

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR SCHAUMBURG

**IST
GESUND
UND
MACHT
SPASS**

„Stand Up
Paddling“:
Zwei Grundlagen-
kurse auf dem
Steinhuder Meer

SEITE 3

**IST ABSOLUT FRUCHTIG
UND ZIEMLICH LECKER**

Kostenlose Führungen beim
Obsthof Brüggewirth in Hohnhorst

SEITE 5

**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“: Zwei Grundlagenkurse 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-Aktionsbüro
Telefon 05724 971-217
E-Mail: aktionsbuero@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.

ZIEMLICH FRUCHTIG HIER

Kostenlose Führungen über den Obsthof Brüggewirth

Diese beiden Termine werden garantiert ganz besonders fruchtig: Bei zwei kostenlosen Führungen über die Plantagen von Familie Brüggewirth können die Teilnehmer Obst mit allen Sinnen erleben – und ganz nebenbei noch jede Menge Wissenswertes über die vielen dort wachsenden Sorten erfahren. Wie viele Kilogramm Äpfel und Birnen werden pro Jahr gepflückt? Wann wird welches Obst geerntet? Welchen Zweck haben die vielen Folientunnel? Und welche Rolle spielt bei alledem das Ökosystem? Diese und weitere Fragen beantworten Heike und Karl Walter Brüggewirth im Laufe der Führungen. „An beiden Terminen müsste gerade die Ernte von Äpfeln, Birnen und Zwetschgen auf Hochtouren laufen“, blicken die Eheleute voraus. „Und auch die späten Erdbeersorten aus dem Folientunnel sind dann reif.“ Kurzum: Auf die Interessierten wartet ein ebenso fruchtiger wie kurzweiliger Nachmittag, der mit einem Abstecher im Hofladen enden wird.



Heike und Karl Walter Brüggewirth betreiben ihren Obsthof schon seit mehr als 30 Jahren. Auf den Feldern in Ohndorf und Umgebung wachsen Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Süßkirschen, Zwetschgen, Pflaumen, Birnen, Äpfel und mehr.

WANN

Freitag, 20. August und Freitag, 27. August
(jeweils 16.00-17.00 Uhr)

WO

Obsthof Brüggewirth
Im Winkel 2
31559 Hohnhorst
(OT Ohndorf)

INFO

Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

KOSTEN

Teilnahme an allen genannten Terminen kostenlos.

ANMELDUNG

BKK24-Aktionsbüro
Telefon 05724 971-217, E-Mail: aktionsbuero@bkk24.de



GANZ SCHÖN VIELSEITIG

Beim Deutschen Sportabzeichen dreht sich zwar vieles um leicht-athletische 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.

“**WIR SIND EIN SPORTLICHES UNTERNEHMEN, IN DEM BEWEGUNG SEIT JEHER GROßGESCHRIEBEN WIRD.**“

CHRISTINE DUX, SPORTABZEICHEN-PATIN
BEI DER MINDA GMBH (STADTHAGEN)

Bei der Minda GmbH (Stadthagen) – seit 2016 regelmäßig bei dieser Aktion dabei – ist dies Christine Dux. „Eigentlich kommen wir Jahr für Jahr immer auf mehr als 20 Sportabzeichen“, schildert sie. „Wegen der Einschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie waren es 2020 leider nur 15 – und damit aber immerhin noch rund 30 Prozent unserer Belegschaft.“ Das Minda-Team nutzt für Training und die Sportabzeichen-Abnahme normalerweise mehrmals jährlich das Stadthäger Jahnstadion. „Ich hoffe sehr, dass wir nach der sportlichen Zwangspause demnächst wieder gemeinsam Sport treiben dürfen“, so Dux. „Denn wir sind ein sportliches Unternehmen, in dem Bewegung seit jeher großgeschrieben wird.“

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 Disziplinen beim Deutschen Sportabzeichen sind abwechslungsreich und vielseitig.

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

ANMELDUNG

für den BKK24-Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe

Telefon 05724 971-217

E-Mail: aktionsbuero@bkk24.de

www.bkk24.de/betriebssport

„VIELE GRÜNDE FÜR WECHSEL ZUR BKK24“

Jule Kölling aus Hespe ist seit Anfang Juni bei der BKK24 versichert. „Für meinen Krankenkassenwechsel gab es mehrere Gründe“, sagt die 22-Jährige, die eine Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten bei der Samtgemeinde Nienstädt macht. „Die BKK24 bietet jungen Menschen meiner Ansicht mehr Vorteile als andere Krankenkassen.“ Zudem stünden bei Bedarf persönliche Ansprechpartner direkt vor Ort zur Verfügung, die bei Fragen oder Problemen unbürokratisch helfen würden. „Und für mich persönlich war außerdem ganz entscheidend, dass die BKK24 einen Großteil der Kosten für osteopathische Behandlungen und sportmedizinische Untersuchungen übernimmt.“





Auf ein Wort mit ...

Vahdet Soysal

„Länger besser leben.“-
Regionalleiter der BKK24 im Schaumburger Land

„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 VAHDET SOYSAL?

Melden Sie sich gerne!

Telefon 05724 971-231 | E-Mail: v.soysal@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-Aktionsbüro
Telefon 05724 971-217
E-Mail: aktionsbuero@bkk24.de



Macht Sinn, macht Spaß macht Mut

Bundesweite und regionale Mitmach-Aktion starten gemeinsam in Stadthagen

WAS IST DIE „MUT-TOUR“?

Die „Mut-Tour“ ist ein Aktionsprogramm, bei dem Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um sich für einen offenen Umgang mit diesem Thema stark zu machen. Hierzu bewegen sich Jahr für Jahr Hunderte Menschen wandernd oder radelnd durch ganz Deutschland. Das Ziel: deutlich machen, dass es sich bei einer Depression um eine ernstzunehmende Erkrankung handelt – die zugleich gut behandelbar ist. Die „Mut-Tour“ 2021 führt vom 17. Juli bis 18. September durch ganz Deutschland und kann von Interessierten etappenweise begleitet werden.

Aktionswochen der Seelischen Gesundheit in Schaumburg

1991 erklärte die World Federation für Mental Health den 10. Oktober zum internationalen Aktionstag für Seelische Gesundheit. Seit 2008 finden auch in Niedersachsen Aktionstage statt. In diesem Jahr lädt der Landkreis Schaumburg vom 17. Juli bis 10. Oktober unter dem Motto „Die Sprachen der Seele“ alle Interessierten zu den 13. Niedersächsischen Aktionstagen ein. Bei allen Veranstaltungen geht es darum, der Ausgrenzung und Stigmatisierung psychisch erkrankter Personen entgegenzuwirken und das Thema psychische Gesundheit in den Fokus zu rücken. Weitere Infos gibt es im Internet:

www.wochen-der-seelischen-gesundheit.de

Der Startschuss zur bundesweiten Mitmachaktion „MUT-Tour“ fällt in diesem Jahr in Stadthagen. Zum Auftakt versammeln sich Tandem-Teams im dortigen Schlossgarten. Auch Interessierte, die den Start für ein paar Kilometer mit dem Rad begleiten möchten, können sich online zu einer Radtour anmelden. Bevor die Akteure und ihre Begleiter unter dem Motto „Macht Sinn, macht Spaß, macht Mut“ zur ersten Etappe Richtung Vechta aufbrechen, ist für ein abwechslungsreiches Programm mit Picknick und Musik gesorgt.

Eingebettet in diese Veranstaltung ist die regionale Aktion „Schaumburger Mutwochen“, die vom Schaumburger Bündnis gegen Depression initiiert wird. Teilnehmer können hierbei wandernd, laufend und radelnd Kilometer sammeln, ihre Lieblingsorte im Landkreis benennen sowie in Bild, Film und Wort dokumentieren, wie man diese zu Fuß, auf Inlinern, mit dem Fahrrad oder im Rollstuhl besucht hat. Die BKK24 ist Partner beider Aktionen und wird im Schlossgarten „Stresspunkte“ verteilen und mit weiteren Aktivitäten aufs Thema aufmerksam machen.

WANN

Samstag, 17. Juli
(9.00-12.00 Uhr)

WO

Schlossgarten Stadthagen
Oberntorstraße 2
31655 Stadthagen

KOSTEN

Kostenlos

INFOS

www.mut-tour.de
und www.shg-mutwochen.de
und www.wochen-der-seelischen-gesundheit.de
Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

ANMELDUNG

Nicht erforderlich.

„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.“

Kneippianer aus Bad Nenndorf und Obernkirchen legen wieder los

BAD NENNDORF www.kneipp-bad-nenndorf.de

- **Fit im Park** (Herz-Kreislauf-Training an der frischen Luft)
Immer freitags (9.30-10.30 Uhr) /
Treffpunkt: Am Landgrafenhaus im Kurpark,
Kosten (pro Std.): 3,50 Euro (Mitglieder) / 5 Euro (Gäste)
- **Kurzwanderungen** (5-7 Kilometer)
Freitags ab 14.00 Uhr (9.7., 23.7., 6.8., 17.8.) /
Treffpunkt: am Haus Kassel
- **Wanderungen** (10-12 Kilometer)
Freitags ab 13.00 Uhr (2.7., 16.7., 30.7., 13.8., 27.8.) /
Treffpunkt: Agnes-Miegel-Platz
- **Radtouren** (ca. 35 Kilometer)
Mittwochs ab 13.30 Uhr /
Treffpunkt: Parkplatz am Hallenbad

OBERNKIRCHEN www.kneippverein-obernkirchen.de

- **Kurzer Spaziergang** (ca. 5 Kilometer)
An jedem zweiten Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr /
Treffpunkt: Parkplatz der katholischen Kirche
- **Mountainbiken**
Sonntags (Start 10 Uhr) /
Treffpunkt Parkplatz Sonnenbrinkbad Obernkirchen
- **Nordic Walking**
Dienstags (9.30-11.00 Uhr) / Treffpunkt: Liethhalle, Dienstags
(16.30-17.30 Uhr) / Treffpunkt: Kindergarten Kammweg
- **Walk&Gym**
Freitags 9.30-11.00 Uhr / Treffpunkt: Liethhalle Obernkirchen

Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

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 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
Sülbecker Brand 1
31683 Obernkirchen

 05724 971-236

 obernkirchen@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras