

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.bkk24.de/lbl



Länger besser leben.

Fit in den Frühling
Frühjahrskur '21
mit zahlreichen
Aktionen

Spielerisch
leicht
**Der kostenlose
Workout-Generator**
für alle

Gärtnern daheim
Gesunde Tipps
für Terrasse
und Balkon

Mitmachen ist ganz einfach

Professor Gerd Glaeske und die BKK24 rufen zur **Frühjahrskur 2021** auf

Sie startet Anfang März, dauert bis Ende April und steht in diesem Jahr unter dem Motto „Einfach, selbstgemacht, unabhängig“: die von der BKK24 initiierte Frühjahrskur. „Wir möchten, dass Sie fit in den Frühling starten und nach dem Winterblues nicht gleich die Frühjahrsmüdigkeit folgt“, sagt Professor Gerd Glaeske. Der wissenschaftliche Begleiter der Frühjahrskur macht deutlich: „Unsere kostenlose Frühjahrskur bietet auch diesmal wieder sehenswerte Inhalte – zum Beispiel Videos und Infografiken – sowie gesunde Rezeptideen, erlebnisreiche Aktionen und Vorschläge für körperliche Aktivitäten.“

Alle Angebote verfolgen seinen Angaben zufolge das Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmenden zu verbessern. Dies gelte während der aktuellen Corona-Pandemie umso mehr. „Denn die momentane Situation verstärkt den Bedarf, eigenständig Bewegung und gesunde Ernährung in den persönlichen Alltag zu integrieren.“

Deshalb haben Glaeske und sein Team zahlreiche Tipps und digitale Angebote zusammengestellt, die sie allen interessierten Menschen einmal wöchentlich per E-Mail zukommen lassen.



Professor Gerd Glaeske gibt den Teilnehmern der Frühjahrskur wöchentlich Tipps und Anregungen für ein längeres und besseres Leben.

Foto: pr.

„Und zwar völlig unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind. Sie müssen sich lediglich einmalig kurz online für die Frühjahrskur registrieren.“

➔ www.bkk24.de/fruehjahrskur



Was geht im Wald?

Landesforsten Rheinland-Pfalz nehmen Sie 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? Wie reagiert der Wald auf den Klimawandel? Und warum ist ein Waldbesuch für viele Menschen „Balsam für die Seele“? All diese Fragen – und viele mehr – werden am **Freitag, 26. Februar**, beantwortet: bei einer ganz besonderen und zugleich kostenfreien Wanderung durch das Offenheimer Vorholz.

Gemeinsam mit einem Förster des Forstamts Rheinhessen begeben sich Jung und Alt dann ab 15.30 Uhr vom Wanderparkplatz des ehemaligen Forsthauses Vorholz 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 den kommenden zwei Stunden ungefähr drei bis vier Kilometer zurück. Hierfür ist unbedingt festes Schuhwerk erforderlich. 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.

Wichtig: Eine Anmeldung ist erforderlich. Wenn die Wanderung pandemiebedingt ausfällt, wird versucht, die Veranstaltung als circa einstündigen Online-Vortrag anzubieten, gegebenenfalls an einem Abendtermin. Interessierte melden sich bitte spätestens bis zum 22. Februar beim BKK24-ServiceCenter Alzey für diese Veranstaltung an: entweder telefonisch (06731/9000-789) oder per E-Mail (alzey@bkk24.de).



BEWEGEN STATT SCHONEN

Präventionskurs „Ganzkörperkräftigung“ bei der **TGO 1848 Osthofen**

Vereinssport war und ist in der Corona-Pandemie schwierig bis unmöglich. Um dem entgegenzuwirken, haben sich die Verantwortlichen der TGO 1848 Osthofen etwas Besonderes überlegt: das Ganzkörperkräftigungsprogramm „Bewegen statt Schonen“ – bestehend aus zehn Einheiten à 90 Minuten. Der Clou dabei: Kann der am **12. April** startende Kurs wegen der dann gültigen Corona-Beschränkungen nicht als Präsenzveranstaltung (immer montags ab 18 Uhr) in der Carl-Schill-Halle (Carlo-Mierendorff-Straße 10) stattfinden, wird er alternativ als Live-Online-Kurs durchgeführt – und dauert dann zehnmal 60 Minuten.

„Das Ganze ist als Einstiegsprogramm konzipiert, das sich an Erwachsene richtet, deren Lebensstil von Be-



Alexandra Sickenius (rechts) – hier mit der TGO-Vorsitzenden Gabi Naumann – wird die Ganzkörperkräftigung „Bewegen statt Schonen“ leiten. Foto: pr.

wegungsarmut geprägt ist“, sagt Trainerin Alexandra Sickenius. „Im Mittelpunkt der Kurseinheiten steht die Ganzkörperkräftigung – ergänzt

mit den Komponenten Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit.“

Die Kosten betragen 40 Euro für TGO-Mitglieder sowie 80 Euro für alle weiteren Interessierten. **Wer bei der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ registriert ist und an diesem zertifizierten Präventionskurs teilnimmt, erhält von der BKK24 im Nachhinein 15 Euro Zuschuss. Wer bei der BKK24 versichert ist, bekommt sogar die kompletten Teilnehmerkosten von der Krankenkasse erstattet.** Anmeldungen für „Bewegen statt Schonen“ nimmt das BKK24-ServiceCenter Alzey entgegen: entweder telefonisch (06731/9000789) oder per E-Mail (alzey@bkk24.de).

Alltagshektik adé

Frühlingserwachen und Sommerwonne genießen beim **Waldbaden in den Herrnsheimer Klauern**

Beim sogenannten Waldbaden treffen sich Gleichgesinnte, um ohne Ablenkung in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, Ruhe und Stille zu spüren 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“, sagt Maren Kämpfert aus Westhofen. Nach Angaben der erfahrenen Waldpädagogin geht es darum, durchzuatmen, innezuhalten und aufzutanken.

Die nächsten Möglichkeiten dazu gibt es beim „Frühlingserwachen“ in den Herrnsheimer Klauern am **16. und 23. April und am 7. Mai** sowie bei der „Sommerwonne“ am **18. und 25. Juni und am 2. Juli**. Jeder Termin dieser beiden Kurse kann auch einzeln belegt werden. Los geht's an allen Freitagen um 17 Uhr auf dem Parkplatz am Herrnsheimer Badensee in Worms (Fahrweg 70). „Während

der folgenden 90 Minuten wird nur eine kurze Strecke zurückgelegt, angeleitete Übungen laden die Teilnehmer ein, zum achtsamen Schlendern überzugehen“, blickt Kämpfert voraus.

Wer beim Waldbaden mitmachen möchte, kann sich hierfür ab sofort beim BKK24-ServiceCenter Alzey anmelden: entweder telefonisch (06731/9000789) oder per E-Mail (alzey@bkk24.de). Die Kosten betragen 18 Euro pro Person und pro Termin. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen im Nachhinein einmalig 10 Euro erstattet.** Mitzubringen sind eine Sitzunterlage, Getränke für die Selbstversorgung, festes Schuhwerk sowie der Witterung entsprechende Kleidung. Für Kinder und die Mitnahme von Hunden ist die Veranstaltung nicht geeignet. Die Aktion steht unter dem Vorbehalt der dann geltenden Corona-Bedingungen.



Maren Kämpfert sorgt dafür, dass alle Teilnehmer den entspannenden und beruhigenden Effekt des Waldbadens mit allen Sinnen genießen können. Foto: pr.



Dreimal drei



© WAVEBROOK/MEDIA MICRO - STOCK.ADOBE.COM

Leckere Tipps für Rezepte mit lediglich drei Zutaten

Kochen ist kompliziert und dauert lange?

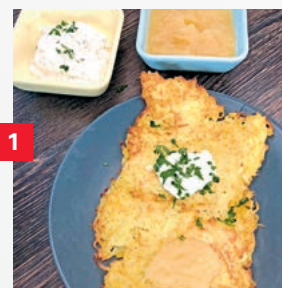
Und die Attribute „einfach“ und „abwechslungsreich“ schließen sich dabei aus? Das muss nicht sein. Denn es geht auch ganz anders. Wie? Mit lediglich drei Zutaten, aus denen Sie etwas gleichermaßen Leckeres und Gesundes zaubern können.

Was Sie dazu benötigen und worauf es dabei ankommt, sehen Sie in drei kurzen und unterhaltsamen Videos.

- **Rezept 1** besteht aus Kartoffeln, einem Ei und Salz.
- Für **Rezept 2** brauchen Sie Spinat, eine Süßkartoffel und Feta-Käse.
- Und für **Rezept 3** sind lediglich Kichererbsen, Olivenöl und Gewürze erforderlich.

Wir wünschen viel Spaß beim Zubereiten – und natürlich guten Appetit!

➔ www.bkk24.de/drei-zutaten



1



2



3



SPIELERISCH LEICHT

Der kostenlose **Workout-Generator** animiert zum Mit- und Nachmachen

Die Corona-Pandemie meint es wahrlich nicht gut mit Vereinssportlern, Fitness-Fans und Trainingswilligen: Sportstätten mussten vorübergehend schließen, Fitnessstudios wochenlang ihren Betrieb einstellen. Kontaktvermeidung war und ist das Gebot der Stunde.

Es gibt allerdings eine pfiffige Möglichkeit, um sich auch in dieser Zwangspause weiterhin sportlich zu betätigen: „Mit unserem kostenlosen Workout-Generator trainieren Sie spielerisch leicht Ihren ganzen Körper“, sagt Jörg Nielaczny, Geschäftsbereichsleiter und stellvertretender Vorstand der BKK24. „Egal, ob von zuhause oder unterwegs: Die zahlreichen Übungen bieten jederzeit reichlich Abwechslung.“

So funktioniert's

Nach dem Aufrufen der Internetseite, klicken Sie einfach auf „Start“ und per Zufallsgenerator wird eine einfache Sportübung plus Wiederholungsanzahl angegeben. „Man benötigt hierfür keine App und muss sich auch nicht anmelden, sondern kann direkt loslegen“, so Nielaczny. Je nach körperlicher Verfassung lässt sich die Intensität der vorgeschlagenen Übungen individuell anpassen. „Probieren Sie es am besten gleich aus“, ermuntert der BKK24-Mitarbeiter alle Neugierigen. „Es geht wirklich total einfach und macht nicht nur Spaß, sondern auch fit.“

➔ www.bkk24.de/workoutgenerator



© lev dolgachov / Syda Productions - stock.adobe.com

Mit dem pfiffigen Workout-Generator der BKK24 bleiben Menschen auch dann in Bewegung, wenn Sportstätten und Fitnessstudios – wegen der Corona-Pandemie – geschlossen sind.



Die „Länger besser leben.“-Kursdatenbank der BKK24 enthält Hunderttausende von Angeboten in puncto Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung.

© Dirima - Fotolia

FÜR JEDEN ETWAS DABEI

Hier finden Sie **Deutschlands größtes Kursangebot** für die eigene Gesundheit

Hunderttausende von Möglichkeiten für mehr Gesundheit und Wohlbefinden:

Die „Länger besser leben.“-Kursdatenbank im Internet ist bundesweit einmalig und zugleich die größte Zusammenstellung von Angeboten, die den Menschen diesbezüglich zwischen Sylt und Oberstdorf gemacht wird. Zertifizierte Präventionskurse von Vereinen, privaten und öffentlichen Leistungsträgern sind ebenso enthalten wie Trainingsmöglichkeiten für das Deutsche Sportabzeichen. Hinzu kommt eine Vielzahl von Angeboten in puncto Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung sowie Kurse, bei denen es um den Suchtmittelkonsum geht.

Das Besondere: Basierend auf dem aktuellen Stand der Technik gelangen Interessierte mit ganz wenigen Klicks zum gewünschten Suchergebnis. Erforderlich sind im ersten Schritt lediglich die Eingabe der Postleitzahl und des gewünschten Umkreises. Auf Wunsch kann die Suche terminlich eingegrenzt werden – und auch thematisch auf einen der bereits erwähnten Aspekte. Unter den unzähligen Angeboten dürfte für jeden etwas dabei sein. Und ganz egal, ob es sich um Online- oder Präsenzkurse handelt: Eine mögliche Kostenübernahme durch die BKK24 ist immer sofort erkennbar.

➔ www.bkk24.de/kurse

MACHEN SIE MIT!

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

„Für Körper, Geist und Seele“

Die „Länger besser leben.“-Kursdatenbank wächst und wächst. Seit Dezember 2020 ist auch der Verein „stimmel-sports“ aus Worms (Am Wolfsgarten 3) darin vertreten – aktuell mit zehn unterschiedlichen Bewegungsangeboten. „Hierbei handelt es sich um Präventionskurse – derzeit auch online – sowie Reha-Sportgruppen für Kinder und Erwachsene“, schildert Jana Binner.

Die Vereinsvorsitzende, Gesundheitsmanagerin (M.A.) und Übungsleiterin möchte möglichst viele Menschen zu sportlichen Aktivitäten bewegen. „Aus diesem Grund bieten wir Angebote für alle Altersklassen von 0 bis 99 Jahre an – vom Gesundheitssport und der klassischen Wirbelsäulengymnastik über Yoga, Pilates und Rückenkurse bis zum hochintensiven Cross-Training. Der Fokus der Gesundheitsförderung liegt auf den Ebenen Körper, Geist und Seele.“

Als Paradebeispiel nennt Binner den Gesundheits- und Präventionskurs „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“, der aus zehn Einheiten à 60 Minuten besteht und mehrmals wöchentlich stattfindet, sofern die aktuellen Corona-Beschränkungen dies erlauben. Das gleiche gilt für den zertifizierten Präventionskurs „Präventives Ausdauertraining“. Das Besondere hierbei: **Die BKK24 erstattet Versicherten jedes Jahr bis zu 125 Euro der Teilnahmekosten – und das auch noch für einen weiteren Kurs, sofern dieser ebenfalls entsprechend zertifiziert ist.** Die Kontaktdaten sind: www.stimmel.de, E-Mail: info@stimmel.de und Telefonnummer 06241/58866



Jana Binner (vorne) macht hier eine der Übungen des Ganzkörpertrainings vor. Dieser zertifizierte Gesundheitskurs wird von der BKK24 mit 125 Euro bezuschusst.



Auf ein Wort mit **Tobias Palm**, „Länger besser leben.“-Regionalleiter der BKK24 in Alzey-Worms

„MEHR LEISTUNG, OHNE MEHR ZU ZAHLEN“

Keine Erhöhung: Der Zusatzbeitrag der BKK24 bleibt stabil

Zahlreiche Krankenkassen haben zu Jahresbeginn ihren individuellen Zusatzbeitrag zum Teil deutlich erhöht. Wie stellt sich die Situation bei der BKK24 dar?

Trotz kostenintensiver Gesundheitsreformen, Ausgabensteigerungen bei vielen Versorgungsleistungen und Corona-bedingten Mehraufwänden bleibt der Beitrag weiterhin stabil und im Vergleich auf einem sehr attraktiven Niveau.

Wo genau liegt denn die BKK24 im bundesweiten Durchschnitt?

Der durchschnittliche Zusatzbeitrag über alle gesetzlichen Krankenversicherungen ist in diesem Jahr erneut gestiegen und liegt inzwischen bei 1,3 Prozent. Die BKK24 verzichtet dagegen bereits im fünften Jahr in Folge auf eine Erhöhung. Stattdessen haben wir im Jahr 2019 den Zusatzbeitrag sogar reduziert und liegen seitdem bei 1,0 Prozent.

Wieviel Geld kann ich bei einem Wechsel zur BKK24 sparen?

Das kommt auf das monatliche Bruttogehalt an. Aber eine Ersparnis im dreistelligen Euro-Bereich pro Jahr ist keine Seltenheit.

Und wie schnell kann ein Krankenkassenwechsel erfolgen?

Grundsätzlich kann man jederzeit zum übernächsten Monat kündigen, wenn die Bindungsfrist von

12 Monaten abgelaufen ist. Anders sieht es aus, wenn eine Kasse den Zusatzbeitrag erhöht. Dann kann sofort gekündigt werden. Ein sofortiger Wechsel ist auch möglich bei einem Arbeitgeberwechsel oder dem Start ins Berufsleben.

Aber ein günstiger Beitrag ist ja nicht alles. Von einer guten Krankenkasse erwarte ich auch Service und Leistungen.

Auch deshalb sind Sie bei uns genau richtig: Denn neben den gesetzlich vorgeschriebenen Kassenleistungen gibt es bei uns mehr als 90 Extraleistungen. Und diese sind gleichermaßen wertvoll für Ihre Gesundheit wie für Ihren Geldbeutel.

Zum Beispiel?

Das Spektrum reicht von Akupunktur, Bonusprogramm und Chiropraktik über Osteopathie und sportmedizinische Untersuchungen bis zur Raucherentwöhnung und der professionellen Zahnreinigung.

Und die Kosten dafür übernimmt die BKK24?

In vielen Fällen ganz oder teilweise. Bei der BKK24 profitieren Sie von mehr Leistung, ohne mehr zu zahlen.



- Haben Sie Fragen an Tobias Palm? Der „Länger besser leben.“-Regionalleiter ist telefonisch unter der Nummer 06731/9000-727 erreichbar (E-Mail: t.palm@bkk24.de).



Länger besser leben.



EINFACH MAL STÖBERN...

Auf unserer Internetseite finden Sie Hunderttausende von Kursen und Angeboten für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Da ist auch für Sie etwas dabei. Schauen Sie doch mal rein: www.bkk24.de/lbl

Tut gut, ist gut, schmeckt gut

Gesunde Tipps für den eigenen Garten und Balkon

Obst und Gemüse sind auf Wochen- und in Supermärkten sowie bei Discounter und Direktvermarktern erhältlich. Es gibt aber noch eine weitere Möglichkeit, sich mit diesen vitamin- und nährstoffreichen Lebensmitteln zu versorgen: per Anbau im eigenen Garten. „Durch das Gärtnern an der frischen Luft stärkt man sein Immunsystem und steigert sein allgemeines Wohlbefinden“, wissen nicht nur Gesundheitswissenschaftler, sondern auch Hobbygärtner. Denn die Arbeit mit Schaufel und Spaten steigert erwiesenermaßen die eigene Fitness und führt durch den sichtbaren Arbeitserfolg zu mehr Zufriedenheit. Hinzu kommt: Wer dabei auf den Einsatz von chemischen Helfern verzichtet, produziert gesundes Obst, Gemüse und Kräuter für den eigenen Verzehr. Aus all diesen Gründen profitiert man also gleich mehrfach, wenn man einen Nutzgarten betreibt.

Hier einige wichtige Expertentipps für alle, die in diesem Frühjahr starten und ab Sommer die Erträge ernten wollen:

- Nutzen Sie Samen und Jungpflanzen aus biologischem Anbau.
- Wählen Sie alte, samenfeste Sorten: Diese sind oft robuster und optimal an das hiesige Klima angepasst, wenn sie aus der Region stammen.
- Verzicht auf chemische Dünge- und Schutzmittel.
- Stärken Sie Ihre Pflanzen auf natürliche Weise: zum Beispiel mit selbst hergestellter Pflanzenjauche.

- Wo unterschiedliche Pflanzen wachsen, haben Krankheiten und Schädlinge weniger Chancen.
- Setzen Sie im Garten Gemüsearten nebeneinander, die gut harmonieren:
 - Tomaten entwickeln neben Basilikum mehr Aroma
 - Kopfsalat ist ein idealer Partner für Zucker- und Markerbsen
 - Zucchini wurzeln nur flach und nehmen einem das Hacken und Jäten ziemlich übel – eine Untersaat mit Kapuzinerkresse lockert derweil den Boden auf und hält ihn unkrautfrei.

Zusätzliche Tipps für den Balkon:

- Wählen Sie geeignete – also kompakt wachsende – Gemüsesorten aus, die sich für den Anbau in Töpfen, Kübeln und Blumenkästen eignen. Beispiele sind Radieschen und Karotten sowie Balkon-Paprika, -Auberginen, -Tomaten und -Zuckermelonen.
- Je kleiner das Gefäß, desto häufiger müssen die Pflanzen gewässert werden – und desto kleiner bleiben sie.
- Preisgünstige Erde ist oft nicht strukturstabil und enthält manchmal unerwünschte Fremdkörper (zum Beispiel Glas, Steine, Kunststoffreste, oder Schwermetalle). Nutzen Sie deshalb lieber torffreie Erde in Bio-Qualität.

Weitere Gartentipps gibt's im nächsten „Länger besser leben.“-Magazin.



WAS PASSIERT IM FRÜHJAHR IM GARTEN?

Zweistündige Gartenführung in Friesenheim

In den kalten Monaten befinden sich die meisten Gärten im Winterschlaf. Auch jetzt im Februar gibt es in puncto Obst und Gemüse, Bäume und Sträucher nur vergleichsweise wenig zu tun. Das ändert sich mit jedem Grad, das die Anzeige auf dem Thermometer nach oben klettert. „Beispielsweise müssen Beete und Fruchtfolge geplant und vorbereitet werden“, erläutert Melanie Ebling, die mit ihrer Familie südwestlich von Friesenheim (Außerhalb 1) ein rund 10.000 Quadratmeter großes Grundstück bewirtschaftet, das sie regelmäßig für Interessierte öffnet: das nächste Mal am **Samstag, 17. April**, von 10.30 Uhr bis 12.30 Uhr.

Zu sehen und zu erfahren gibt es dort immer eine ganze Menge: Denn zum Anwesen gehören unter anderem zwei als Bauerngärten angelegte Nutzgärten, ein großer Staudengarten mit zahlreichen immergrünen Pflanzen sowie Hühner, Schafe und weitere Tiere. Doch was ist wann zu tun? Worauf kommt es bei Aussaat und Pflanzungen an? Und wie (zeit-)aufwendig sind Gartenpflege und Gemüseernte? Diese und weitere Fragen beantwortet die studierte Agrarbiologin und erfahrene Hobbygärtnerin den Besuchern Mitte April bei der kurzweiligen Gartenführung, die zum Abschluss eine Überraschung für alle Teilnehmer bereithält.

Da die Personenzahl aufgrund der aktuellen Corona-Schutzvorschriften begrenzt ist, müssen sich Interessierte unbedingt spätestens Ende März beim BKK24-ServiceCenter Alzey für die Gartenführung anmelden: entweder telefonisch (06731/9000789) oder per E-Mail (alzey@bkk24.de).

Die Kosten betragen 15 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen im Nachhinein zehn Euro von der BKK24 erstattet.** Kinder sind bei dieser Aktion ebenfalls willkommen. Sie können die informative Gartenführung gratis mitmachen.



Als leidenschaftliche Hobbygärtnerin weiß Melanie Ebling aus Friesenheim genau, was zu welcher Jahreszeit im Garten zu tun ist.



Bei der Gartenführung am 17. April erhalten die Teilnehmer viele nützliche Tipps in puncto Nutz- und Ziergarten.



„Diese Impfstoff-Entwicklung ist eine Erfolgsstory“

Interview mit Prof. Stefan Willich

(Direktor des Instituts für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie an der Charité Berlin)

Die zweite Corona-Welle hat Deutschland ab November voll erfasst. War das in dieser Form so vorzusehen?

Im Zuge der kalten Jahreszeit musste man davon ausgehen, dass es so kommt. Was aus sozialmedizinischer Sicht nicht unbedingt zu erwarten war, ist die Tatsache, dass man in Deutschland gesundheitspolitisch ähnlich reagiert hat wie im vergangenen Frühjahr – nämlich mit einem globalen Shutdown anstatt mit spezifischeren Präventionsmaßnahmen.

Also war die von Bundeskanzlerin Angela Merkel und den Ministerpräsidenten gewählte Strategie zur Pandemie-Eindämmung nicht die richtige?

Man hätte den Sommer nutzen sollen, um die Hochrisikogruppen für den Herbst und Winter besser zu schützen. Damit sind vor allem die Bewohner von Pflege- und Altenheimen gemeint, für deren Schutz die Besucher und Mitarbeiter konsequent mit Schnelltests überprüft werden sollten, um das Risiko einer Infektion innerhalb der Heime zu minimieren. Außerdem hätte man alle weiteren Personen der Hochrisikogruppen mit FFP2-Schutzmasks ausstatten sollen. Zudem wäre eine deutlich bessere Ausstattung – personell und technologisch – der Gesundheitsämter wichtig, um die Kontakte nachverfolgen, Ansteckungs-

herde identifizieren und darauf aufbauend die Prävention weiter verfeinern zu können.

Sie haben in einem Interview im Juni 2020 gesagt, dass es vermutlich noch zwei bis drei Jahre dauern würde, bis ein Impfstoff gegen das Coronavirus SARS-CoV2 vorliegt. Der erste Impfstoff ist jedoch bereits im Dezember 2020 zugelassen worden. Warum haben Sie sich zeitlich so sehr geirrt?

In diesem Punkt bin ich – ebenso wie viele Kollegen – sehr positiv überrascht worden, wie zügig diese Impfstoff-Entwicklung ging. Normalerweise dauert die Entwicklung und Erprobung eines Impfstoffes mehrere Jahre. Diese Zeitachse sieht zunächst

einmal die vorklinischen Untersuchungen – also Tierversuche – vor. Danach geht es weiter mit Verträglichkeits- und Sicherheitstests bei Menschen. Und dann steigt man typischerweise in die Phase großer klinischer Studien ein, um die Wirksamkeit und das Sicherheitsprofil zu bestimmen. All das ging diesmal überraschend und beeindruckend schnell, weil diese verschiedenen Phasen nicht nacheinander stattfanden, sondern parallel. Die konstruktive Verkürzung der bislang üblichen Entwicklungszeit ist zweifellos eine Erfolgsstory.

Im selben Interview meinten Sie damals, dass es fahrlässig wäre, einen Impfstoff zu verabreichen, der nicht absolut sicher ist und möglicherweise Schaden anrichtet. Was ist diesbezüglich von den Impfstoffen von BionTech, Moderna und AstraZeneca zu halten?

Nach den bisher vorliegenden Daten gelten diese Impfstoffe als weitgehend sicher. Endgültig werden wir das aber erst in sechs bis acht Monaten sagen können. Erstens, weil die aktuell noch laufenden großen Impfstoff-Studien dann beendet und ausgewertet sind. Und zweitens werden weltweit ja bereits bei Millionen von Geimpften Daten gesammelt, um zu sehen, ob es zu ernsthaften Impf-Komplikationen kommt. Die bisherigen Daten sehen diesbezüglich gut aus, sodass ich die

Impf-Empfehlungen – insbesondere für Angehörige der Hochrisikogruppe – nachdrücklich unterstütze.

Das heißt, die aktuellen Impfstoffe sind 100-prozentig sicher und absolut unbedenklich?

Geringfügige Nebenwirkungen gibt es, meistens lokale Reaktionen sowie kurzzeitige Infektionssymptome. Bei Angehörigen der Hochrisikogruppe spricht das Verhältnis von Impfschutz zu Nebenwirkungen jedenfalls eindeutig für die Corona-Impfung.

Welchen Ratschlag haben Sie für all jene Menschen, die unter den Corona-Maßnahmen leiden, weil zum Beispiel Schulen, Sportstätten und Fitnessstudios geschlossen sind und die sozialen Kontakte minimiert werden sollen?

Die Nebenwirkungen eines Lockdowns sind sehr bedrückend und durchaus gefährlich, und werden in der öffentlichen Wahrnehmung erheblich unterschätzt. Solche Lockdown-Maßnahmen sollten deshalb nur im schlimmsten Katastrophenfall als Alternative dienen. Ganz konkret geht es hier zum Beispiel um die Frage, wie sich emotionale, soziale und intellektuelle Schäden bei Kindern und Jugendlichen vermeiden lassen, wenn der normale Schulunterricht mehrere Wochen oder Monate entweder ausfällt oder nur rudimentär als Digitalangebot erfolgt. Ich mache mir diesbezüglich große Sorgen und bin der Meinung,

Schulen und Kitas sollen und müssen geöffnet bleiben.

Wie soll das ohne Ansteckungsgefahr gehen?

Den betroffenen und handelnden Personen vor Ort – also den Schulleitungen, Gesundheitsämtern, Lehrern, Schülern und Eltern – sollte man mehr Kompetenz und Handlungsfreiheit zugestehen. Es gibt viele Einrichtungen, die mit sehr guten Hygienekonzepten arbeiten. Ich bin jedenfalls skeptisch bezüglich landes- oder sogar bundesweit einheitlicher Regeln in diesem Bereich.

Und was empfehlen Sie für den Rest der Bevölkerung?

Für Normalbürger muss natürlich weiterhin gelten, die bestehenden und bekannten Maßnahmen einzuhalten: also konsequent auf Abstand bleiben und einen Mund-Nasen-Schutz tragen, wo der Abstand zu anderen Menschen nicht eingehalten werden kann. Wichtig ist auch, dass man trotz Corona-Angst und Lockdown-Einschränkungen körperlich und geistig aktiv bleibt oder wird. Denn dieser Ausgleich ist wichtig für die Gesundheit, das Immunsystem und die innere Balance.

Themenwechsel: Wie gesundheitsbewusst leben Sie persönlich – speziell in Zeiten der Corona-Pandemie?

Grundsätzlich bemühe ich mich um

eine gesunde Lebensweise und habe in der aktuellen Pandemie-Zeit ein besonderes Augenmerk darauf. Denn sollte man an Corona erkranken, sind Fitness und ein gut funktionierendes Immunsystem besonders wichtig.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Ich bin kein großer Frühstückser, normalerweise ein bisschen Müsli und Obst – am Wochenende gerne auch ein Ei.

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

Ich bin nicht allzu streng mit mir und gebe gerne mal meinen Bedürfnissen nach. In den Wintermonaten – speziell in der Weihnachtszeit – esse ich eher zu viel als zu wenig und trainiere die zusätzlichen Kilos dann im Frühjahr wieder ab, wenn es draußen wärmer wird. Generell bin ich kein Freund von Verboten. Man lebt schließlich nur einmal – und das sollte man mit Genuss tun.

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

Ich gehe meist mehrmals pro Woche joggen. Abends trinke ich gerne mal ein Bier oder ein Glas Wein. Und seit meiner Studentenzeit bin ich Nichtraucher.

„Bei Angehörigen der Hochrisikogruppe spricht das Verhältnis von Impfschutz zu Nebenwirkungen eindeutig für die Corona-Impfung“

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



JETZT KRANKENKASSE WECHSELN!

Wo die gesetzlichen Leistungen aufhören, geht die BKK24 mit 90 Extras weiter!

BONUSPROGRAMM

■ Sie können bis zu 160 Euro kassieren.

CHIROPRAKTIK

■ Wir übernehmen bis zu 190 Euro.

HOMÖOPATHIE

■ Wir übernehmen ca. 350 Euro.

OSTEOPATHIE

■ Wir übernehmen bis zu 360 Euro.

PRÄVENTIONSKURSE

■ Wir übernehmen bis zu 250 Euro.

PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

■ Wir übernehmen bis zu 90 Euro.

Tobias Palm

„Länger besser leben.“-Regionalleiter für die Region Alzey-Worms

GÜNSTIGER
ZUSATZBEITRAG

1%



BKK24
Mainzer Straße 5
55232 Alzey



Telefon 06731 9000-727



t.palm@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras