

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.bkk24.de/lbl

BKK24 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.“

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.

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.“

„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



Die beiden „Länger besser leben“-Botschafter Jessica Blume und Andreas Kuhnt freuen sich bereits auf die vielen Aktionen anlässlich der von der BKK24 initiierten Frühjahrskur.

Durchatmen, innehalten, auftanken

Waldbaden am 16. April in der Rühler Schweiz

Beim sogenannten Waldbaden treffen sich Gleichgesinnte inmitten einer baumreichen Gegend, um ohne Ablenkung in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, Ruhe und Stille zu spüren und frische Waldluft einzusatmen, 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 **Naturcoach Beate Crone** aus Aerzen. Nach Angaben der erfahrenen Anti-Stresstrainerin geht es darum, „den entspannenden und beruhigenden Effekt von Waldbaden im Weserbergland mit allen Sinnen zu genießen – also durchzuatmen, innezuhalten und aufzutanken.“



Die nächste Möglichkeit dazu gibt es am **Freitag, 16. April**, von 17 bis 19 Uhr in der Rühler Schweiz. Treffpunkt ist die Grillhütte „Bäregrund“ in Bodenwerder-Rühle (Am Weinberg). „Wir schlendern im Schneckentempo rund zwei bis drei Kilometer durch den Wald und machen mehrere Pausen, bei denen unterschiedliche Sinnesübungen auf dem Programm stehen“, blickt Crone voraus.

Wer beim Waldbaden mitmachen möchte, kann sich hierfür ab sofort beim BKK24-ServiceCenter Grünenplan anmelden: entweder telefonisch (05187/30323812) oder per E-Mail (gruenenplan@bkk24.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Kosten betragen 20 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen im Nachhinein 10 Euro erstattet.** Mitzubringen sind eine moderate Kondition, Getränke für die Selbstversorgung, festes Schuhwerk sowie der Witterung entsprechende Kleidung.



SO VIELFÄLTIG WIE DAS LEBEN

Bei der **KVHS Holzminden** wird Gesundheitsvorsorge großgeschrieben

Die Kreisvolkshochschule Holzminden (KVHS) hat in jedem Semester zahlreiche Angebote in puncto Gesundheitsvorsorge im Repertoire. Hier drei besonders empfehlenswerte Kurse, die allesamt eines gemeinsam haben: **Wer bei der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ mitmacht, bekommt pro Kursteilnahme 15 Euro von der BKK24 erstattet.**

Entgiftung und Reinigung – Mit Qigong und Heilpflanzen

Im Winter und Frühjahr wird nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin die Lebensenergie der menschlichen großen Reinigungsorgane Niere, Leber und Gallenblase durch Aktivierung ihrer Meridiane und Energiepunkte genährt. Im Frühjahr gedeihen inmitten der Natur etliche Pflanzen, die reinigende, entgiftende und entschlackende Wirkung haben sollen. Bei diesem Kurs lernen die Teilnehmer unterschiedliche Heilpflanzen und deren Wirkungsmöglichkeiten kennen und aktivieren zudem mit Qigong-Übungen, Akupressur und Massage die Energiepunkte der genannten Organe.

- Kurs 1: Samstag, 20. März (10 - 15 Uhr)
Wo: Haupt- und Realschule Eschershausen (Jahnstraße)
Kosten: 31 Euro
- Kurs 2: Dienstag, 23. März und 13. April (jew. 9.30 - 12.30 Uhr)
Wo: VHS-Bildungszentrum Holzminden (Bahnhofstr. 31)
Kosten: insg. 41 Euro

Anmeldungen für jeden einzelnen Kurs nimmt die KVHS Holzminden entgegen: entweder telefonisch (05531/707-224) oder per E-Mail (info@kvhs-holzminden.de). Die Aktion steht unter dem Vorbehalt der dann geltenden Corona-Bedingungen.

Kräuter und Salze selbst gemacht

An diesem erlebnisreichen Abend geht es darum, welche Würz-, Duft- und Heilkräuter sowie Gewürze zur Herstellung von Kräutersalz verwendet werden können. Auf die Teilnehmer wartet eine illustre Schnupper- und Versuchsrunde, die einerseits Wissen vermittelt, sich aber auch in der Herstellung übt. Und während des gemütlichen Kräuterzerbröselns gibt es vieles über die heilenden Kräfte von natürlichem Salz zu erfahren. Mitzubringen sind ein Küchenmesser, zwei Geschirrtücher sowie Behälter für Kostproben.

- Mittwoch, 28. April (17 - 21.30 Uhr)
Wo: Schulzentrum Nord Bodenwerder (Eingang Schulstr.)
Kosten: 25 Euro (zzgl. 10 Euro für Lebensmittel in Bioqualität und eine Rezeptmappe)

Brasilianische Küche: Kochen wie in Rio

So vielfältig das Land, so facettenreich die brasilianische Küche, bei der sich portugiesische, indianische und afrikanische Geschmacksrichtungen vereinen. Die gebürtige Brasilianerin Iára Abrantes-König stellt verschiedene Spezialitäten aus ihrer Heimat vor, die man gerne zu festlichen Anlässen serviert. Mitzubringen sind ein Geschirrtuch, ein Getränk nach Wahl sowie verschließbare Behälter für die diversen Kostproben.

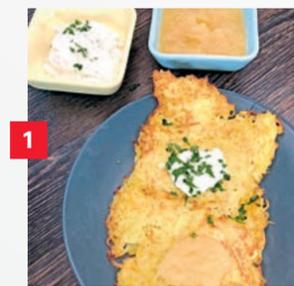
- Mittwoch, 28. April (18 - 21.45 Uhr)
Wo: Georg-von-Langen-Schule Holzminden (Von-Langen-Allee 5)
Kosten: 19 Euro (zzgl. 5 bis 10 Euro für die Lebensmittel)

Dreimal drei



© WAVEBRAIN/MEDIA/MICRO - STOCK.ADBE.COM

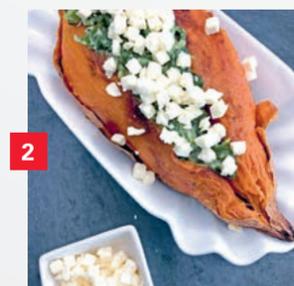
Leckere Tipps für Rezepte mit lediglich drei Zutaten



1

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.

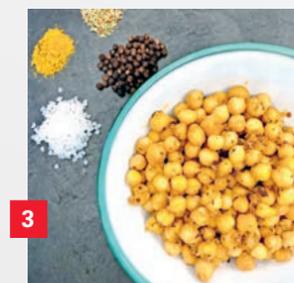


2

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.



3

- 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



SPIELERISCH LEICHT

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

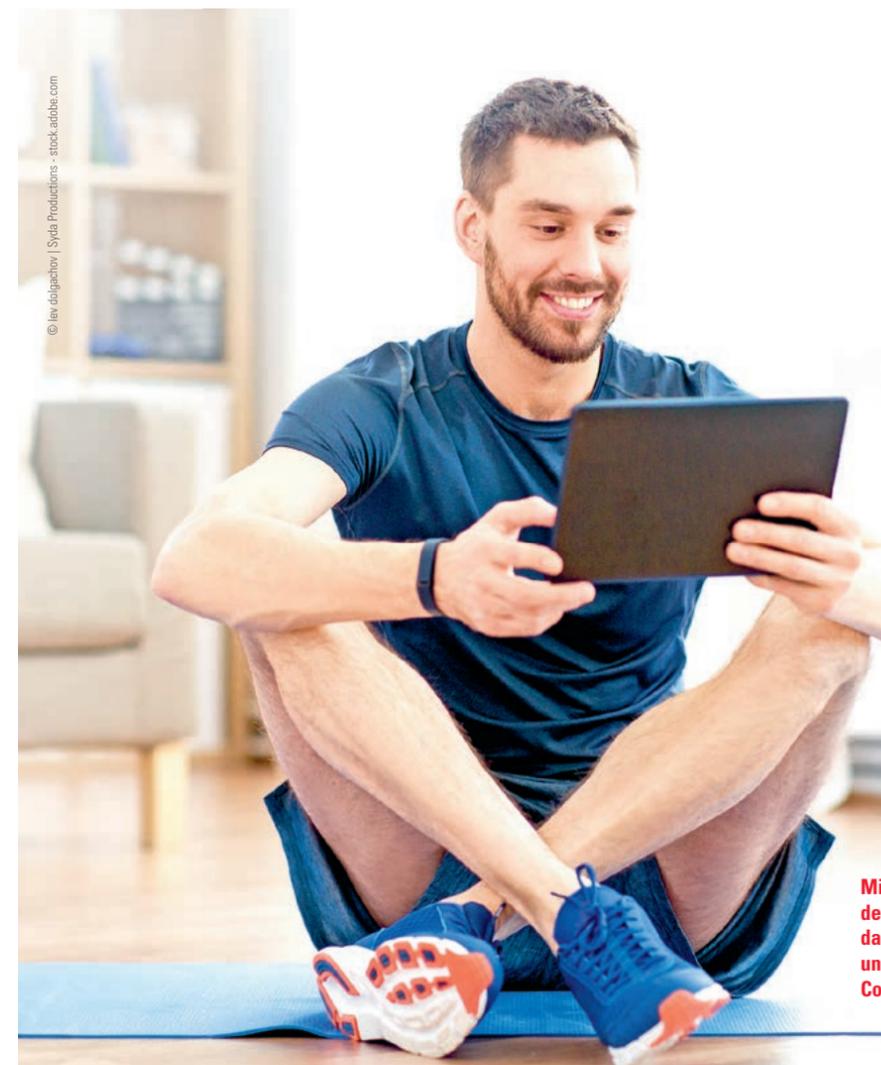
Die Corona-Pandemie meint es wahrlich nicht gut mit Vereinssportlern, Fitness-Fans und Trainingswilligen: Sportstätten mussten vorübergehend schließen, Fitnessstudios wochenlang ihren Betrieb einstellen. Kontaktvermeidung war und ist das Gebot der Stunde.

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 Wiederholungszahl 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 obligatorov / 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.

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



Bernd Grewe ist Vorsitzender des SV Stadtoldendorf, der auch für Nicht-Mitglieder Gesundheitssport im Wasser bietet. Foto: pr.

„Wir bewegen nicht nur Wasser“

Die „Länger besser leben.“-Kursdatenbank wächst und wächst. Bereits seit einigen Jahren ist auch der Schwimmverein Stadtoldendorf mit mehreren Bewegungsangeboten im Wasser darin vertreten. „Hierbei handelt es sich um unterschiedliche Präventionskurse, die allesamt von speziell ausgebildeten Trainerinnen geleitet werden“, sagt Bernd Grewe. Der Vorsitzende sowie die Übungsleiter des Vereins möchten möglichst viele Menschen zu sportlichen Aktivitäten bewegen. „Aus diesem Grund bieten wir beispielsweise Aqua-Jogging, Aqua-Fitness und Aqua-Gymnastik an.“ Im Mittelpunkt stehe dabei neben dem Aspekt der Gesundheitsförderung auch immer das SV-Motto „Wir bewegen nicht nur Wasser“.

Vereinsmitglieder können das vielfältige Angebot – jedenfalls sofern die aktuellen Corona-Beschränkungen dies erlauben – quasi nach Lust und Laune nutzen. „Wobei die Teilnehmerzahl bei den Kursen aus Platzgründen begrenzt ist“, sagt Grewe. „Deswegen muss man sich unbedingt vorher anmelden – insbesondere, wenn man als Nicht-Mitglied vorübergehend an einem unserer zertifizierten Präventionskurse teilnehmen möchte, die sich jeweils über zehn Termine erstrecken.“ 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.**



Auf ein Wort mit **Mandy Kern**, „Länger besser leben.“-Regionalleiterin der BKK24 für Holzminden

„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 Mandy Kern? Die „Länger besser leben.“-Regionalleiterin ist telefonisch unter der Nummer 051 51/606069-16 erreichbar (E-Mail: m.kern@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 Discountern 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.
- Verzichten Sie bei der Anzucht der Pflanzen 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.



Sarah und Sebastian Baensch führen die Ölmühle Solling in zweiter Familiengeneration.

DUFTET WIE FRISCH GEÖLT

Schmackhafte Stippviste in der Ölmühle Solling

In der **Ölmühle Solling** in Boffzen (Höxtersche Straße 3) sind mehr als 100 unterschiedliche Bio-Speiseöle sowie viele weitere Feinkostspezialitäten erhältlich. Das Besondere: Alle Zutaten stammen aus ökologischem Landbau und werden in handwerklicher Tradition verarbeitet. Wie das funktioniert und worauf es hierbei ankommt, erfahren Interessierte am **Dienstag, 13. April**, bei einem kurzweiligen Info-Nachmittag aus erster Hand.

Geschäftsführerin Sarah Baensch schmeißt bei dieser Gelegenheit die Schaupresse an und ermöglicht den Besuchern von 16 bis 17 Uhr einen Blick hinter die Kulissen. Außerdem wird die Expertin erläutern, wie man ganz einfach auch etwas Gesundes im eigenen Garten anbauen kann. „Einige Beispiele gibt es direkt vor Ort bei uns im Mühlengarten zu sehen, in dem nicht nur Ölpflanzen wachsen, sondern auch Kräuter, Gewürze und viele bunte Blumen.“

Sofern die aktuelle Corona-Schutzverordnung es erlaubt, haben alle Teilnehmenden direkt im Anschluss an die Veranstaltung die Gelegenheit, Öle und Naturköstlichkeiten vor Ort einzukaufen. „Gerne können Sie auch noch ein wenig bei uns im Schaugarten verweilen“, sagt Baensch.

Wer bei diesem kostenfreien Besuch der familiengeführten und direkt an der Weser gelegenen Bio-Manufaktur Ölmühle Solling dabei sein möchte, kann sich hierfür ab sofort beim BKK24-ServiceCenter Grünenplan anmelden: entweder telefonisch (051 87/303238 12) oder per E-Mail (gruenenplan@bkk24.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Handarbeit und handwerkliches Können sind in der Bio-Manufaktur an der Tagesordnung.



Im Mühlenladen können zahlreiche Öle und Naturköstlichkeiten probiert und gekauft werden.



„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-Schutzmasken 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

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

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 Studentenzeitszeit bin ich Nichtraucher.

Die vier „Länger besser leben.“-Regeln

 <p>1 Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.</p>	 <p>2 Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.</p>	 <p>3 Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.</p>	 <p>4 Genießen Sie Alkohol in Maßen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.</p>
--	--	--	---

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.



Mandy Kern

„Länger besser leben.“-Regionalleiterin für die Region Holzminden

**GÜNSTIGER
ZUSATZBEITRAG**

1%



BKK24
Obere Hilsstraße 12
31073 Grünenplan



Telefon 05151 606069-16



m.kern@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras