

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.LBL-Stadt.de

BKK24 Länger besser leben.

Fit in
den Frühling
Frühjahrskur 2020
mit zahlreichen
Aktionen

Auf
Tarzans Spuren
**Schnupper-
Bouldern in
Stadthagen**

Den Wald
mit allen Sinnen
erleben
**Ungewöhnliche
Wanderung
mit dem
Kreisforstamt**

Auf einen SMOOTHIE mit...



Vahdet Soysal,
„Länger besser leben.“-
Regionalleiter
der BKK24 für Schaumburg

Vahdet Soysal: Wie stressig ist Ihr Beruf?

Marja-Liisa Völlers: Der Job als Bundestagsabgeordnete verlangt schon viel ab. Er gibt mir aber auch nahezu täglich in den Begegnungen mit den Menschen vor Ort viel zurück. Ich bin in die Politik gegangen, um etwas für unsere Region zu bewegen. Dafür lohnt es sich, alles zu geben. Besonders gesundheitsfördernd ist das sicher nicht immer. Aber beklagen möchte ich mich auch nicht. Viele Menschen in Deutschland haben einen sehr belastenden Job, zum Beispiel Kranken- und Pflegepersonal. Und auch sonst haben sich vermutlich die allermeisten schon mal krank zur Arbeit geschleppt, obwohl sie eigentlich nur ins Bett gehören oder tendieren dazu, Warnsignale des Körpers zu ignorieren. Hier müssen wir alle miteinander besser werden und noch mehr auf unsere Gesundheit Acht geben.



Marja-Liisa Völlers
SPD-Bundestagsabgeordnete
für den Wahlkreis
Nienburg II / Schaumburg

Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Ein gemütliches Zusammensitzen mit meinen Freundinnen und Freunden. Die kommen nämlich leider aufgrund meiner Arbeit immer viel zu kurz.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Kaffee.

Wie gesundheitsbewusst leben Sie?

Bundestagsabgeordnete zu sein, ist nicht gerade das Gesundeste, was man für seinen Körper tun kann. Häufig komme ich auf nicht mehr als sechs Stunden Schlaf. Essen geht in der Regel nur auf dem Sprung oder schnell während einer Sitzung – die klassische Belegte-Brötchen-Mahlzeit – und Zeit für Entspannungsphasen oder Sport muss hart erkämpft werden. Das gelingt mir mal besser und mal schlechter. Jetzt, wo ich so drüber nachdenke, wird es definitiv Zeit für die nächste Fitness-Einheit im Stadthäuser Fitnessstudio.

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

Bei der Frage, ob die vierte und fünfte Tasse Kaffee am Tag nicht doch lieber gegen einen Tee eingetauscht werden sollte.

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

Ich rauche nicht und trinke Alkohol nur in Maßen. Die anderen beiden – ausreichend körperliche Bewegung und täglich fünf Portionen Obst und Gemüse – sind in Arbeit.

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 24. März geht's los

Abnahmen 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 **24. März**, erstreckt sich über acht Termine – immer dienstags (wahlweise von 16.15 bis 17.15 Uhr, von 17.30 bis 18.30 Uhr oder von 18.45 bis 19.45 Uhr) – und endet am 19. Mai. Die maximal jeweils zehn Teilnehmer beider Kurse treffen sich immer bei der BKK24 in Obernkirchen (Sülbecker Brand 1).

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 zurück-erstattet. **Für Versicherte der BKK24 ist die Teilnahme kostenfrei.** Anmeldungen nimmt das Aktionsbüro der BKK24 entgegen: per E-Mail (aktionsbuero@bkk24.de) oder telefonisch (05724/971-217).

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

FOTO: PR.





In der „Höhenrausch“-Halle steht eine rund 400 Quadratmeter große Kletterfläche zur Verfügung.

Auf den Spuren von Tarzan

Schnupper-Bouldern in Stadthagen am 11. März

Tarzan hätte seine helle Freude: In der „Höhenrausch“-Halle auf dem Areal von „Looms Sports & Wellness“ in Stadthagen (Pillauer Straße 10) spielen Kraft und Leistungsvermögen jedoch nur kleine Nebenrollen. Stattdessen stehen Spaß, Geschick und Bewegungskönnen im Mittelpunkt. Hiervon können sich alle Interessierten am **Mittwoch, 11. März**, höchstpersönlich überzeugen. Von nachmittags bis abends kann die Halle von Jung und Alt zum Schnupper-Bouldern genutzt werden.

„Man muss es einfach mal ausprobiert haben – dann kommt man kaum noch davon los“, sagt Looms-

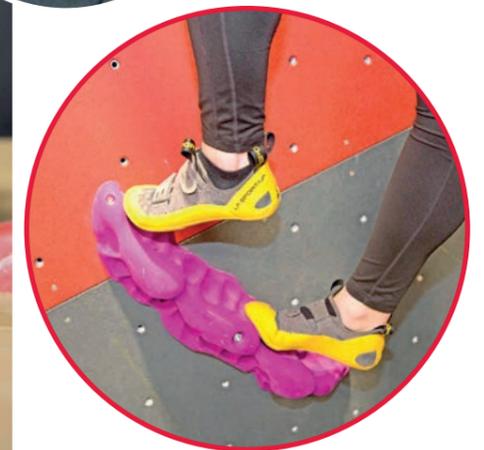
Mitarbeiterin Sarah Preuß. „Und weil die Muskeln von Armen, Beinen und Oberkörper beim Klettern ebenso beansprucht werden wie Balance, Motorik und Koordination, ist das Ganze auch ein ideales Training für Kopf und Körper.“

In der „Höhenrausch“-Halle steht eine rund 400 Quadratmeter große Kletterfläche mit zahlreichen Routen in vielen unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Hierbei geht es für Kinder bis zu drei Meter in die Höhe, während für Jugendliche und Erwachsene bei 4,50 Meter Schluss ist. Wer abrutscht, braucht beim



Looms-Mitarbeiterin Sarah Preuß wird den Teilnehmern am 11. März tatkräftig zur Seite stehen. Beim Bouldern kommt es auf trockene Hände, passendes Schuhwerk und den richtigen Griff an.

FOTOS: GRABOWSKI



Bouldern übrigens keine Angst vor Verletzungen haben: „Im Falle eines Falles landet man weich auf einer dicken Fallschutzmatte“, erläutert Preuß.

Insgesamt sind am 11. März drei unterschiedliche Schnupper-Einheiten für Neugierige vorgesehen: Los geht's mit sechs- bis achtjährigen Kindern, die von 15.30 bis 16.30 Uhr unter fachlicher Anleitung und Aufsicht klettern können. Es folgen die Neun- bis 13-Jährigen, für die die Boulderwand von 17 bis 18.30 Uhr reserviert ist. Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, können diese neue Trendsportart von 19 bis 20.30 Uhr ausprobieren.

Mitzubringen sind bequeme Sportsachen – am besten eine lange Hose.

Anmeldungen für diese außergewöhnlichen Schnupperstunden nimmt das BKK24-Aktionsbüro entgegen: entweder telefonisch (05724/971-217) oder per E-Mail (aktionsbuero@bkk24.de). Die Teilnehmerzahl für alle drei Gruppen ist begrenzt. Das Bouldern kostet an diesem Tag 28 Euro für Erwachsene sowie 19 Euro für Minderjährige. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24 müssen lediglich 18 beziehungsweise 9 Euro bezahlen.**



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.

„Sportabzeichen sorgt für echtes Teambuilding“

Susanne Tünnermann (48) aus Obernkirchen hat gemeinsam mit ihren Kollegen von „Looms Sports & Wellness“ erfolgreich die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen erfüllt und die Auszeichnung in Gold erhalten: „Es war toll, mit einem großen Teil unseres Teams aktiv zu sein. Durch das regelmäßige, gemeinsame Training war es eine richtige Teambuilding-Aktion. Darüber hinaus nehme ich gerne und regelmäßig an unterschiedlichen Präventionsangeboten teil. Es ist mir sehr wichtig, gesundheitlich bewusst zu leben. Insbesondere als Trainerin ist es wichtig, permanent an seiner Mobilität und Flexibilität zu arbeiten. Deshalb habe ich mich auch direkt zur BKK24-Frühjahrskur angemeldet.“



Susanne Tünnermann. 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.



Dem Thema „Gesund Trinken“ widmet sich Professor Gerd Glaeske am **Donnerstag, 26. März**, ab 18.30 Uhr in der Hauptstelle der BKK24 in Obernkirchen (Sülbecker Brand 1). 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.



Ein **Nordic Walking-Kurs** beginnt am **7. April** um 18 Uhr am Bergbad Bückeberg (Birkenallee 3). Die Teilnehmer treffen sich immer dienstags um 18 Uhr – und insgesamt zehnmal – und erfahren dann von Angelika Körber, worauf es bei dieser gesunden Ausdauersportart ankommt, bei der das Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Die Stöcke werden leihweise zur Verfügung gestellt. Die Kosten betragen 10 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen diese Kosten erstattet.**



„Pilgern auf dem Sigwardsweg“ können alle Interessierten am **Ostermontag, 13. April**. Ab 13 Uhr geht es mit Gästeführerin Wilma Kolbe von der Stiftskirche Obernkirchen aus rund fünf Kilometer Richtung Bad Eilsen. Dort endet diese zum Landsommer 2020 gehörende Wanderung mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken. Die Kosten betragen 6 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen diese Kosten erstattet.**



Im **Looms Stadthagen** (Pillauer Straße 10) gibt es am **Dienstag, 17. März** einen Kurs „Faszien in Theorie und Praxis“. Ab 19 Uhr können maximal zehn Frauen und Männer teilnehmen. Die Kosten betragen 15 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen diese Kosten erstattet.**

■ **Anmeldungen** für diese vier Veranstaltungen nimmt das BKK24-Aktionsbüro entgegen: entweder telefonisch (05724 / 971-217) oder per E-Mail (aktionsbuero@bkk24.de).



Jeder Teilnehmer der BKK24-Frühjahrskur, erhält einen **Gutschein für das köstlich-gesunde Frühjahrskur-Brot** der Bäckerei Viertel (Meerbeck). Zudem kann dieses aus vielen frischen und hochwertigen Zutaten hergestellte Brot dort selbstverständlich auch gekauft werden.



Kreisforstamtsleiter Lothar Seidel nimmt die Teilnehmer am 20. März mit auf eine spannende Entdeckungsreise durch den Wald. Riesige Waldameisenhaufen gibt es dann ebenso zu sehen wie gefällte Bäume, deren Alter sich an den Jahresringen ablesen lässt. FOTOS: GRABOWSKI

Den Wald mit allen Sinnen erleben

Kreisforstamt nimmt Interessierte am 20. 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 **Freitag, 20. März**, beantwortet: bei einer ganz besonderen Tour durch die Natur. Gemeinsam mit Kreisforstamtsleiter Lothar Seidel begeben sich Jung und Alt dann ab 15 Uhr vom Jugend-, Bildungs- und Freizeitzentrum Landkreis Schaumburg in Obernkirchen (Bückeberg 1) aus auf eine informative Wanderung, um ungewöhnliche Einblicke in die natürliche Vegetation und die Bedeutung des Waldes für die Menschheit zu erhalten. Dabei legen die

Teilnehmer in rund 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 Seidel. „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 der Experte festgestellt. „Die Nachfrage nach geführten und erklärenden Waldwanderungen 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“, schwärmt der Forstamtsleiter. Und weil so eine Waldwanderung hungrig und durstig macht, gibt es anschließend gesunde Getränke sowie eine Wildbratwurst, die am Spieß überm Lagerfeuer gegart wird.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl und aus organisatorischen Gründen müssen sich Interessierte unbedingt bis zum 13. März beim BKK24-Aktionsbüro für diese Tour durch die Natur anmelden: entweder telefonisch (057 24/971-217) oder per E-Mail (aktionsbuero@bkk24.de). Die Teilnahme kostet 20 Euro pro Person. **Wer bei der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ teilnimmt, bezahlt lediglich die Hälfte.**



Hier haben Borkenkäfer „ganze Arbeit“ geleistet – und diesen Baum beschädigt.



„Für Körper, Geist und Seele“

Fünf Fragen an **Oliver Esmann**
(Praxis für Naturheilkunde Bückeberg)

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.

Jede Menge los...

... in den „Länger besser leben.“-Zentren Rinteln und Obernkirchen

Der Kneipp-Verein bietet im „Länger besser leben.“-Zentrum Obernkirchen (Sülbecker Brand 1) regelmäßig Fitness- und Gesundheitskurse an. Demnächst beginnen unter anderem folgende Angebote:

- **Freeletics**
Intensives Bodyweight-Training zum Auspowern, nach dem man sich richtig wohlfühlt.
Termine: ab 20. April immer montags (17 - 18 Uhr)
Dauer: 10 Wochen
Kosten: 25 Euro für Mitglieder des Kneippvereins (37,50 Euro für Nichtmitglieder).
- **Pilates für Fortgeschrittene**
Ganzheitliches, effizientes Ganzkörpertraining, das die Tiefenmuskulatur kräftigt, die Beweglichkeit erhöht und die Haltung verbessert, ohne Muskeln und Gelenke übermäßig zu belasten.
Termine: ab 21. April immer dienstags (19 – 20 Uhr)
Dauer: 12 Wochen
Kosten: 36 Euro für Mitglieder des Kneippvereins (54 Euro für Nichtmitglieder)
- **Lauf-Workshop**
Bei diesem Angebot geht es darum, schnell und einfach ein Läufer zu werden.
Termine: ab 23. April immer donnerstags (18.30 – 19.30 Uhr)
Dauer: 3 Wochen
Kosten: 7,50 Euro für Mitglieder (11,25 Euro für Nichtmitglieder)
Treffpunkt: Waldsportpark Liekwegen (Am Schierbach 12)

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins Obernkirchen (Friedrich-Ebert-Straße 15) entgegen: entweder telefonisch (057 24/9579526), per E-Mail (info@kneippverein-obernkirchen.de) oder online (www.kneippverein-obernkirchen.de).



Auch im „Länger besser leben.“-Zentrum „Weser-Fit“ der VT Rinteln (Burgfeldsweide 2) gibt es ein vielfältiges Kursangebot:

- **Bewegung mit Spaß**
Präventives Rückentraining mit Geräteinsatz
Termine: ab 20. April immer montags (9.15 – 10.15 Uhr)
Dauer: 8 Wochen
Kosten: 96 Euro
- **Basen-Fasten**
Hiermit können die Teilnehmer ihrem Körper einfach mal etwas Gutes tun: „Sie werden satt, können genießen, überflüssige Pfunde fallen, das Hautbild verbessert sich, und Sie bekommen ein Wohlgefühl!“, heißt es dazu in der Ankündigung.
Zeitraum: 8. bis 15. Mai – mit vorbereitenden Gruppenabenden am 24. März (19 Uhr) und 21. April (18.30 – 20 Uhr)
Kosten: 65 Euro für „Weser-Fit“-Mitglieder (75 Euro für Mitglieder der Sparten Fitness und Gesundheit / 85 Euro für Nicht-Mitglieder / 160 Euro für Paare)
- **Die Macht des inneren Schweinehunds**
Bei diesem interessanten Vortrag von „Weser-Fit“-Mitarbeiterin Maïke Wagenaar geht es um „Die Macht des inneren Schweinehunds“ – der verlässliche Arbeit leistet, damit regelmäßige sportliche Aktivitäten aufgrund diverser Ausreden immer mehr und öfter unterbleiben. Interessierte erfahren, wie sie ihren inneren Schweinehund an die Leine legen und sich mit ihm verbünden können.
Termin: Mittwoch, 22. April (18.30 – 20 Uhr)
Kosten: Eintritt frei
Wegen des begrenzten Platzangebots ist unbedingt eine Voranmeldung erforderlich. Diese nimmt die VTR-Geschäftsstelle entgegen: entweder telefonisch (057 51) 42800 oder per E-Mail (office@vt-rinteln.de)

Für alle hier hier aufgeführten kostenpflichtigen VTR- und Kneipp-Kurse in den „Länger besser leben.“-Zentren gilt: **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen im Nachhinein bis zu 15 Euro von der BKK24 erstattet.**

Im Rintelner „Länger besser leben.“-Zentrum „Weser-Fit“ gibt es zahlreiche Fitness- und Gesundheitskurse. FOTO: GRABOWSKI

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.

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.

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

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-Aktionsbüro entgegen: entweder telefonisch (057 24/971-217), sind Sie wirklich frei“, weiß der Diplom-Psychologe aus eigener Erfahrung. 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!

Vahdet Soysal
„Länger besser leben.“-
Regionalleiter
der BKK24 für Schaumburg

* 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.



• **Homöopathie (Wert ca. 350 Euro)**

Immer mehr Patienten schwören auf die Heilkraft der Natur.



• **Kostenlose professionelle Zahnreinigung (Wert bis zu 90 Euro)**

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



• **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 057 24/97 12 31 oder online unter www.bkk24.de.