

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR HOLZMINDEN

**IST
GESUND
UND
MACHT
SPASS**

„Stand Up
Paddling“:
Drei Grundlagen-
kurse auf der
Weser

SEITE 3

**DIENT DER
SUCHTPRÄVENTION**

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

SEITE 9

**IST AUSSERGEWÖHNLICH
UND LECKER**

Führungen durch den essbaren
WildpflanzenPark Bad Pyrmont

SEITE 5

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.

Macht Spaß und ist gesund



Beim „Stand Up Paddling“ bewegen sich die Akteure stehend auf einem Board übers Wasser.

„Stand Up Paddling“: Drei Grundlagenkurse auf der Weser

Diese vergleichsweise junge Sportart ist längst viel mehr als ein spaßiger Trend: Beim „Stand Up Paddling“ – 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 einen von drei Grundlagenkursen vormerken, die der Kanu-Club Hameln (KCH) gemeinsam mit der BKK24 anbietet. In jeweils 90 Minuten gibt es auf dem KCH-Gelände von Kursleiterin Ulrike Schimunek

zunächst eine kurze theoretische Einführung, ehe es mit Board, Paddel und Schwimmweste auf die Weser 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 Schimunek aus Erfahrung. „Und wer dabei auf den Geschmack kommt, kann als KCH-Mitglied anschließend fortgeschrittene Paddeltechniken erlernen und hat zudem jederzeit Zugriff auf unsere Boards samt Ausrüstung.“

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.

WANN

Samstag, 31. Juli ODER 7. August
ODER 14. August (jeweils 14.00-15.30 Uhr)

WO

Kanu-Club Hameln
An der Hafenspitze, 31789 Hameln

INFO

Mindestalter: 14 Jahre, max. Teilnehmer pro Kurs: 6 Personen. Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

KOSTEN

30 € pro Person
„Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen im Nachhinein 15 € erstattet.

ANMELDUNG FÜR DIESEN KURS

BKK24-ServiceCenter Grünenplan
Telefon 05187 30323812
E-Mail: gruenenplan@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 alle 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 Hausrück-Aktion auf Vordermann zu bringen.

NATUR PUR

Kostenlose Führungen durch den essbaren WildpflanzenPark Bad Pyrmont

Mehr als 300 essbare Bäume und Sträucher sowie unzählige Wildstauden und Kräuter: Der essbare WildpflanzenPark Bad Pyrmont (Ewilpa) ist in weitem Umkreis einmalig. Der rund drei Kilometer lange und öffentlich zugängliche Themenweg führt Besucher zu insgesamt 13 unterschiedlichen Stationen im Park. Die 14. Station befindet sich im kostenpflichtigen Kurpark.

„Wer sich hier auf den Weg macht, lernt eine große Vielfalt an essbaren Wildpflanzen kennen, die mit dem Gang der Jahreszeiten natürlicherweise ihr Aussehen verändern“, erläutert Sylke Bukowski vom Ewilpa-Projektteam des Staatsbads Pyrmont. „Bei den wilden Sammelmöglichkeiten herrscht somit ein ständiges Werden und Vergehen.“



Der Mitarbeiterin zufolge gedeihen sämtliche Wildpflanzen in diesem Park „ohne Züchtung, ohne Gentechnik, ohne Dünger, ohne Agrarchemie – sie stehen uns ohne lange Transportwege zur Verfügung.“ Zudem verursache dieser pflanzliche Genuss weder Verpackung noch Müll. „Ihre Integration ist also ein wesentlicher Beitrag zur Nachhaltigkeit unserer Kultur.“

Alles Wissenswerte über das Ewilpa-Konzept, die im Park gedeihenden Pflanzen und vieles mehr erfahren Interessierte an insgesamt vier Terminen direkt von Sylke Bukowski. „Bei dieser Gelegenheit darf selbstverständlich gleich an Ort und Stelle geerntet und verzehrt werden“, macht sie deutlich.

Mehr als 300 essbare Bäume, Sträucher, Stauden und Kräuter wachsen und gedeihen im essbaren WildpflanzenPark Bad Pyrmont. Sylke Bukowski nimmt Interessierte mit auf einen informativen und leckeren Gang durch den außergewöhnlichen Park.



WANN

Sonntag, 11. Juli oder 8. August (10.00-12.30 Uhr)
Mittwoch., 21. Juli oder 18. August (14.30-17.00 Uhr)

WO

Essbarer WildpflanzenPark Bad Pyrmont
Bombergallee 3
Treffpunkt:
Friedrichsquelle (Ewilpa-Startpunkt)

INFO

Es gelten die aktuellen Corona-Bedingungen.

KOSTEN

Teilnahme an allen genannten Terminen kostenlos.

ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Grünenplan
Telefon 05187 30323812, E-Mail: gruenenplan@bkk24.de



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)

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.

GEMEINSAME SPORTLICHE AKTIVITÄTEN MACHEN EINFACH SPAß.

INA WOLTER, SPORTABZEICHEN-PATIN
BEI DER SCHOTT AG (GRÜNENPLAN)

Bei der Schott AG (Grünenplan) – 2019 erstmals bei dieser Aktion dabei – ist dies Ina Wolter. „In unserem Premierenjahr konnten wir eine zweistellige Anzahl an Sportabzeichen verbuchen“, schildert sie. „Wegen der Einschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie lagen wir 2020 leider nur im einstelligen Bereich.“ Für 2021 rechnet Wolter mit mindestens 15 Kollegen, die sich der sportlichen Herausforderung stellen. Die Schott-Mitarbeiter können die Anlage des TUSPO Grünenplan für das Training und die Abnahme nutzen, dieses ist aber auch bei ihrem jeweiligen eigenen Verein möglich. „In Verbindung mit dem Verein möchten wir nach der sportlichen Zwangspause gerne wieder einen Abendtermin pro Woche anbieten“, so Wolter. „Denn gemeinsame sportliche Aktivitäten machen einfach Spaß.“

**Sportabzeichentrainings in der Region
Holzminden finden Sie auf www.bkk24.de/kurse
im Handlungsfeld Bewegung.**

Tip: Wegen der Corona-Pandemie gibt es nur eingeschränkte Trainingsmöglichkeiten. Bitte informieren Sie sich vorab auf den Internetseiten der Vereine. Dort finden Sie auch die jeweils zuständigen Ansprechpartner.

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.



Ina Wolter absolviert zum 28. Mal das Sportabzeichen – auf dem Bild oben links ist sie mit Abnehmerin Angelika Reiser vom TUSPO Grünenplan zu sehen.

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 ...

Mandy Kern

„Länger besser leben.“-
Regionalleiterin der BKK24 für Holzminden

„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.

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



SIE HABEN FRAGEN AN
MANDY KERN?

Melden Sie sich gerne!

Telefon 05187 30323812 | E-Mail m.kern@bkk24.de



Länger besser leben.

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 Grünenplan
Telefon 05187 30323812
E-Mail: gruenenplan@bkk24.de
Sie erhalten kurz vorher den Zugangs-Link.



KANN DAS WIRKLICH GESUND SEIN?

Hier erfahren Sie alles übers Intervall-Fasten

Es verspricht bessere Haut, gesündere Blutfettwerte, erholsameren Schlaf und kinderleichten Gewichtsverlust: Doch ist das sogenannte Intervall-Fasten wirklich so hilfreich und gesund, wie es in zahlreichen Medien angepriesen wird? Dieser Frage geht die **Ernährungswissenschaftlerin und -beraterin Lisa Gerß** auf den Grund – und beantwortet sie sowohl theoretisch als auch praktisch.

„Gemeinsam mit allen Interessierten möchte ich im Seminar das Thema zunächst durchleuchten und dabei nicht nur besprechen, wie das Ganze gut funktioniert, sondern auch auf die Vor- und Nachteile eingehen“, blickt Gerß voraus. „Denn bei dieser Ernährungsweise kann es durchaus Stolpersteine geben.“



Wer dieses Wissen in die Praxis umsetzen möchte, kann anschließend „mit Spaß und Genuss“ am Koch-Event „Meal Prep“ teilnehmen. „Hierbei bereiten wir gemeinsam schnelle und gesunde Rezepte für die Tupperdose zu.“ So könne man das Intervall-Fasten kinderleicht in den Alltag integrieren, erläutert die Expertin.

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, Thomas Henneböhle, Klöpfer Foto-design, Jäckle/Kneipp-Bund, privat, istockphoto.com, adobestockphoto



So funktioniert Intervall-Fasten

Beim Intervall-Fasten – auch intermittierendes Fasten genannt – verzichtet man freiwillig tages- oder stundenweise auf Nahrung. Das Konzept kann beispielsweise so aussehen, dass morgens das Frühstück ausfällt, um eine gewisse Zeit ohne Nahrung „durchzuhalten“. Diese Form des „Nicht-Essens“ – beziehungsweise des Essens nach einer festgelegten, täglichen Fastenperiode und einem zeitlich vorgegebenen Mahlzeitenintervall – ist in vielen Medien aktuell sehr präsent.

Seminar „Intervall-Fasten“

WANN

Mittwoch, 14. Juli (17.00-18.00 Uhr)

KOSTEN

5 € pro Person

„Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen im Nachhinein 5 € erstattet.

Koch-Event „Meal Prep“

WANN

Mittwoch, 21. Juli (17.00-19.00 Uhr)

KOSTEN

35 € (inkl. Lebensmittel, Getränke und Rezepte)

„Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen im Nachhinein 15 € erstattet.

WO (jeweils)

Lehrküche im Gesundheitszentrum Königin-Luise-Bad Pyrmont (Bombergallee 3)

INFO

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Beide Termine können unabhängig voneinander belegt werden. Die pro Termin erlaubte Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Corona-Bedingungen.

ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Grünenplan
Telefon 05187 30323812
E-Mail: grunenplan@bkk24.de

„PRÄVENTION“ HEIßT DAS ZAUBERWORT

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



Kneippen Zuhause – aber richtig

Selbstverständlich können Kneipp-Anwendungen auch daheim praktiziert werden. Allerdings sollte unbedingt darauf geachtet werden, die Anwendungen sach- und fachgerecht auszuführen, damit nicht ungewollt ein gegenteiliger Effekt erzeugt wird. „Vor allem zu lange andauernde Kaltanwendungen sind zu vermeiden“, macht Nielacny deutlich. Auch sei zwischen einzelnen Kneipp-Anwendungen einen Zeitabstand von einigen Stunden einzuhalten.

- **Der Kneippsche Knieguss** mit kaltem Wasser kann gut nach der morgendlichen Dusche durchgeführt werden, um Kreislauf und Stresssystem zu trainieren.
- **Das Armbad** gilt ebenfalls als „Tasse Kaffee des Kneippianers“. Es erfrischt bei nachmittäglicher Abgeschlagenheit und Müdigkeit – denn es fördert die Durchblutung von Armen, Herz und Lunge.
- **Der kalte Gesichtsguss** wiederum ist beliebt als „Kneippscher Schönheitsguss“. Er wirkt nicht nur belebend, schenkt ein frisches Aussehen und fördert die Durchblutung der Haut, sondern kann auch bei Kopfschmerzen, müden Augen und Erschöpfung helfen.

„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 Nielacny, 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.“

„DAS GESAMTPAKET PASST EINFACH“

Matthias Koch (38) aus Emmerthal ist seit November 2020 bei der BKK24 versichert. „Bei meinem Wechsel der Krankenkasse spielten die handelnden Personen vor Ort die entscheidende Rolle“, sagt der Geschäftsführer der AWesA GmbH „Jetzt habe ich hier persönliche Ansprechpartner direkt vor Ort – entweder in Person von Regionalleiterin Mandy Kern oder in den ServiceCentern in Hameln und Grünenplan. Bei Fragen oder Problemen wird mir dort immer unbürokratisch geholfen. Außerdem finde ich es gut, dass sich die BKK24 sehr in puncto Gesundheit und Bewegung engagiert. Kurzum: Das Gesamtpaket passt einfach.“



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

■ Sie können bis zu 150 Euro kassieren.

FÜR KIDS

PRÄVENTIONSKURSE

■ Wir übernehmen bis zu 250 Euro.

SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

■ Wir übernehmen bis zu 120 Euro.

SCHWIMMSTÖPSEL

■ Wir übernehmen bis zu 30 Euro.

FÜR KIDS



GÜNSTIGER
ZUSATZBEITRAG

1%



BKK24-ServiceCenter
Obere Hilsstrasse 12
31073 Grünenplan



05151 606069-16



m.kern@bkk24.de

Mandy Kern

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

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras