AUSGABE JULI 2021

„LÄNGER BESSER LEBEN."

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR ALZEY-WORMS

IST GESUND UND MACHT SPASS

„Stand Up Paddling": Grundlagenkurs auf Pfarrwiesensee Gimbsheim

SEITE 3

IST KURZWEILIG UND INFORMATIV

Gartenführung in Friesenheim

SEITE 5

DIENT DER SUCHTPRÄVENTION

Online-Seminar „WhatsApp, Instagram und Snapchat – Was geht uns Eltern das an?"

SEITE 9

BKK24 Länger besser leben.

www.bkk24.de/lbl

Auf einen Smoothie mit… FRIEDRICH SCHÜTTE

Der 67-Jährige ist seit mehr als 50 Jahren für die BKK24 tätig: ab 1988 als Geschäftsführer, seit 1996 als Vorstand. Ende Juni 2021 geht er in den Ruhestand.

Wie stressig war Ihre langjährige Tätigkeit als Vorstand der BKK24?
Die landläufige Meinung, Arbeit sei häufig stressig, teile ich so nicht. Ganz sicher führt die Aufgabenstellung immer wieder zu herausfordernden Situationen. Diese in einem engagierten Team zu lösen, macht Spaß und befriedigt in der Regel durch ein gutes Ergebnis.

Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?
Dazu gehört neben einem Abendessen mit der Familie die Lektüre der Schaumburger Nachrichten und Bewegung zum Tagesausklang.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?
Ich bin morgens ein Freund des Süßen. Eine Auswahl aus Brötchen, Croissant, Toastbrot, Erdnussbutter, Honig und Marmelade ist zu Hause eine gute Grundlage für den Start in den neuen Tag.

Wie gesundheitsbewusst leben Sie – speziell in Zeiten der Corona-Pandemie?
Ich habe die feste Vorstellung, die Pandemie möglichst unversehrt zu überstehen. Deshalb gehört die Einhaltung der einschlägigen Regeln auf jeden Fall dazu. Und trotzdem kann ich die „Länger besser leben.“-Regeln gut umsetzen. Bewegung, fünf Portionen Obst oder Gemüse, kein Nikotin und nur wenig Alkohol: Das geht auch unter Corona-Bedingungen. Ich will nicht verheimlichen, dass mir das Sportabzeichen-Training fehlt.

In welchen Situationen behält Ihr „innerer Schweinehund“ gegen Sie die Oberhand?
Oh, jetzt soll ich Geheimnisse verraten. Zur Wahrheit gehört, dass Produkte aus einer guten Konditorei manchmal dem Obst den Rang ablaufen. Und natürlich ringe ich bei schlechtem Wetter mit mir, ob ich denn nun wirklich meine Bewegungslust umsetzen will.

Welche der vier „Länger besser leben.“-Regeln beherzigen Sie bereits?
Mit leichten Einschränkungen sämtliche. Einem zweiten Glas Wein in gemütlicher Runde bin ich allerdings nicht abgeneigt. Und zu meiner „süßen“ Neigung habe ich ja schon etwas gesagt. Offen gestanden, will ich auch gar nicht jeder Versuchung aus dem Weg gehen.

Die von Ihnen initiierte Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ startete im Herbst 2011. Wie fällt Ihre Bilanz der ersten zehn Jahre aus?
Allein die Dauer der Initiative – verbunden mit ständig wachsender Teilnehmerzahl – macht den Erfolg deutlich. Zu Beginn hat es einige Mühe gekostet, die Beteiligten von der Sinnhaftigkeit der Initiative zu überzeugen. Inzwischen ist diese Frage unstrittig beantwortet. Das zeigt sich auch am „Länger besser leben.“-Kongress mit hochkarätigen Referenten und immer wieder einer bundesweiten Teilnehmerresonanz.

Was werden Sie ab Juli am meisten vermissen, was am wenigsten?
Ich werde ganz sicher die Gespräche, den Austausch, die manchmal kontroversen Diskussionen mit den Kolleginnen und Kollegen vermissen. Das tägliche Ringen um den besten Weg zur Lösung eines Problems wird mir fehlen. Am wenigsten wird mir der frühmorgendliche Start fehlen. Den werde ich ein wenig nach hinten verlegen.

Worauf freuen Sie sich im Ruhestand ganz besonders?
Es wird insgesamt ein wenig ruhiger. Ich werde aber auch mehr Zeit für meine Wanderleidenschaft, für ehrenamtliches Engagement und die Familie haben – und vielleicht auch für neue Leidenschaften.

Die vier „LÄNGER BESSER LEBEN.“-Regeln

1

Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.

2

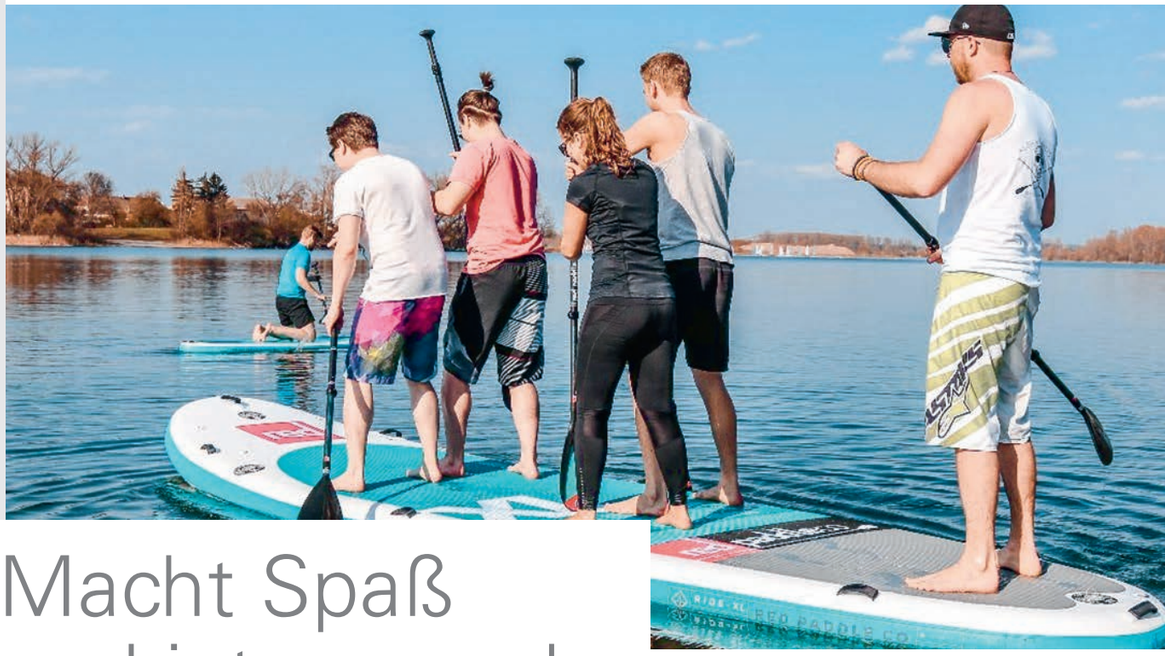
Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.

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.



Macht Spaß und ist gesund

„Stand Up Paddling“: Grundlagenkurs auf dem Pfarrwiesensee Gimbsheim

Diese vergleichsweise junge Sportart ist längst viel mehr als ein spaßiger Trend: Beim „Stand Up Paddling“ (SUP) – auch Stehpaddeln genannt – befinden sich die Akteure aufrecht stehend auf einer Art Surfbrett auf dem Wasser und bewegen sich mithilfe eines Stechpaddels fort.

Wer genau dies höchstpersönlich ausprobieren möchte, sollte sich den Grundlagenkurs in Gimbsheim vormerken, den Martin Grabenhorst vom Veranstalter Hightec Events gemeinsam mit der BKK24 anbietet. In 120 Minuten gibt es von erfahrenen Kursleitern zunächst eine kurze theoretische Einführung, ehe es mit Board, Paddel und Schwimmweste auf den Pfarrwiesensee geht.

Hierbei lernen die Teilnehmer unter anderem sicheres Aufsteigen, die Grundpaddeltechnik mit Paddelseitenwechsel sowie das Wenden und Stoppen. „Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase können die meisten Teilnehmer bereits im Stehen paddeln“, weiß Grabenhorst aus Erfahrung. „Und wer dabei auf den Geschmack kommt, kann anschließend gerne einen Fortgeschrittenen-Kurs belegen oder an einer unserer SUP-Touren teilnehmen.“

WANN
Samstag, 10. Juli (14.00-16.00 Uhr)

WO
Pfarrwiesensee Gimbsheim
(über einen asphaltierten Feldweg erreichbar)
An der L437, 67578 Gimbsheim

INFO
Ausrüstung wird gestellt, Mindestalter: 14 Jahre
Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

KOSTEN
39 € pro Person
„Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen im Nachhinein 10 € erstattet.

ANMELDUNG
BKK24-ServiceCenter Alzey
Telefon 06731 9000789
E-Mail: alzey@bkk24.de

OHNE BESTÄUBUNG KEINE FRÜCHTE

Gesunde Tipps fürs Gärtnern daheim

Lange Zeit fristete er eher ein Schattendasein. Seit dem Beginn der Corona-Pandemie ist er jedoch wieder ins Licht der Öffentlichkeit und damit auch ins menschliche Bewusstsein gerückt: der Anbau von Obst und Gemüse im eigenen Garten.

Wer gärtnerisch aktiv ist, profitiert in mehrfacher Hinsicht: Man stärkt durch diese Tätigkeit an der frischen Luft nicht nur das eigene Immunsystem, sondern auch sein allgemeines Wohlbefinden. Hinzu kommt: Wer dabei auf den Einsatz von chemischen Helfern verzichtet, produziert gesundes Obst, Gemüse und Kräuter für den eigenen Verzehr. In der Frühjahrs-Ausgabe dieses Magazins hatten wir bereits einige grundsätzliche Hinweise für all jene zusammengefasst, die in ein Leben als Hobbygärtner starten wollen. Hier weitere Tipps zu diesem Thema.

Blühende Vielfalt

- Achten Sie auf eine artenreiche Bepflanzung. Eine Mischkultur hat den Vorteil, dass die Pflanzen robuster und weniger anfällig für Krankheiten und Schädlinge sind.
- Die Blüten des Schnittlauchs bieten Insekten eine tolle Nahrungsquelle.
- Wichtig bei Pflanzen sind „offene" – also „ungefüllte" – Blüten: Dann kommen Insekten gut an Pollen und Nektar heran. Denn ohne Bestäubung keine Früchte.

Körperhaltung

- Die richtige Haltung ist das A und O. Bei der Gartenarbeit sollten Sie – insbesondere in kniender Haltung oder beim Bücken – auf einen geraden Rücken achten.
- Wenn Sie knien, stellen Sie am besten ein Bein auf. Dann können Sie sich mit dem Unterarm auf dem Oberschenkel abstützen. Das hält den Rücken gerade und entlastet ihn so.
- Machen Sie große Gießkannen nur halb voll, und nehmen Sie dann auf jede Seite eine. Dadurch verteilt man das Gewicht gleichmäßig und läuft nicht schief.
- Wechseln Sie in regelmäßigen Abständen Tätigkeit und Haltung. Das vermeidet einseitige Belastung.

Sonstiges

- Hochbeete (mindestens auf Hüfthöhe) und hohe Pflanztische zum Säen, Pikieren und Umtopfen ermöglichen ein Arbeiten im Stehen – ohne viel Bückerei.
- Gemüsesorten wie Auberginen, Gurken, Paprika, Tomaten, Salat und Zucchini mögen es sonnig. Mangold, Möhren und Radieschen kommen auch mit halbschattigen Plätzen klar.
- Starkzehrendes Balkongemüse – zum Beispiel Auberginen, Tomaten, Chilis – müssen mindestens alle 14 Tage über das Gießwasser gedüngt werden.
- Machen Sie sich beim Gärtnern keinen Stress. Nehmen Sie sich einfach öfter kleine Etappen vor – und versuchen sie nicht, den ganzen Garten in einer einzigen Hauruck-Aktion auf Vordermann zu bringen.

WELCHES WINTERGEMÜSE PFLANZE ICH IM HERBST?

Zweistündige Gartenführung in Friesenheim

In den warmen Monaten wachsen und gedeihen in Nutzgärten zahlreiche Gemüsesorten – die allesamt im Frühjahr gesät oder gepflanzt wurden. „Es ist jedes Jahr immer wieder toll, wenn man im Herbst den Ertrag ernten kann", sagt Melanie Ebling, die mit ihrer Familie südwestlich von Friesenheim ein rund 10.000 Quadratmeter großes Grundstück bewirtschaftet, das sie regelmäßig für Interessierte öffnet.

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? Kann man im Herbst noch Gemüse anpflanzen? Und wie (zeit-)aufwendig sind Gartenpflege und Gemüseernte generell? Diese und weitere Fragen beantwortet die studierte Agrarbiologin und erfahrene Hobbygärtnerin den Besuchern bei einer kurzweiligen Gartenführung, die zum Abschluss eine Überraschung für alle Teilnehmer bereithält.

Bei der Gartenführung erhalten die Teilnehmer viele Tipps in puncto Wintergemüse, Nutz- und Ziergarten – und abschließend eine kleine Überraschung.

Melanie Ebling weiß, was wann im Garten zu tun ist.

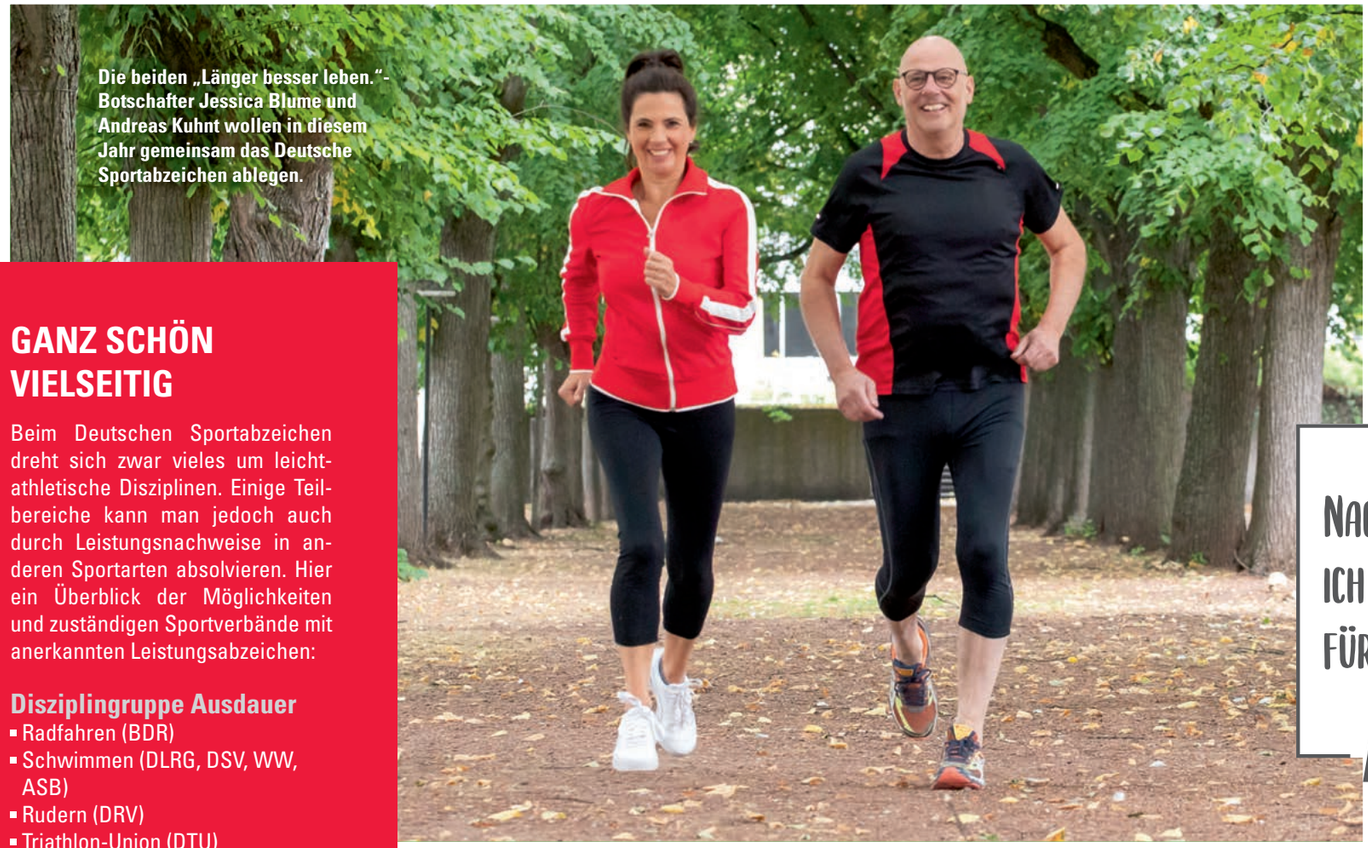
WANN
Samstag, 11. September (10.30-12.30 Uhr)

WO
Bei Familie Ebling
Außerhalb 1, 55278 Friesenheim

INFO
Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

KOSTEN
15 € pro Person, Kinder können gratis teilnehmen.
„Länger besser leben."-Teilnehmer bekommen im Nachhinein 10 € erstattet.

ANMELDUNG
BKK24-ServiceCenter Alzey
Telefon 06731 9000789
E-Mail: alzey@bkk24.de



Die beiden „Länger besser leben."-Botschafter Jessica Blume und Andreas Kuhnt wollen in diesem Jahr gemeinsam das Deutsche Sportabzeichen ablegen.

GANZ SCHÖN VIELSEITIG

Beim Deutschen Sportabzeichen dreht sich zwar vieles um leichtathletische Disziplinen. Einige Teilbereiche kann man jedoch auch durch Leistungsnachweise in anderen Sportarten absolvieren. Hier ein Überblick der Möglichkeiten und zuständigen Sportverbände mit anerkannten Leistungsabzeichen:

Disziplingruppe Ausdauer

- Radfahren (BDR)
- Schwimmen (DLRG, DSV, WW, ASB)
- Rudern (DRV)
- Triathlon-Union (DTU)
- Moderner Fünfkampf (DMFK)
- Kanusport (DKV)
- Rollsport und Inlineskating (DRIV)

Disziplingruppe Kraft

- Gewichtheben (BVDG)

Disziplingruppe Koordination

- Segelfliegen (DAeC)
- Badminton (DBV)
- Fußball (DFB)
- Golf (DGV)
- Ju-Jutsu (DJJV)
- Judo (DJB)
- Kegeln / Bowling (DKB)
- Minigolf (DMV)
- Pétanque / Boule (DPV)
- Reiten (FN)
- Schießen (DSB)
- Taekwondo (DTU)
- Tanzen (DTV)
- Tennis (DTB)
- Tischtennis (DTTB)
- Turnen (DTB)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer BKK24 Länger besser leben.

WER MITMACHT, GEWINNT

Teilnahme am kostenlosen Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe ist ganz einfach / 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 Unternehmen mit dieser besonderen Aktion", erläutert Nina Bekemeier. Sie ist „Länger besser leben."-Beauftragte der in Obernkirchen ansässigen Krankenkasse. Im Mittelpunkt des Sportabzeichens stehen die vier Aspekte Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. „Zudem fördert das gemeinsame Training den Zusammenhalt innerhalb der Firma."

So funktioniert's

Einfach ein Team aus Kollegen zusammenstellen, den Betrieb bei der BKK24 anmelden und loslegen. „Das Sportabzeichen ist mit ein wenig Training zu schaffen, sodass jeder im Kollegenteam erfolgreich sein kann", sagt Bekemeier. In jedem mitmachenden Unternehmen fungiert ein Mitarbeiter als zuständiger Ansprechpartner – und damit als Sportabzeichen-Pate.

> „Nach der Corona-Pause möchte ich gerne mindestens 30 Kollegen fürs Sportabzeichen motivieren."
>
> UTE NIENTIEDT, SPORTABZEICHEN-PATIN BEI DER GRACE GMBH (WORMS)

Bei der Grace GmbH aus Worms – 2018 erstmals bei dieser Aktion dabei – ist dies Ute Nientiedt. „In den ersten beiden Jahren haben wir jeweils insgesamt mit 20 Leuten aus meiner Abteilung das Sportabzeichen abgelegt", schildert sie. „Wegen der Einschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie waren es 2020 dann leider deutlich weniger." Das Grace-Team kooperiert in puncto Training und Sportabzeichen-Abnahme mit dem TV Monsheim und kann auch dessen Sportstätten nutzen. „Das wird auch nach der Corona-Zwangspause wieder so sein", berichtet Nientiedt, die in diesem Jahr mindestens 30 Kollegen fürs Sportabzeichen motivieren will. „Und in Zukunft möchte ich diese sportlichen Aktivitäten dann am liebsten auf unsere gesamte Firma ausweiten."

Sportabzeichentrainings in der Region Alzey-Worms finden Sie auf www.bkk24.de/kurse im Handlungsfeld Bewegung.

Tipp: Wegen der Corona-Pandemie gibt es nur eingeschränkte Trainingsmöglichkeiten. Bitte informieren Sie sich vorab auf den Internetseiten der Vereine.

Übrigens

Die BKK24 honoriert jedes abgelegte und gemeldete Sportabzeichen mit fünf Euro. Darüber hinaus werden Prämien im zusätzlichen Wettbewerb mit anderen Unternehmen verlost. An der Verlosung nehmen automatisch alle Betriebe mit einer Teilnahmequote von mind. 10% teil. Unterschieden werden Firmen bis fünf, 50 und 500 Mitarbeiter sowie Unternehmen mit mehr als 500 Mitarbeitern. Die siegreichen Firmen erhalten zwischen 250 und 2.500 Euro für ihr sportliches Engagement. Insgesamt befinden sich 50.000 Euro im Geldpreis-Topf.

Ute Nientiedt (Grace GmbH) und ihre Kollegen sind regelmäßig sportlich unterwegs.

ANMELDUNG
für den BKK24-Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe
Telefon 05724 971-217
E-Mail: aktionsbuero@bkk24.de
www.bkk24.de/betriebssport

Auf ein Wort mit ...

Tobias Palm

„Länger besser leben.“-
Regionalleiter der BKK24 in Alzey-Worms

„Fit werden, gesund bleiben“

Versicherte bekommen von der BKK24 finanzielle Zuschüsse für Präventionskurse und sportmedizinische Untersuchungen. Empfehlenswert während der Corona-Pandemie ist beispielsweise der kostenlose Online-Kurs „Onlinecoach Laufen“ der BKK24. Interessierte können direkt starten, persönliche Ziele festlegen und erhalten individuelle Trainingspläne.

Wie aufwendig ist dieser Online-Kurs?
Dieser digitale Helfer ist auf zwölf Wochen angelegt und funktioniert einfach und verständlich, ohne zusätzliche App. Die erforderlichen Zugangsdaten gibt es nach Anmeldung direkt per E-Mail. Und ganz nebenbei gibt es viele Tipps rund um Motivation, Schuhwerk und Ernährung.

Die Themen Prävention und Gesundheitsförderung werden bei der BKK24 groß geschrieben. Wo können Interessierte passende Angebote finden?
Ich empfehle einen Blick in unsere „Länger besser leben.“-Datenbank (www.bkk24.de/kurse) mit Tausenden zertifizierten Kursen in ganz Deutschland. Die Vielfalt der Angebote ist enorm. Sie können einfach einen Präventionskurs – oder auch gerne mehrere – auswählen und mitmachen und so etwas für die eigene Gesundheit tun.

Kling gut. Aber wie ist das mit den Kosten?
Für zertifizierte Kurse übernehmen wir pro Jahr bis zu 125 Euro – und das sogar zweimal jährlich. Wir benötigen hierfür lediglich eine Teilnahmebestätigung sowie eine Quittung.

Ist es denn für jeden Einzelnen sinnvoll, einfach so loszulegen? Schließlich bringt die eine oder andere Sportart ja gewisse Verletzungsrisiken mit sich – oder jemand hat eine Vorerkrankung, die bis dato unentdeckt geblieben ist.
Das stimmt. In solchen Fällen gibt eine sportmedizinische Untersuchung Sicherheit. Empfehlenswert ist sie sowohl für Anfänger als auch für regelmäßige Sportler und Wiedereinsteiger.

Aber auch hier stellt sich natürlich die Frage nach den damit verbundenen Kosten.
Und genau deshalb bezuschusst die BKK24 alle zwei Jahre eine sportmedizinische Untersuchung bei einem Vertragsarzt mit dem Zusatz „Sportmedizin“. Wir erstatten bis zu 80 Prozent des Rechnungsbetrags: für eine Basisuntersuchung maximal 60 Euro und für eine erweiterte Untersuchung bei Vorliegen bestimmter Risiken maximal 120 Euro.

FOCUS MONEY
Sehr Gute Zusatzleistungen
Ausgabe 07/2021
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

SIE HABEN FRAGEN AN TOBIAS PALM?

Melden Sie sich gerne!
Telefon 06731/9000-727 | E-Mail t.palm@bkk24.de

BKK24
Länger besser leben.

Online-Seminar

„WhatsApp, Instagram und Snapchat

Was geht uns Eltern das an?“

Mütter und Väter haben es derzeit nicht leicht. Sie gehören zur ersten Elterngeneration, die ihren Kindern etwas beibringen soll, was ihnen selbst häufig gar nicht beigebracht worden ist: die Nutzung des Internets und das Zurechtfinden in digitalen sozialen Netzwerken.

„Es wird gerne behauptet, dass Kindern die Vorbilder in der Mediennutzung fehlen“, sagt **Moritz Becker von „smiley“,** einem gemeinnützigen Verein zur Förderung der Medienkompetenz (Hannover). „Vielmehr fehlen aber den Eltern die entsprechenden Vorbilder“, macht der Sozialpädagoge und zertifizierte Eltern-Medien-Trainer deutlich. Seiner Erfahrung nach unterschätzen überbesorgte Eltern oft die Fähigkeiten ihrer Kinder, während unbedachte Eltern die Risiken des Internets eher unterschätzen.

Beim Online-Seminar „WhatsApp, Instagram und Snapchat – Was geht uns Eltern das an?“ geht Becker auf typisches Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen ein – und zeigt Eltern auf nachvollziehbare, bisweilen nachdenkliche, aber vor allem auch unterhaltsame Art und Weise, wie sie am besten darauf reagieren. Zeitgleich werden Elternfragen zur Suchtprävention in einem Chat geklärt, der permanent von einem weiteren „smiley“-Mitarbeiter betreut wird.

Wenn Sie „Länger besser leben.“-Teilnehmer werden möchten, gehen Sie einfach auf www.bkk24.de/fragebogen

WANN
Dienstag, 20. Juli (19.00-20.15 Uhr)

WO
Online im dig. Schulungsraum von smiley e.V.

INFO
Für Eltern mit Kindern von 6 bis 14 Jahre

KOSTEN
Kostenfrei

ANMELDUNG
BKK24-ServiceCenter Alzey
Telefon 06731 9000789
E-Mail: alzey@bkk24.de
Sie erhalten kurz vorher den Zugangs-Link.

Auf die Räder, fertig, los

Anlässlich des diesjährigen Stadtradelns haben die Initiatoren um Klimaschutzmanager Marcel Klotz eigens ein zusätzliches Veranstaltungsprogramm auf die Beine gestellt. Hier der Überblick:

Freitag, 27. August
12.00 Uhr: Eröffnung mit Besichtigung der Ausstellungen in der Nikolaikirche und anschließender Radtour ins Alzeyer Umland zu nachhaltigen Vorzeigeprojekten.

Samstag, 4. September
10.00-16.00 Uhr: Klimamesse mit Unternehmen, Initiativen und Vereinen auf dem Obermarkt.

Samstag, 11. September
Ganztägig: Kinderumwelttag der evangelischen Kirche in Alzey.
16.00-18.00 Uhr: Gemütliche und geführte Radtour entlang der Selz – mit und ohne Strom (Treffpunkt: Nikolaikirche, Obermarkt).
Teilnahme kostenlos. Anmeldung erforderlich (*).

Sonntag, 12. September
15.00-16.30 Uhr: Führung durch das Vorzeigeprojekt „Neue Feuerwache“ (Treffpunkt: Feuerwehr Alzey, Kreuznacher Straße 112).
Teilnahme kostenlos. Anmeldung erforderlich (*).

(*) Anmeldung bei der Tourist-Info:
entweder telefonisch (06731 499364)
oder per E-Mail (touristinfo@alzey.de).

Drei Wochen Stadtradeln in Alzey

Die Stadt Alzey nimmt zum zweiten Mal am internationalen Wettbewerb Stadtradeln teil. Hierbei sind Jung und Alt dazu aufgerufen, während des Aktionszeitraums vom 27. August bis zum 16. September möglichst viele Kilometer mit dem Fahrrad oder per E-Bike zurückzulegen. „Machen Sie mit, bilden oder suchen Sie sich ein Team, und radeln Sie los, damit wir gemeinsam aktiv ein Zeichen für mehr Klimaschutz und Radverkehrsförderung setzen“, sagt Bürgermeister Christoph Burkhard. „Jede Person und jeder Kilometer zählt.“

WANN
27. Aug. bis 16. Sept.

WO
In Alzey

INFO
Teilnehmen können alle Personen, die in Alzey wohnen, arbeiten, zur Schule gehen oder einem Verein angehören. Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

KOSTEN
Kostenfrei für alle Teilnehmer.
Stadtradelnde „Länger besser leben.“-Teilnehmer erhalten von der BKK24 eine Übersichtskarte mit allen für Radfahrer wichtigen Hotspots in Alzey – unter anderem Radwegen und E-Bike-Ladestationen.

ANMELDUNG
www.stadtradeln.de/alzey

GEMEINSAM FÜR MEHR KLIMASCHUTZ

Marcel Klotz (26) aus Worms arbeitet als Klimaschutzmanager bei der Stadt Alzey. „Gemeinsam mit der BKK24 entwickeln wir derzeit eine neue Fahrradkarte für Alzey“, berichtet der 26-Jährige. „Darin wollen wir alles Wichtige zu diesem Thema bündeln – zum Beispiel die vorhandenen Radrouten und -wege sowie die verfügbaren Lade- und Verleihstationen für E-Bikes. Wir freuen uns über engagierte Unternehmen in Alzey, die eigene Ideen einbringen möchten. Denn nur mit gemeinsamer Anstrengung können wir wirkliche Fortschritte beim Klimaschutz machen.“

200 Jahre Sebastian Kneipp: Sein Gesundheitskonzept ist heute aktueller denn je

„Prävention“ heißt das Zauberwort

„Die Natur ist die beste Apotheke.“ Das wusste Sebastian Kneipp – der im vergangenen Monat seinen 200. Geburtstag begangen hätte – schon Ende des 19. Jahrhunderts. Sein auf Prävention basierendes Gesundheitskonzept wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein vernünftig funktionierendes Immunsystem, umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

„Diese Erkenntnisse sind heute aktueller denn je“, sagt Jörg Nielaczny, stellvertretender Vorstand der BKK24. „Kneipp entwickelte Methoden, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern sollen.“ Den gleichen Ansatz verfolgt die von der BKK24 initiierte Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“. Aus diesem Grund sei man auch bereits seit vielen Jahren dem Kneipp-Bund sehr verbunden. „Beispielsweise bezuschussen wir für unsere Versicherten die Kosten für eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein und führen regelmäßig Aktionen gemeinsam mit der Kneipp-Bewegung durch.“

Kneipp vor Ort

Wer sich in Rheinhessen auf Kneipp'sche Spuren begeben will, kommt am bestens ausgeschilderten Napoleon Wanderweg nicht vorbei. Dieser führt teilweise an der alten „Kaiserstraße“ entlang – und bietet unterwegs tolle Ausblicke auf die Wald-, Wiesen- und Bachlandschaft der Pfalz und der rheinhessischen Schweiz.
Für klassische Wasser-Erlebnisse ganz im Sinne des namensgebenden „Erfinders“ sorgt dabei die 2002 errichtete Kneipp-Anlage an der Sioner Klostermauer. Hier stehen ein Armbecken und ein Tretbecken zur Verfügung.

IMPRESSUM | **Herausgeber** BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen, Vorstand: Friedrich Schütte | **Redaktion** BKK24 | **Redaktionelle Mitarbeit** Holger Buhre | **Layout** Vera Elze | **Realisation** Schaumburger Nachrichten | **Fotos/Grafiken** Roger Grabowski, Klöpper Fotodesign, Jäckle/Kneipp-Bund, privat, istockphoto.com, adobestockphoto, pixabay

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C008476

BKK24 Länger besser leben.

UNSERE LEISTUNGEN FÜR SPORTLICH AKTIVE

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

AKTIVURLAUB „FIT FOR WELL“
- Wir übernehmen bis zu 150 Euro.

BONUSPROGRAMM
- Sie können bis zu 160 Euro kassieren.

SPORTBRILLE FÜR KIDS
- Sie können bis zu 150 Euro kassieren.

PRÄVENTIONSKURSE
- Wir übernehmen bis zu 250 Euro.

SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG
- Wir übernehmen bis zu 120 Euro.

SCHWIMMSTÖPSEL FÜR KIDS
- Wir übernehmen bis zu 30 Euro.

GÜNSTIGER ZUSATZBEITRAG 1%

BKK24-ServiceCenter
Mainzer Straße 5
55232 Alzey

06731 9000-727

t.palm@bkk24.de

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

DIE KRANKENKASSE MIT ÜBER 90 EXTRAS!

www.bkk24.de/extras