

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR NIENBURG

IST SEHENSWERT UND EINDRUCKSVOLL

Kostenlose Führung durch den „Natur-
nahen Schau- und Lehrgarten“ Nienburg

SEITE 5

IST GESUND UND MACHT SPASS

„Stand Up
Paddling“:
Grundlagenkurse
auf dem
Steinhuder Meer

SEITE 3

DIENT DER SUCHTPRÄVENTION

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

SEITE 9

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

Die beiden Trainerinnen Stefanie und Svea Pohler nehmen die Teilnehmer mit auf eine faszinierende Paddeltour auf dem Steinhuder Meer.



„Stand Up Paddling“: Grundlagenkurs auf dem Steinhuder Meer

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 Steinhude vormerken, den Stefanie Pohler („SUP and FUN“) gemeinsam mit der BKK24 anbietet. In 120 Minuten gibt es von der

erfahrenen Trainerin zunächst eine kurze theoretische Einführung, ehe es mit Board, Paddel und Schwimmweste aufs Steinhuder Meer geht.

Die Teilnehmer lernen unter anderem sicheres Aufsteigen, die Grundpaddeltechnik mit Paddelseitenwechsel sowie das Wenden und Stoppen. „Das Flachwasser mit wenig Strömung bietet perfekte Bedingungen für Anfänger“, weiß Pohler aus Erfahrung. „Und wer dabei auf den Geschmack kommt, kann an anderen Tagen gerne an einer unserer Paddeltouren teilnehmen und den Naturpark Steinhuder Meer von seiner schönsten Seite kennenlernen.“

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
Freitag, 30. Juli, **Kurs 1:** 16.30-18.30 Uhr | **Kurs 2:** 19.00-21.00 Uhr

WO
Steinhuder Meer
Treffpunkt: „SUP and FUN“ Steinhude, Meerstraße 6, 31515 Wunstorf

INFO
Ausrüstung wird gestellt, Mindestalter: 16 Jahre (nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten), für Nichtschwimmer nicht geeignet. Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

KOSTEN
39 € pro Person
„Länger besser leben.“-Teilnehmer bekommen im Nachhinein 15 € erstattet.

ANMELDUNG
BKK24-ServiceCenter Nienburg
Tel. 05021/603990
E-Mail: nienburg@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.

TIPPS ZUM GÄRTNERN IM HERBST



Führung durch den Naturnahen Schau- und Lehrgarten der BUND-Kreisgruppe Nienburg

Wer immer schon mal wissen wollte, wie biologischer Gemüseanbau daheim im Garten oder auf dem Balkon funktioniert, sollte sich diese Besucherführung im Schau- und Lehrgarten in Nienburg nicht entgehen lassen. Claudia Reemtsema vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (Kreisgruppe Nienburg) erläutert allen Interessierten, welche Gemüsevielfalt dort wächst und worauf es bei der Aussaat im Herbst ankommt, damit man bereits im Frühjahr frisch ernten kann. Zudem will die Expertin verraten, welche Kräuter sich in der Küche wofür am besten verwenden lassen. Und auch Tipps in puncto Fruchtfolge und Mischkultur hat Reemtsema an diesem Tag parat. Zum Abschluss der ebenso kurzweiligen wie informativen 90 Minuten können die Besucher gegen eine Spende frische Wildkräuter sowie einzelne Pflanzen mitnehmen.

Ein ganz besonderer Ort

Der Naturnahe Schau- und Lehrgarten in Nienburg wurde 1993 eingerichtet. Seither pflegen und bewirtschaften Mitglieder der Garten-AG der BUND-Kreisgruppe Nienburg das Areal. Ihr Fokus liegt auf der Verwendung überwiegend heimischer Pflanzenarten und naturbelassener Hölzer, auf einem sparsamen Umgang mit Wasser und Energie, dem Schutz des Bodens mit einer Pflanzen- oder Mulchdecke sowie dem Verzicht auf Pestizide, Kunstdünger, Torf und Kunststoffe. Die vorhandenen Wildsträucher und -stauden dienen als Lebensraum für Vögel, Insekten und Kleinsäuger.



Bei der Führung durch den Naturnahen Schau- und Lehrgarten der BUND-Kreisgruppe Nienburg erhalten die Teilnehmer viele gärtnerische Tipps.

WANN

Samstag, 4. September (14.30-16.00 Uhr)

WO

Naturnaher Schau- und Lehrgarten der BUND-Kreisgruppe Nienburg
Ziegelkampstraße
(Ecke Meerbachbrücke)
31582 Nienburg

INFO

Es gelten die aktuellen Corona-Bedingungen.

KOSTEN

Kostenlos

ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Nienburg
Telefon 05021 603990, E-Mail: nienburg@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.

ICH SETZE DARAUF, DASS SICH UNSERE
MITARBEITER NACH DER CORONA-
ZWANGSPAUSE WIEDER GEMEINSAM
SPORTLICH BETÄTIGEN WOLLEN.

ANDREAS GOOS, SPORTABZEICHEN-PATE
BEI DER ARDAGH GROUP (NIENBURG)

Bei der Ardagh Group Nienburg – seit 2017 regelmäßig bei dieser Aktion dabei – ist dies Andreas Goos. „Eigentlich kommen wir Jahr für Jahr immer auf mehr als 20 Sportabzeichen“, schildert er. „Wegen der Einschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie waren es 2020 leider nur zehn.“ Das Ardagh-Team nutzt für Training und die Sportabzeichen-Abnahme normalerweise einmal wöchentlich die Anlagen der Holtorfer Sportvereinigung. „Ich setze darauf, dass sich unsere Mitarbeiter nach der Corona-Zwangspause wieder gemeinsam sportlich betätigen wollen – was spätestens nach den Sommerferien auch wieder erlaubt sein sollte“, so Goos. „Dann wäre die diesjährige Sportabzeichen-Saison zwar recht kurz, aber immer noch mit vielen Möglichkeiten verbunden.“

**Sportabzeichentrainings in der Region
Nienburg 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. 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.



Die am Sportabzeichen interessierten Ardagh-Mitarbeiter trainieren regelmäßig auf der Anlage der Holtorfer SV.

**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 ...

Frank Herzog

Leiter des
BKK24-ServiceCenters Nienburg

„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
FRANK HERZOG?**

Melden Sie sich gerne!

Telefon 05021 603990 | E-Mail: nienburg@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 Nienburg
Telefon 05021 603990
E-Mail: nienburg@bkk24.de
Sie erhalten kurz vorher den Zugangs-Link.

Einmal einkaufen, fünfmal genießen



Ernährungs-Expertin Sabine Pera gibt viele nützliche Tipps und Anregungen in puncto „Meal Prep“ – also hinsichtlich der gezielten Essensvorbereitung für mehrere Tage.

Informativer Abend rund ums Thema „Meal Prep“

Der Trend stammt aus den USA – und wird auch in Deutschland immer beliebter: die gezielte Essensvorbereitung („Meal Preparation“) für mehrere Tage, um dadurch weniger Arbeit zu haben. „Man kocht entweder das komplette Gericht oder bereitet einzelne Komponenten vor, die später die Zubereitung erleichtern“, sagt Sabine Pera. Wie das Ganze funktioniert, worauf es dabei ankommt und warum es sich für jegliche kulinarische Vorlieben eignet, erläutert die erfahrene Diplom-Oecotrophologin bei einem rund einstündigen Vortrag in Nienburg.

„Mit einem einzigen Einkauf frischer Lebensmittel kann man fünfmal lecker und vollwertig genießen“, macht die Expertin deutlich. „Zudem spart man so Zeit und Geld.“ Clever an „Meal Prep“ ist laut Pera auch, dass sich einzelne Komponenten immer neu kombinieren lassen, „so dass es an jedem Tag etwas Anderes zu essen gibt“. Und nicht zu vergessen: „Wer selbst kocht und zubereitet, hat die Kontrolle darüber, was er – oder sie – zu sich nimmt. Ein klarer Vorteil für die Gesundheit.“

WANN

Montag, 26. Juli
(19.00-20.00 Uhr)

WO

Zeiträume Nienburg,
Triemerstraße 11, Nienburg

INFO

Es gelten die aktuellen
Corona-Bedingungen.

KOSTEN

Kostenfrei

ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter
Nienburg
Telefon 05021 603990
E-Mail: nienburg@bkk24.de

„EINFACH SEHR GUT“

Rainer Herzog (55) aus Stolzenau ist seit Ende der neunziger Jahre bei der BKK24 versichert. „Bis dahin habe ich ziemlich oft die Krankenkasse gewechselt, um beim Beitrag einige Zehntelprozentpunkte Beitrag zu sparen“, sagt der Verwaltungsangestellte in Diensten der BG BAU, der zudem regelmäßig das Deutsche Sportabzeichen ablegt. „Weil ich hier Ansprechpartner direkt vor Ort habe und der Service – sowohl persönlich als auch online – einfach sehr gut ist, gab es seither keinen Grund für einen erneuten Wechsel. Kurzum: Das Gesamtpaket passt einfach – ebenso wie die Kostenerstattung nach Inanspruchnahme einer professionellen Zahnreinigung und dergleichen. Und auch das Bonusheft finde ich klasse.“



„PRÄVENTION“ HEIßT DAS ZAUBERWORT

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

Vor einigen Jahren hat der Kneipp-Verein Hoya das Wassertretbecken und das zugehörige „Armbad“ – beides am Wasserwerk Hoya (Am Kanal) – gründlich restauriert. Die Mitglieder treffen sich aber nicht nur dort, sondern gerne auch zu gemeinsamen Aktivitäten auf der neuen Boule-Anlage (Promenade) sowie regelmäßig zu gemeinsamen Radtouren.

„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.“

E-Mail: kneipp-verein-hoya@mihu.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, Klöpffer Fotodesign, Jäckle/Kneipp-Bund, privat, istockphoto.com, adobestockphoto



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
Lange Straße 16
31582 Nienburg



05021 603990



nienburg@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras