung. „Denn Waldbaden findet bei jedem Wetter statt“, sagen Henze und Wohlers.

Beim Waldbaden geht es darum, die Natur im gegenwärtigen Augenblick mit allen Sinnen zu genießen.

Einfach **mitmachen** und **gewinnen**

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer BKK24 Länger besser leben.

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

- **TSV Lemke**
  nach Absprache
  Sportanlage Oberschule Marklohe
  (Am Schiefen Berg)

- **SV Heemsen**
  Dienstags: 18-19 Uhr
  Schulsportplatz Rohrsen
  (Schulstraße)

- **MTV Liebenau**
  nach Absprache
  Sportplatz „Am Eickhof“

- **TSV Eystrup**
  Donnerstags: 17 Uhr oder tel. Absprache
  Schulsportplatz vor der Sporthalle
  (Hauptstraße)

- **VfB Stolzenau**
  jeden 1. und 3. Sonntag im Monat, 10 Uhr
  Weserkampfbahn Stolzenau
  (Schlüsselburger Straße 2)

- **TuS Hoya**
  Mittwochs: 17.30 Uhr
  Stadionanlage Rudolf-Harbig-Straße

- **SC Uchte**
  Montags: 18-20 Uhr
  Schulsportplatz hinter der Dreifachhalle
  (Hambruch)

- **Holtorfer SV**
  Montags: 18.15 Uhr
  Sportplatz Holtorf (Dobben)

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 Nienburg am 19. September in Stolzenau

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 Hans Guillaume vom ADFC Nienburg. „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.

Die Aktion findet unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regelungen statt. Der Code besteht aus einer Buchstaben- und Zahlenkombination.

Aus diesem Grund organisiert der örtliche ADFC regelmäßig Termine, bei denen alle Fahrräder registriert und mit einer speziellen Klebe-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 Guillaume. „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 Samstag, 19. September, auf den Weg zum Fahrradgeschäft Dreyer nach Stolzenau machen (Lange Straße 55). Dort wird ein sechsköpfiges Team des ADFC Nienburg von 10 bis 14 Uhr vor Ort sein und die vorgeführten Räder fachkundig codieren, sofern die genannten Bedingungen erfüllt werden. „Eine Anmeldung ist nicht erforderlich“, sagt Guillaume. „Sie können einfach herkommen und müssen gegebenenfalls einen kurzen Moment warten.“

- Die Kosten betragen acht Euro pro Fahrrad. 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-nienburg.de/code.

Das Team des ADFC Nienburg ist am 19. September in Stolzenau, um Fahrräder zu codieren.

Auf ein Wort mit **Frank Herzog,**
Leiter des BKK24-ServiceCenters Nienburg

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

BKK24
Länger besser leben.

- Haben Sie Fragen an Frank Herzog? Der Nienburger ServiceCenter-Leiter der BKK24 ist telefonisch unter der Nummer 05021/603990 erreichbar (E-Mail: nienburg@bkk24.de).

MACHEN SIE MIT!

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

Immer auf dem Laufenden

Wer regelmäßig und aus erster Hand aktuelle Infos und Nachrichten zum Thema Gesundheit erhalten möchte, kann ganz einfach den Newsletter der BKK24 abonnieren. Nach der **Online-Anmeldung** kommen die Tipps, Anregungen und Hinweise einmal monatlich per E-Mail. Mitglieder erhalten zudem automatisch viermal im Jahr das Magazin „dieaktive“ – wahlweise per Post oder E-Mail.

➦ **www.bkk24.de/newsletter**

„Hallo, ich bin BeKKy.“

Die BKK24 hat virtuelle Verstärkung bekommen: Die neue Kollegin heißt „BeKKy“ und ist ein sogenannter Chatbot – ein textbasiertes Dialogsystem, das die digitalen Kommunikationskanäle der BKK24 ergänzt. „BeKKy“ kennt sich aktuell bereits in über 100 Themenfeldern aus und kann beispielsweise Krankengeld berechnen, die Öffnungszeiten der Servicecenter finden und über das Bonusprogramm der BKK24 informieren. Mit jeder Frage, die „sie“ beantworten darf, lernt „BeKKy“ dazu – und umso intelligenter wird das dahinter liegende lernende System. Die eigene Aufgabe formuliert „BeKKy“ so: „Ich möchte, so gut es geht, unterstützen.“

➦ **www.bkk24.de/chat**

Von A bis Z alles drin

Zugegeben: Auf den Briefkasten ganz verzichten, das geht noch nicht. Allerdings kann ein erheblicher Teil des Austausches mit der BKK24 schon heute auf digitalem Weg erfolgen. Das geht aufgrund mehrstufiger Sicherheitsverfahren nicht nur sicher und geschützt, sondern auch bequem vom Sofa aus und deutlich schneller als ein Brief. Ob zum Beispiel das Hochladen einer Krankmeldung („Gelber Schein“) oder eines Fotos für die elektronische Gesundheitskarte, die Übermittlung von Rechnungen zur Erstattung der professionellen Zahnreinigung oder von Osteopathie-Behandlungen: Mit wenigen Klicks ist alles auf **bkk24.de/ogs** oder in der App schnell erledigt.

Einfach, sicher und bequem

Die **Online-Geschäftsstelle** der BKK24 hat 24 Stunden pro Tag geöffnet

Um rund um die Uhr für ihre Versicherten erreichbar zu sein, hat die BKK24 bereits vor längerer Zeit eine Online-Geschäftsstelle eingerichtet. „So lassen sich von zu Hause beispielsweise die Adresse oder Bankverbindung ändern sowie Krankmeldungen und Belege ganz einfach und bequem hochladen“, erläutert Vorstand Friedrich Schütte. „Und zwar völlig unkompliziert und sicher.“

Die Neuanmeldung funktioniert denkbar einfach und mit wenigen Klicks. „Wer die erforderlichen Daten für die Registrierung eingibt, erhält kurze Zeit später mit der Post einen persönlichen Zugangscode“, schildert Schütte das Verfahren. „Ohne diesen Code ist ein Zugang zu unserer Online-Geschäftsstelle aus Datenschutzgründen nicht möglich.“

Die BKK24-Online-Geschäftsstelle im Internet ist unter **www.bkk24.de/ogs** erreichbar. Zudem stehen alle Funktionen auch in der **kostenlosen App „Meine BKK24“** zur Verfügung: sowohl im App Store (iOS) als auch im Google Play Store (Android).

„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 CO_2-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**

FSC® www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C007359

ISO 14001 CERTIFICATION™ 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.

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 krankenversichert 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**

Rundum zufrieden

Andrea Walther aus Haßbergen ist bereits seit mehr als zwei Jahrzehnten bei der BKK24 versichert. Aktuell nimmt sie dort am Online-Webinar „Gewichtscoaching mental“ teil. „Mit dem Ziel, meine Ernährung zu verändern, um dauerhaft weniger Kilos auf die Waage zu bringen“, sagt die 58-Jährige über ihre Motivation. Dass ihre Krankenkasse in puncto Gesundheitsprävention bundesweit eine Vorreiterrolle einnimmt, begrüßt die Mitarbeiterin der Nienburger Tafel ausdrücklich: „Nach meinem Bandscheibenvorfall hat die BKK24 schon mehrmals anstandslos meinen Reha-Sport bezahlt. Und auch Kosten für die professionelle Zahnreinigung werden übernommen – und das sogar zweimal im Jahr.“

BKK24 *Länger besser leben.*

Wechseln Sie jetzt die Krankenkasse!

Rufen Sie gerne an – wir übernehmen das für Sie!

Telefon 05021 603990

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.
- **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.
- **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.
- **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.

www.bkk24.de/extras