

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR DIE REGION HANNOVER

## IST VOLLWERTIG UND FLEXIBEL

Kochen wie im Baukastensystem –  
mit leckeren Zutaten aus der Region

SEITE 5

## DIENT DER SUCHTPRÄVENTION

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

SEITE 9

## IST GESUND UND MACHT SPASS

„Stand Up  
Paddling“:  
Grundlagenkurs  
auf der Leine

SEITE 3

# 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?

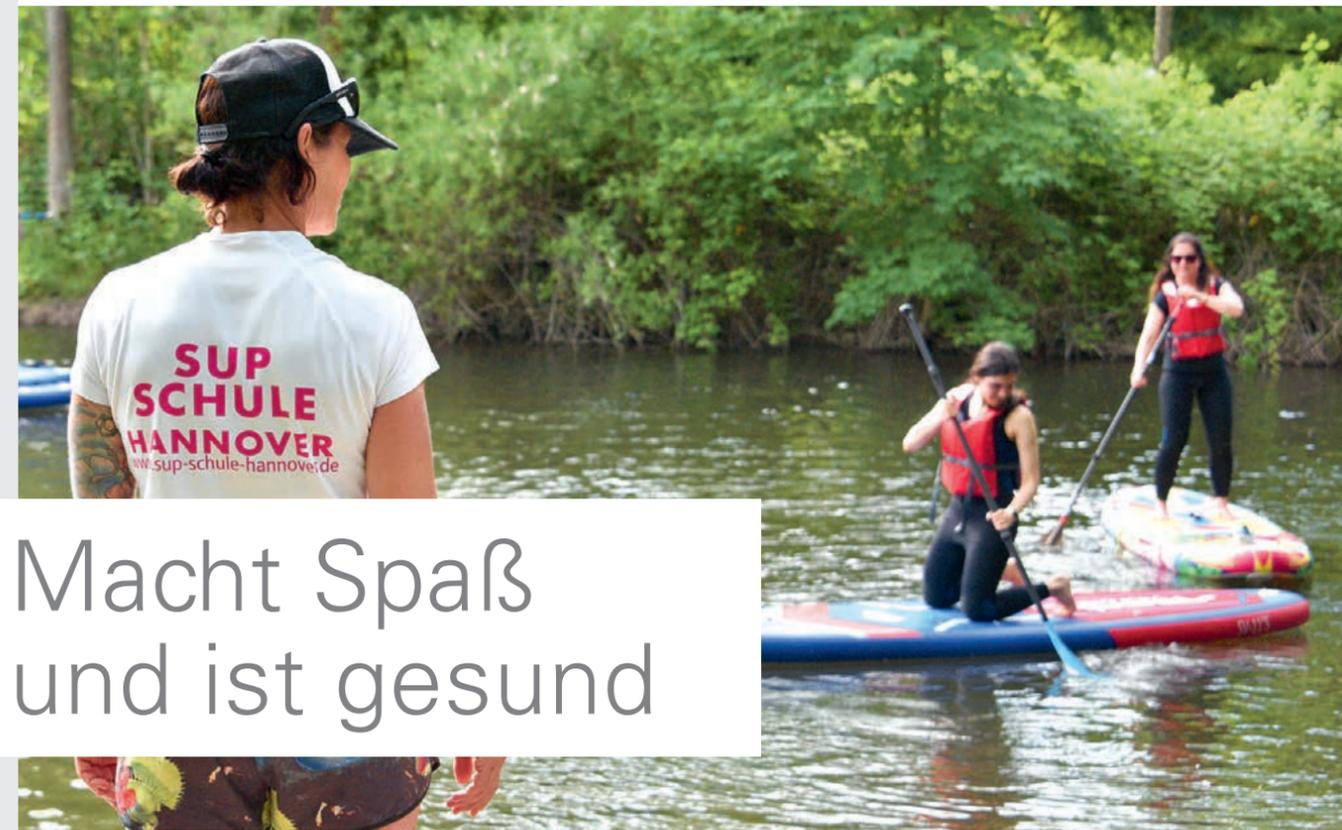
Allein die Dauer der Initiative – verbunden mit ständig wachsender Teilnehmerzahl – macht den Erfolg deutlich. Zu Beginn hat es einige Mühe gekostet, die Beteiligten von der Sinnhaftigkeit der Initiative zu überzeugen. Inzwischen ist diese Frage unstrittig beantwortet. Das zeigt sich auch am „Länger 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

### „Stand Up Paddling“: Grundlagenkurs auf der Leine

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 vormerken, den die SUP-Schule Hannover gemeinsam mit der BKK24 anbietet. In 90 Minuten gibt es von Kursleiterin Simone Ahrens – ihres Zeichens mehrfach Deutsche SUP-Meisterin – zu-

nächst eine kurze theoretische Einführung, ehe es mit Board, Paddel und Schwimmweste auf die Leine 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 Ahrens aus Erfahrung. „Und wer dabei auf den Geschmack kommt, kann anschließend gerne einen Fortgeschrittenen-Kurs belegen oder am Race-Training teilnehmen.“

## 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, 10. Juli (10.00-11.30 Uhr)

### WO

Treffpunkt: Parkplatz des Sportleistungszentrums Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 2a, 30169 Hannover

### INFO

Ausrüstung wird gestellt, Mindestalter: 13 Jahre, für Nichtschwimmer nicht geeignet, keine Umkleemöglichkeit vor Ort. Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

### KOSTEN

45 € pro Person  
„Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen im Nachhinein 15 € erstattet.

### ANMELDUNG

BKK24-Aktionsbüro Hannover  
Telefon 0511 8071-279  
E-Mail: hannover@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 Hausrück-Aktion auf Vordermann zu bringen.

# KOCHEN MIT DER ZAUBERFORMEL

Saisonal, regional und vollwertig: Das schmeckt einfach lecker

Sie klingen zwar etwas ungewöhnlich, entpuppen sich auf den zweiten Blick jedoch als vollwertige, leckere und ausgesprochen gesunde Zutaten für köstliche Menüs: Die Rede ist von „Grains, Greens and Beans“ – also von Getreide, grünem Gemüse und Hülsenfrüchten. Was sich hieraus alles zubereiten und „zaubern“ lässt, erfahren die Teilnehmer bei einem besonderen Kochkurs im Rahmen der diesjährigen „RegioChallenge“, zu dem die BKK24 gemeinsam mit dem Netzwerk Ernährungsrat Hannover und Region einlädt.



**Kursleiter Patrick Klein** ist sowohl gelernter Koch als auch studierter Ökotrophologe. Mit großer Begeisterung weiß er sein Wissen über die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung und körperlichem Wohlergehen an Jung und Alt weiterzugeben. „Mit der immer aus lediglich drei Zutaten bestehenden Zauberformel kann man sein ganzes Leben lang kochen, ohne ein einziges Gericht zu wiederholen“,

macht der Experte deutlich. „Viele regionale und saisonale Zutaten können quasi wie im Baukastensystem gemischt werden – völlig undogmatisch und sehr flexibel.“

• *Das Netzwerk Ernährungsrat Hannover und Region setzt sich für eine regionale, gesunde Ernährung aus einer Ressourcen schonenden Landwirtschaft ein. In regelmäßig stattfindenden Kursen und Arbeitskreisen wird das Thema von unterschiedlichen Blickwinkeln aus bearbeitet.*



Der Ernährungsrat nimmt die Teilnehmer mit auf eine Reise in die kulinarische Vielseitigkeit von „Grains, Greens and Beans“.

### WANN

Samstag, 17. Juli (15.00-18.00 Uhr)

### WO

Outdoor-Küche an der Paul-Dohrmann-Schule  
Burgweg 5, 30419 Hannover

### INFO

Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

### KOSTEN

60 € pro Person  
„Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen im Nachhinein 15 € erstattet.

### ANMELDUNG

BKK24-Aktionsbüro Hannover  
Telefon 0511 8071-279  
E-Mail: hannover@bkk24.de

Die beiden „Länger besser leben.“-Botschafter Jessica Blume und Andreas Kuhn 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)

# 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.

## GEMEINSAMES SPORTTREIBEN IST EINE ABWECHSLUNGSREICHE TEAMBUILDING-MAßNAHME.

JÜRGEN VOLKERS, SPORTABZEICHEN-PATE  
BEI DER DEUTSCHEN HYPOTHEKENBANK (HANNOVER)

Bei der Deutschen Hypothekenbank in Hannover – 2017 erstmals bei dieser Aktion dabei – ist dies Jürgen Volkers. „In den ersten drei Jahren konnten wir immer mehr als 20 Sportabzeichen verbuchen“, schildert er. „Wegen der Einschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie waren es 2020 leider deutlich weniger.“

Das Team der Hypo-Bank kooperiert in puncto Training und Sportabzeichen-Abnahme mit dem VfL Bad Nenndorf, bei dem Volkers zugleich als Sportabzeichen-Prüfer fungiert. „Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schätzen das gemeinsame Sporttreiben als abwechslungsreiche Teambuilding-Maßnahme“, sagt er. „Einige Kolleginnen und Kollegen nehmen dafür sogar die Fahrt von Lehrte oder Hildesheim nach Bad Nenndorf in Kauf.“

**Sportabzeichentrainings in der Region Hannover finden Sie auf [www.bkk24.de/kurse](http://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. 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.



Florian Brückner von der Deutschen Hypothekenbank Hannover will auch in diesem Jahr wieder das Sportabzeichen ablegen.

### ANMELDUNG

für den BKK24-Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe

Telefon 05724 971-217

E-Mail: [aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@bkk24.de)

[www.bkk24.de/betriebssport](http://www.bkk24.de/betriebssport)



# Auf ein Wort mit ...

Dennis Busche

„Länger besser leben.“-  
Regionalleiter der BKK24 für die Region Hannover

## „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](http://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.

SIE HABEN FRAGEN AN DENNIS BUSCHE?

Melden Sie sich gerne!

Telefon 0511 8071-279 | E-Mail: [d.busche@bkk24.de](mailto:d.busche@bkk24.de)



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](http://www.bkk24.de/fragebogen)

### WANN

Dienstag, 20. Juli (19.00-20.15 Uhr)

### KOSTEN

Kostenfrei

### WO

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

### ANMELDUNG

BKK24-Aktionsbüro Hannover  
Telefon 0511 8071-279

### INFO

Für Eltern mit Kindern von 6 bis 14 Jahre

E-Mail: [hannover@bkk24.de](mailto:hannover@bkk24.de)  
Sie erhalten kurz vorher den Zugangs-Link.



## Einfach und schnell – bunt und gesund



„Es gibt jede Menge kreative, leckere und gesunde Ideen, die sich schnell und leicht zubereiten lassen“, weiß Ernährungsberaterin Beate Löffler.

### Beim Kochkurs „Meal Prep“ dreht sich alles um Leckerer für die eigene Lunchbox

Wie lassen sich zuhause in kurzer Zeit leckere Gerichte und Snacks zubereiten, die sich perfekt zum Mitnehmen ins Büro eignen oder von denen man auch in den Folgetagen noch etwas hat? Diese Frage steht im Mittelpunkt des neuen Kochkurses zum Thema „Meal Prep“ bei Wellaris in Hannover. „Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie sicherstellen, dass Sie im stressigen Berufsalltag auf eine gesunde und nährstoffreiche Mahlzeit zurückgreifen

können und nicht zwangsläufig auf den nächsten Bäcker, die Kantine oder den Fastfood-Imbiss angewiesen sind“, blickt **Beate Löffler** voraus. Die Ernährungsberaterin und Wellaris-Inhaberin weiß aus langjähriger Erfahrung, „dass es neben dem typischen Butterbrot und dem Apfel auch noch jede Menge kreative, leckere und gesunde Ideen gibt, die sich schnell und leicht zubereiten lassen“. Die Teilnehmer dieses Kochkurses möchte die Expertin mit vielen Tipps, Ideen und Anregungen inspirieren, „damit die eigene Lunchbox möglichst bunt und gesund aussieht“.

#### WANN

Donnerstag, 15. Juli 2021 (18.00-21.00 Uhr)

#### WO

**Wellaris-Kochstudio**  
Völgerstraße 7, 30519 Hannover

#### INFO

Maximal 12 Teilnehmer. Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

#### KOSTEN

55 € pro Person  
Auf Wunsch gibt es zusätzlich eine „Meal Prep Box“ für 14,90 €.  
„Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen die Kosten für die Box im Nachhinein erstattet.

#### ANMELDUNG

BKK24-Aktionsbüro Hannover  
Telefon 0511 8071-279, E-Mail: hannover@bkk24.de

## „MÜSSEN NICHTS TUN UND KRIEGEN GELD“

**Sabine Remmers aus Davenstedt** hört man beim Gedanken an das Bonusprogramm der BKK24 die Begeisterung in der Stimme an. „Wir sind Riesen-Fans davon und nutzen diese Möglichkeit schon seit mehreren Jahren“, sagt die 51-Jährige. „Denn es ist einfach toll, dass die BKK24 einen gesunden Lebenswandel auf diese Art und Weise belohnt.“ Sie selbst sowie Ehemann Dirk und der zwölfjährige Sohn Lukas seien ohnehin im Sportverein aktiv, würden regelmäßig zum Zahnarzt gehen und an turnusmäßig anstehenden Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen. „All dies und einiges mehr lassen wir uns in unseren Bonusheften bescheinigen“, schildert Frau Remmers. „Wir müssen also gar nichts Besonderes tun und kriegen dafür von unserer Krankenkasse Geld – und zwar bis zu 160 Euro pro Person und Jahr.“



Die Kneippianer aus Wunstorf und Umgebung freuen sich auf viele anstehende Aktivitäten.

## „PRÄVENTION“ HEIßT DAS ZAUBERWORT

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



„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-Verein Wunstorf hat in diesem Jahr noch viel vor

### Wandergruppen (ganzjährig)

- Kurzwandern: 6-8 km (jeden 4. Donnerstag im Monat)
- Wald und Wiese: 12-14 km (jeden 1. Donnerstag im Monat)
- Berg und Tal: 15-18 km (jeden 3. Samstag im Monat)
- Sportwandern: 20-25 km (jeden 2. Dienstag oder 2. Samstag im Monat)

### Radfahrgruppen (bis Oktober)

- Kleine Radtour: 20-25 km (jeden 1. Mittwoch im Monat)
- Kurztour: rund 30 km (jeden 4. Mittwoch im Monat)
- Normaltour: rund 40 km (jeden 2. Mittwoch im Monat)
- Langstrecke: 65-70 km (jeden 4. Samstag im Monat)

### Boule

Gespielt wird montags bei fast jedem Wetter auf sechs Bahnen auf dem Sportplatz des TuS Wunstorf (Rudolf-Harbig-Straße). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Nordic Walking

- Montags: 9.30-11.00 Uhr
- Dienstags: 15.30-17.00 Uhr
- Freitags: 15.30-17.00 Uhr

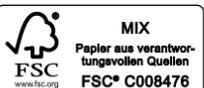
Treffpunkt ist jeweils an der Waldgaststätte „Alten's Ruh“ in Wunstorf (Am Hohen Holz 51).

### INFO

Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen. Die Teilnahme an allen genannten Aktivitäten ist für Vereinsmitglieder kostenlos. Schnuppergäste sind jederzeit willkommen. Alle Wanderungen und Radtouren werden rechtzeitig auf der Vereins-Homepage angekündigt:

[www.kneippverein-wunstorf.de](http://www.kneippverein-wunstorf.de)

**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, Henning Scheffen, Klöpfer Fotodesign, Jäckle/Kneipp-Bund, privat, istockphoto.com, adobestockphoto, pixabay



# 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  
Georgstraße 38  
30159 Hannover



0511 8071280



hannover@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE  
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

[www.bkk24.de/extras](http://www.bkk24.de/extras)