

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.bkk24.de/lbl

BKK24 *Länger besser leben.*

Gärtnern daheim
**Gesunde Tipps
für Terrasse
und Balkon**

Spielerisch
leicht
**Der kostenlose
Workout-Generator
für alle**

Fit in den Frühling
**Frühjahrskur '21
mit zahlreichen
Aktionen**



Mitmachen ist ganz einfach

Jetzt anmelden unter www.bkk24.de/fruehjahrskur. Dann erhalten Sie regelmäßig Tipps, regionale Angebote, Rezepte und vieles mehr – und zwar unverbindlich und völlig kostenfrei.

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.

„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

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.“



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.

© JRS & OPEN PICTURES / HANNOVER

Gesund essen und trinken im Alter

Ernährungsvortrag am 10. März in Obernkirchen

„Gesund essen und trinken im Alter“:

Unter diesem Motto steht ein Info-Abend der VHS Schaumburg in Kooperation mit der BKK24. Am **Mittwoch, 10. März**, wird **Ernährungsberaterin Nina Schulz** von 18.30 bis 20.45 Uhr in der Hauptverwaltung der in Obernkirchen (Sülbecker Brand 1) ansässigen Krankenkasse erläutern, warum eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr insbesondere in höheren Lebensjahren lebenswichtig ist.



Zudem geht es in diesem kostenlosen Vortrag um körperliche Veränderungen im Alter und deren Einfluss auf die Ernährung, um Ursachen für ein verändertes Ernährungsverhalten im Alter sowie um Ernährungs-Besonderheiten bei Demenz. Darüber hinaus widmet sich Schulz der Frage, wie man eine Mangelernährung erkennt und dieser vorbeugt. All dies mischt die Expertin mit nützlichen Tipps über Vitamine, Proteine, Nähr- und Mineralstoffe, die für Senioren allesamt eine größere Bedeutung haben als für jüngere Menschen.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl und aus organisatorischen Gründen ist unbedingt eine vorherige Anmeldung bis Ende Februar erforderlich: entweder telefonisch (05724/971-217) oder per E-Mail (aktionsbuero@bkk24.de). Falls dieser Vortrag wegen aktueller Corona-Beschränkungen nicht am angekündigten Datum stattfinden kann, wird es einen Ersatztermin (im April oder Mai) geben, über den alle Angemeldeten rechtzeitig informiert werden.

KRÄFTIGE FÜSSE, DYNAMISCHER GANG

Bei diesem Kurs werden Fuß- und Beinmuskulatur gezielt aktiviert

Die menschlichen Füße sind Wunderwerke: „Sie sind täglich gefordert, um uns schmerzfrei und ausdauernd durchs Leben zu tragen“, sagt Kirsten Schmidt. Damit dies möglichst lange so bleibt, bietet die erfahrene Physiotherapeutin regelmäßig mehrwöchige Kurse an, in denen es um eine gesunde und aktive Körperhaltung als Basis für ein dynamisches Gangbild geht. „Denn eine gezielte und regelmäßige Aktivierung der Fuß- und Beinmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und leichte Beschwerden lindern.“

Der nächste Kurs dauert vom **7. April bis 26. Mai** und richtet sich an Erwachsene mit normaler Belastbarkeit, also einer normalen Beweglichkeit der Hüft- und Kniegelenke. Die Teilnehmenden treffen sich immer mittwochs von 16.45 bis 18 Uhr im Bewegungsraum der BKK24 in Obernkirchen (Sülbecker Brand 1). Mitzubringen sind eine eigene Turnmatte, eine kleine De-



Bei diesem achtwöchigen Kurs geht es um eine gesunde und aktive Körperhaltung als Basis für ein dynamisches Gangbild. Foto: djpa

cke, dicke Socken, etwas zu schreiben, eine Sammelmappe für Kurs-Unterlagen sowie Getränke zur Selbstverpflegung. Zudem ist bequeme Kleidung empfehlenswert. Turnschuhe werden hingegen nicht benötigt. „Denn wir bewegen uns barfuß“, so Schmidt. Falls vorhanden, sei auch ein mindestens 2,50 Meter langes und elastisches Gymnastikband (Theraband) sowie ein Tennis- oder Faszienball hilfreich.

Wer Fragen hat oder sich für den Kurs „Kräftige Füße, dynamischer Gang“

anmelden möchte, kann sich direkt an Kirsten Schmidt wenden: entweder telefonisch (05722/27910) oder per E-Mail (praevention-k.schmidt@gmx.de).

Für eine verbindliche Teilnahme muss die Kursgebühr in Höhe von 120 Euro spätestens am 24. März bezahlt werden. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen im Nachhinein 15 Euro erstattet.** Die Aktion steht unter dem Vorbehalt der dann geltenden Corona-Bedingungen.

Lecker, gesund und knackig frisch

Bei der Bäckerei Viertel gibt's aktuell ein ganz spezielles Natursauerteigbrot

Für einen schmackhaften Start in den Frühling hat die Bäckerei Viertel (Meerbeck) wieder ein ganz spezielles Natursauerteigbrot mit vielen gesunden Zutaten im Sortiment. Dieses besondere Produkt ist vom Deutschen Brotinstitut bereits mit der Note „Sehr gut“ ausgezeichnet worden.

„Enthalten sind unter anderem Chia-Samen, Dinkel, Hafer und Beta-Gerste“, erläutert Inhaber Maurice Viertel.

Dem Bäckermeister zufolge sorgt diese inhaltliche Zusammensetzung „für einen unverwechselbaren Geschmack, einen hohen Ballaststoffanteil und viele Mineralstoffe.“ Hergestellt wird das Natursauerteigbrot ebenso wie alle weiteren 120 Produkte in der Backstube in Meerbeck – und zwar in Handarbeit. „Und genau das sorgt für eine Qualität, die man schmeckt“, so Viertel.



Übrigens: Jeder Teilnehmer der BKK24-Frühjahrskur erhält einen Gutschein für das köstlich-gesunde Frühjahrsbrot der Bäckerei Viertel (Meerbeck).

Zudem kann dieses aus vielen frischen und hochwertigen Zutaten hergestellte Brot dort selbstverständlich auch gekauft werden.



IDEAL FÜR DEN STOFFWECHSEL

Basenfasten mit Heilpraktikerin Gudrun Prange

Müdigkeit, Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden sowie Rheuma, Arthrose und Gicht: All diese Beschwerden beziehungsweise Erkrankungen lassen sich möglicherweise auf eine ganz bestimmte Ursache zurückführen: auf einen unausgewogenen Säure-Basen-Haushalt. „Durch säurelastige Ernährung, Überanstrengung und zu wenig Bewegung wird die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten beeinträchtigt“, erläutert Gudrun Prange.

Die Heilpraktikerin aus dem Auetal weiß zugleich, was man am besten dagegen tun kann. Ihr Tipp: „Probieren Sie's mit Basenfasten.“ Hierbei esse man ausschließlich basenüberschüssige Lebensmittel – und werde dennoch problemlos satt. „Das Ganze ist eine wunderbare Möglichkeit, um seine Ernährung langfristig zu verändern und die eigene Säurelast spürbar zu reduzieren.“

Worauf es hierbei im Einzelnen ankommt, schildert die Expertin bei einem aus fünf Terminen bestehenden Basenfasten-Kurs, zu dem sich die Teilnehmer jeweils in der BKK24-Hauptverwaltung in Obernkirchen (Sülbecker Brand 1) anmelden können:

- Donnerstag, 4. März (ab 18 Uhr): Kostenloser Info-Abend für alle Interessierten
- Freitag, 19. März (18 - 20 Uhr): Anregung des Stoffwechsels
- Montag, 22. März: (18 - 20 Uhr): Entsäuerung für die Seele – Mehr Freude im Herzen
- Mittwoch, 24. März (18 - 20 Uhr): Umsetzung für den Alltag
- Freitag, 26. März (18 - 20 Uhr): Eigenmotivation und weitere Zielsetzung

Abgerundet werden alle Termine durch Bewegung und Meditations-einheiten. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl und aus organisatorischen Gründen ist unbedingt eine

vorherige Anmeldung erforderlich – auch für das kostenlose Auftakt-treffen: entweder telefonisch (057 24/ 971-217) oder per E-Mail (aktionsbuero@bkk24.de).

Die Kosten betragen 90 Euro pro Person. **Wer bei der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ mitmacht, bekommt im Nachhinein 15 Euro erstattet.**

- Hinweis: Falls dieser Kurs wegen aktueller Corona-Beschränkungen im März nicht durchgeführt werden darf, wird es Ersatztermine (im April oder Mai) geben, über die alle Angemeldeten rechtzeitig informiert werden.

Dreimal drei

Leckere Tipps für Rezepte mit lediglich drei Zutaten

Kochen ist kompliziert und dauert lange?

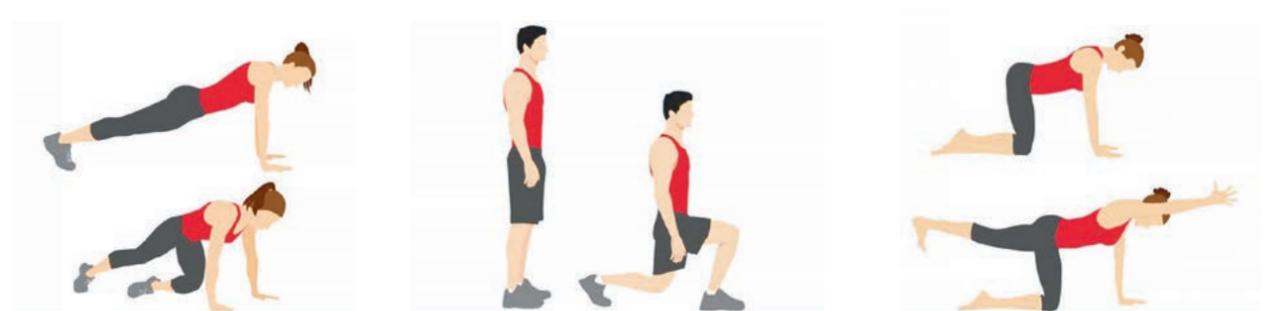
Und die Attribute „einfach“ und „abwechslungsreich“ schließen sich dabei aus? Das muss nicht sein. Denn es geht auch ganz anders. Wie? Mit lediglich drei Zutaten, aus denen Sie etwas gleichermaßen Leckeres und Gesundes zaubern können.

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.
- 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

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.

© Dirima - Fotolia

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



Torsten Eberhardt leitet die Leichtathletik-Sparten beim SV Nienstädt 09 und der SG Liekwegen/Sülbeck/Südhorsten.

Fit werden leicht gemacht

Die „Länger besser leben.“-Kursdatenbank wächst und wächst. Darin vertreten ist unter anderem die SG Liekwegen/Sülbeck/Südhorsten – aktuell mit acht unterschiedlichen Bewegungsangeboten. „Hierbei handelt es sich durchweg um zertifizierte Präventionskurse“, sagt Leichtathletik-Spartenleiter Torsten Eberhardt mit Blick auf das Angebotsspektrum, das sich von der Beckenbodengymnastik über Funktionstraining bis zur Rückenschule erstreckt.

Als Übungsleiter Leichtathletik und Prüfer der Sportabzeichen-Abnahme – dies in Kooperation mit dem SV Nienstädt 09 – möchte er möglichst viele Menschen zu sportlichen Aktivitäten bewegen. „Aus diesem Grund bieten wir in beiden Vereinen und der gemeinsam betriebenen TWG Nienstädt/Sülbeck Angebote für alle Altersklassen von 6 bis 99 Jahre an“, macht Eberhardt deutlich. „Im Mittelpunkt steht dabei stets der Aspekt der Gesundheitsförderung.“

Als Paradebeispiel nennt der Spartenleiter den Gesundheits- und Präventionskurs „Nordic Walking“, der regelmäßig stattfindet, sofern die aktuellen Corona-Beschränkungen dies erlauben. „Das Ganze gilt übrigens als Ausdauer-Disziplin beim Deutschen Sportabzeichen“, so Eberhardt. Hinzu kommt: **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 **Vahdet Soysal**, „Länger besser leben.“-Regionalleiter der BKK24 im Schaumburger Land

„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?

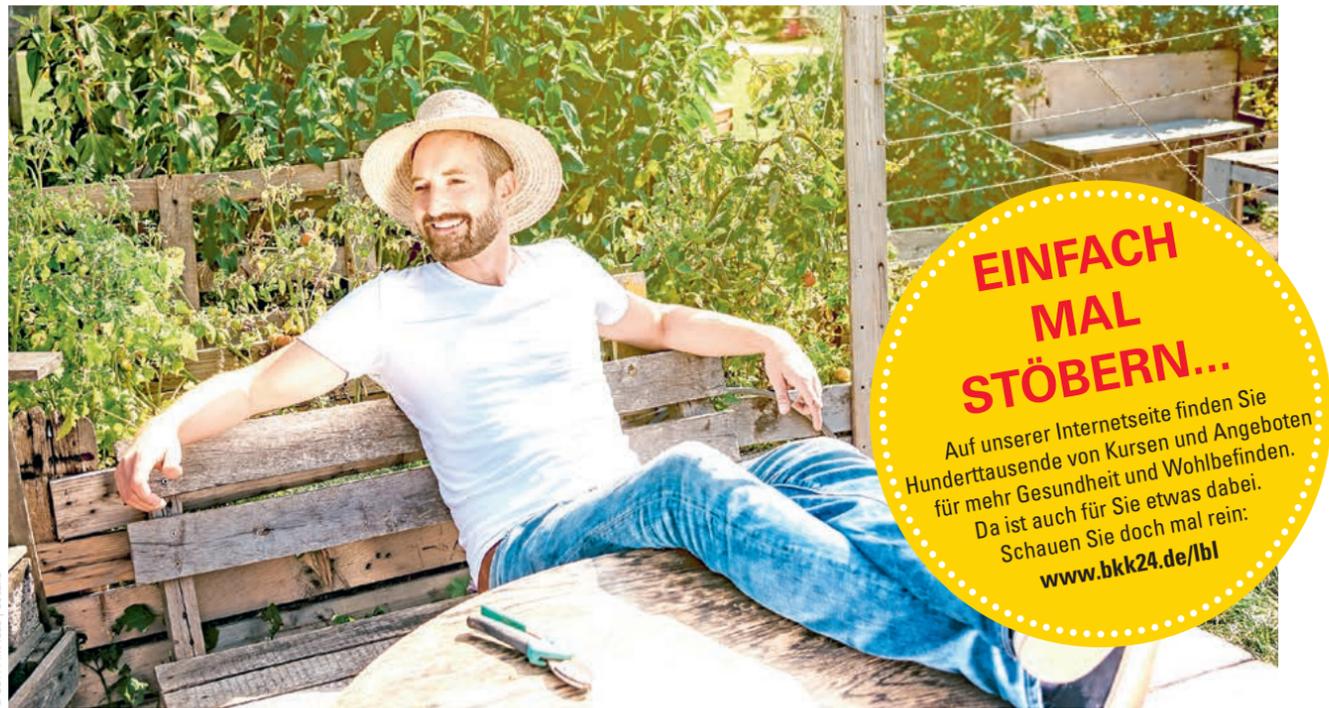
In vielen Fällen ganz oder teilweise. Bei der BKK24 profitieren Sie von mehr Leistung, ohne mehr zu zahlen.



- Haben Sie Fragen an Vahdet Soysal? Der „Länger besser leben.“-Regionalleiter ist telefonisch unter der Nummer 0 57 24/9 71-231 erreichbar (E-Mail: v.soysal@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.



DEN BIENEN GANZ NAH

Führung durch die Schaumburger Waldimkerei in Reinsdorf

Wie kommt der Honig ins Glas? Warum braucht der Mensch die Bienen? Und worin besteht der Unterschied zwischen Honig und Zucker? Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um die nützlichen Insekten kennt Anna-Lisa Giehl. Die hauptberufliche Imkermeisterin betreibt die Schaumburger Waldimkerei in Apelern-Reinsdorf (Zum Forsthaus 21) – und gibt Interessierten gerne Einblicke in ihre Tätigkeit.

Leser dieses Magazins haben am **Mittwoch, 14. April**, die Gelegenheit, ab 16.30 Uhr an einer exklusiven Führung teilzunehmen. Unter anderem wird Giehl dann ihr Bienenhaus öffnen, in dem hinter Glasscheiben aktuell acht Völker leben, denen die Besucher ganz nahe kommen können. Zudem gibt die Imkermeisterin Tipps, was man im heimischen Garten für Bienen tun kann. „Denn diese Tiere haben eine sehr wichtige Funktion als Bestäuber-Insekten“, macht Giehl deutlich. Im Anschluss an die 90-minütige Führung öffnet die Expertin zudem ihren Honigladen, in dem es viel mehr gibt als „nur“ Honig: zum Beispiel auch Propolis sowie Bienenwachs und -brot.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – weswegen sich Interessierte unbedingt bis Ende März für diese von der BKK24 initiierte Führung anmelden müssen: entweder telefonisch (05724/971-217) oder per E-Mail (aktionsbuero@bkk24.de). Die Kosten betragen fünf Euro pro Person. **Wer an der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ teilnimmt, bekommt das Geld im Nachhinein von der BKK24 erstattet.**



Imkermeisterin Anna-Lisa Giehl nimmt alle Interessierten am 14. April mit in die spannende Welt der Bienen.



Acht Völker leben allein im Bienenhaus in Reinsdorf.



Die Schaumburger Waldimkerei ist immer einen Besuch wert.



„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 Studentenzeit 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.



Vahdet Soysal

„Länger besser leben.“-Regionalleiter für die Region Schaumburg

**GÜNSTIGER
ZUSATZBEITRAG**

1%



BKK24
Sülbecker Brand 1
31683 Obernkirchen



Telefo 05724 971-231



v.soysal@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras