

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR NIENBURG

TUT GUT UND ANIMIERT

Neuaufgabe von „Herbstgesund“
im Oktober und November

SEITE 4/5

IST EFFEKTIV UND AKTIVIERT

„Hula meets
Zumba“ beim
Holtorfer SV

SEITE 9

LEISTUNGSSTARK UND ENGAGIERT

BKK24 – Die Nummer 1 bei Extras

SEITE 8

Auf einen Smoothie mit...



Jörg Nielaczny (links) und Tobias Mittmann.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Tobias Mittmann: Ich starte gerne mit einem Apfel in den Tag. Allerdings findet mein „Frühstück“ in der Woche meistens erst gegen frühen Mittag statt.

Jörg Nielaczny: An Arbeitstagen gibt es zu Hause nur einen Kaffee – später, je nach Terminlage, im Büro dann ein Brötchen aus der BKK24-Lounge. Am Wochenende wird es häufig ausgiebiger: von Rührei bis Schokocreme, gerne auch Obst mit Joghurt.

Wie gesundheitsbewusst leben Sie – speziell in Zeiten der Corona-Pandemie?

Jörg Nielaczny: Corona hat daran wenig verändert. Joggen und Fahrrad-Touren gehören schon länger zum festen Bewegungsprogramm. Schon vor Corona habe ich den Spaß am gemeinsamen Kochen gefunden – inspiriert durch Food-Channel im Internet.

Tobias Mittmann: Ich bemühe mich um Bewegung – zum Beispiel mit einer aktiven Pause, mit einer aktiven Besprechung oder bei einem kurzen Spaziergang. Inzwischen kann ich auch wieder regelmäßig meinem Hobby nachgehen: dem Faustballspielen.

In welchen Situationen behält Ihr „innerer Schweinehund“ gegen Sie die Oberhand?

Jörg Nielaczny: Regelmäßiges Ausdauertraining und

... JÖRG NIELACZNY (43) UND TOBIAS MITTMANN (46),

den seit Ende Juni amtierenden
Vorständen der BKK24.

gesunde Ernährung habe ich ganz gut im Griff. Der Schweinehund versperrt allerdings noch den Weg ins Fitnessstudio. Das Training dort wäre eine gute Ergänzung zum Laufen.

Tobias Mittmann: Ganz gefährlich ist es, sich nach einem anstrengenden Tag „nur mal kurz“ hinzusetzen. Dann gewinnt mein „innerer Schweinehund“ leider fast immer.

Welche der vier „Länger besser leben.“-Regeln beherzigen Sie bereits?

Tobias Mittmann: Bei den Regeln zwei, drei und vier bin ich schon ganz zufrieden. Fünf Portionen Obst und Gemüse schaffe ich hingegen nicht ganz – jedenfalls noch nicht.

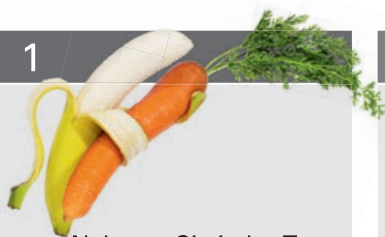
Jörg Nielaczny: Nikotin hat mich noch nie interessiert. Mal ein Kaltgetränk im Stadion oder mit Freunden darf dabei sein. Gemüse und Obstverzehr sind okay, genauso wie das Sporttreiben. Kurzum: Persönlich fühle ich mich fit für die Zukunft und die kommenden Aufgaben.

Die ersten rund 100 Tage als BKK24-Vorstand liegen hinter Ihnen. Wie war der Start?

Beide: Eine Reihe von Themen sind angepackt und wir können sagen: Die BKK24 ist fit für die Zukunft – ganz vorne bei Extraleistungen und Serviceangeboten, ein verlässlicher Partner in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden.

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.



Alles Wissenswerte zu gesunder Atmung in Theorie und Praxis

„Man sollte spüren, was sich dabei im Körper tut“

Jeder Mensch tut es unaufhörlich und rund um die Uhr – jedoch ohne dem Vorgang als solchem Beachtung zu schenken. Das Atmen gehört zum Leben einfach dazu. Doch welchen Einfluss hat die Atmung aufs eigene Wohlbefinden und die Sauerstoff-Aufnahme? Warum atmen viele Menschen „falsch“? Und welche Atemfrequenz ist vernünftig? Die Antworten auf diese und ähnliche Fragen kennt Violetta Müller. Die erfahrene Atemtherapeutin aus Nienburg weiß nicht nur, wie möglichst viel Sauerstoff ins Blut gelangt, sondern auch, welche Zusammenhänge es zwischen Bewegung und Atmung gibt.

All dies und einiges mehr erfahren Interessierte bei einem „Atemabend“ in Müllers Praxis.

„Atmen ist etwas sehr Individuelles“, sagt die Expertin. „Man sollte spüren, was sich dabei im Körper tut.“ Während dieser informativen Stunde stehen zwar auch theoretische Grundlagen auf dem Programm. Vor allem aber möchte Müller den Teilnehmenden kleine Übungen mit auf den Weg geben, die einfach umsetzbar sind und sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Wenn Sie „Länger besser leben.“-Teilnehmer werden möchten, gehen Sie einfach auf www.bkk24.de/fragebogen

WANN

Mittwoch, 10. November (18.30-19.30 Uhr)

WO

**Praxis für Physiotherapie & Naturheilkunde
Violetta Müller, Hannoversche Str. 4, Nienburg**

KOSTEN

Kostenfrei

INFO

Informativ sowohl für gesunde Menschen als auch für Personen mit Vorerkrankungen. Teilnahme nur für gegen Covid-19 geimpfte beziehungsweise genesene Personen mit entsprechendem Nachweis.

ANMELDUNG

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

IMPRESSUM

Herausgeber
BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen
Vorstand: Jörg Nielaczny, Tobias Mittmann

Redaktion
BKK24

Redaktionelle Mitarbeit
Holger Buhre

Konzept und Gestaltung
Vera Elze
Schaumburger Nachrichten

Produktion
Schaumburger Nachrichten

Fotos/Grafiken
Roger Grabowski, privat,
istockphoto.com, adobestockphoto.com



Neuaufgabe von
„Herbstgesund“:
Wieder mit vielen
Veranstaltungen,
Aktionen und
Informationen

© Martin Novak Photography | www.mminovakphoto.com

DIE MÄNTELE WERDEN DICKER – DIE STIMMUNG BLEIBT GELOST



Es gibt Menschen, für die ist der Herbst die schönste aller Jahreszeiten: mildere Temperaturen, sanftes Licht, buntes Laub – und möglicherweise sogar Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten. Zudem ist man noch gut erholt vom Urlaub und muss nicht in hektischen Aktivismus ausbrechen. Das Leben kann einfach wunderbar ruhig und entspannt sein.



© Raphael Huenerfauth, Photothek.net

Um diese Stimmung zu fördern und für noch mehr Wohlbefinden zu sorgen, gibt es in den kommenden Wochen und Monaten die Neuaufgabe von „Herbstgesund“ mit zahlreichen Veranstaltungen, Aktionen und

Informationen – erneut initiiert vom „Länger besser leben.“-Institut, einer Kooperation von Universität Bremen und BKK24. Die Gesundheit aller Teilnehmenden soll hierbei nach neuesten und altbewährten Erkenntnissen gefördert werden – wissenschaftlich fundiert und praktisch anwendbar – und viel Vergnügen bereiten.

„In schwierigen Zeiten, wie wir sie dieses Jahr erlebt haben, ist es besonders wichtig, gut für sich selbst zu sorgen“, sagt **Professor Gerd Glaeske**, der wissenschaft-

AN DER AKTION „HERBSTGESUND“ KÖNNEN VERSICHERTE ALLER KRANKENKASSEN KOSTENLOS TEILNEHMEN.

PROFESSOR GERD GLAESKE,
WISSENSCHAFTLICHER LEITER
DES „LÄNGER BESSER LEBEN.“-INSTITUTS

liche Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts. „Dazu bieten wir Ihnen unsere Unterstützung mit Tipps, Vorschlägen und unterhaltsamen Videos an.“ Besonders beliebt seien die unterschiedlichen Angebote vor Ort, erläutert er: „Als Gelegenheit, mit Nachbarn und Bekannten wieder Kontakt zu haben – und um regionale Empfehlungen kennenzulernen.“

Warum sich eine Teilnahme an „Herbstgesund“ lohnt, beschreibt Glaeske so: „Im Oktober und November müssen wir uns auf den Winter einstellen.“ Es sei wichtig, sich dem Wechsel der Jahreszeiten zu stellen, um gut verankert im Hier und Jetzt zu sein. Was tut man gerne? Was sind die eigenen Vorlieben? Was ist mir möglich? „Das sind die Fragen, die wir Ihnen gerne mit Informationen und Tipps beantworten.“ Schwerpunkt von „Herbstgesund 2021“ ist das eigene Lebensumfeld.

WANN

Mitte Oktober bis Ende November.

WO

Online

und „vor der eigenen Haustür“

INFO

Mitmachen ist unabhängig von einer Mitgliedschaft bei der BKK24.

Teilnehmen können auch Versicherte anderer Krankenkassen.

KOSTEN

Kostenfrei

ANMELDUNG

Online:

www.bkk24.de/herbstgesund

Nach der Anmeldung gibt es bis Ende November einmal pro Woche eine E-Mail von Professor Gerd Glaeske mit Angeboten, Aktionen und Informationen, die nach Lust und Laune genutzt werden können. Wie immer gibt es zum Abschluss auch noch eine kleine Überraschung.

www.bkk24.de/herbstgesund



VIELE VORTEILE AUF EINMAL

Robin Witte aus Petershagen ist bereits seit vielen Jahren bei der BKK24 versichert. An seiner Krankenkasse schätzt er insbesondere „die sehr guten Ansprechpartner vor Ort im ServiceCenter Nienburg, die sich immer kompetent und schnell um meine Anliegen kümmern“. Als Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ freut sich der 28-jährige IT-Fachmann zudem über informative Tipps in puncto Bewegung und Ernährung. „Und da ich eh Nichtraucher bin und regelmäßig Ausdauersport mache, profitiere ich auch Jahr für Jahr vom finanziellen Gesundheitsbonus der BKK24.“



EINMAL FÜHLEN WIE TRAINER VON HANN

**Auf 20 Neugierige wartet
ein exklusiver Blick hinter
die Kulissen der HDI Arena**



E DER NOVEMBER 96

Die Gäste bekommen Einblicke in Bereiche der HDI Arena, die normalen Zuschauern normalerweise versperrt bleiben.



© Marc Theis

WANN

Dienstag, 2. November
(16.30-18.00 Uhr)

WO

HDI Arena

Treffpunkt: Ost-Eingang
Robert-Enke-Straße 3
30169 Hannover

INFO

Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen
Es gelten die Coronaregeln.

KOSTEN

Kostenfrei
(aufgrund Kooperation der
BKK24 mit Hannover 96 e.V.)

ANMELDUNG

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

Sie ist die sportliche Heimat von Hannover 96: Die meisten Menschen kennen die HDI Arena jedoch höchstens von außen oder als Zuschauer eines Heimspiels des Fußballbundesligisten. Für alle Neugierigen kann sich das Anfang November ändern: bei einer exklusiven Stadionführung, die den bis zu 20 Teilnehmenden einen einmaligen Blick hinter die Kulissen liefert.

Im Pressekonferenzraum auf dem Stuhl des Trainers Rede und Antwort stehen? Den Ausblick auf das Spielfeld in einer VIP-Loge genießen? Durch den

Spielertunnel ins Stadion einlaufen? Oder einfach Details zum Bau und Umbau des Stadions erfahren. Auf all das – und einiges mehr – können sich Jung und Alt während dieser aufschlussreichen 90 Minuten freuen.

Der Streifzug führt durch Innenraum, Presse- und VIP-Bereich, Logen, Katakomben und Foyer sowie auf die Tribünen. Dabei gibt es zahlreiche Hintergrund-Informationen zur 49.000 Zuschauer fassenden Arena sowie die eine oder andere interessante Geschichte rund um „Die Roten“.



Auf ein Wort mit ...

Frank Herzog

Leiter des
BKK24-ServiceCenters Nienburg

„Die Nummer 1 bei Extras“

Eine Vielzahl an Leistungen, die deutlich über den Standard der gesetzlichen Krankenkassen hinausgehen: Hierfür ist die BKK24 seit jeher bekannt. „Und daran wird sich auch künftig nichts ändern“, macht Frank Herzog deutlich. „Vielmehr bauen wir unsere Extraleistungen weiter sinnvoll aus.“



■ Die BKK24 spricht gern von „Mehr als 90 Extras“. Können Sie einige Beispiele nennen?

Das Spektrum reicht von A bis Z: vom Aktivurlaub „Fit for well“ bis zu Zahnersatz und Zahnreinigung. Aber auch sportmedizinische Untersuchungen, Schutzimpfungen für Urlauber sowie homöopathische Anwendungen zählen dazu. Und werdende Mütter können zum Beispiel die Hebammen-Rufbereitschaft in Anspruch nehmen.

■ Und worin liegen bei all diesen Dingen die Vorteile?

Unsere Versicherten profitieren davon, dass wir bei den vielen Extraleistungen deutlich höhere Kosten übernehmen als die meisten anderen gesetzlichen Krankenkassen. Extras sind bei der BKK24 also quasi Standard.

■ Wie hoch sind die Kostenerstattungen im Einzelfall?

Das kommt natürlich auf die in Anspruch genommene Leistung an. Bei der professionellen Zahnreinigung sind es zum Beispiel bis zu 90 Euro beim Zahnarzt Ihrer Wahl, bei chiropraktischen Behandlungen bis zu 165 Euro, bei anerkannten Präventionskursen zweimal 125 Euro und bei ärztlich verordneten osteopathischen Leistungen bis zu 360 Euro.

■ Über welchen Zeitraum reden wir hierbei?

Alle Angaben beziehen sich immer auf ein Kalenderjahr.

■ Kann man auch einfach so profitieren, wenn man bei der BKK24 versichert ist?

Na klar. Mit unserem beliebten Bonusprogramm belohnen wir regelmäßig Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten – und zwar Jahr für Jahr mit bis zu 160 Euro.

**SIE HABEN FRAGEN AN
FRANK HERZOG?**

Melden Sie sich gerne!

Telefon 05021 603990 | E-Mail: nienburg@bkk24.de



Länger besser leben.

EINFACH MAL DIE HÜFTEN KREISEN LASSEN

**„Hula-Fit“ macht nicht nur Spaß,
sondern ist auch ein ausgesprochen gutes Training**

Er ist beliebt wie lange nicht mehr und gilt derzeit als Fitness-Tool schlechthin: Der Hula-Hoop-Reifen hat in den vergangenen Monaten ein erstaunliches Comeback als effektives Sportgerät hingelegt. Überall wird gerade gehullert, wie beispielsweise ein Blick in die sozialen Medien zeigt: Dort jagt eine „Hula-Hoop-Challenge“ die nächste – und alle Protagonisten lassen die Hüften kreisen und sind mit großer Freude bei der Sache.

Für Inge Balland kommt die Wiederentdeckung dieses beliebten Freizeitspaßes wenig überraschend. Die Übungsleiterin des Holtorfer SV weiß: „Hula-Hoop-Training ist effektiv und strafft den Bauch.“ Profitieren würden zudem die Ober- und Unterschenkel, die untere Rückenmuskulatur, der Beckenboden und der Po. „Alles in allem handelt es sich um echtes Koordinations- und Ausdauertraining – insbesondere in Kombination mit Zumba.“

Worauf es ankommt, erfahren und lernen Teilnehmer*innen regelmäßig beim Kurs „Hula meets Zumba“ in Holtorf. Im Mittelpunkt stehen dabei Übungen und Choreographien nach Musik sowie spielerische Elemente zur Förderung der eigenen Beweglichkeit – wobei sich Hula- und Zumba-Elemente abwechseln. Übrigens: „Hula“ kommt aus dem Hawaiianischen und bedeutet Tanz. „Hoop“ ist Englisch und heißt Reifen. „Zumba“ kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen.



Inge Balland
leitet
die Kurse
„Hula meets
Zumba“ beim
Holtorfer SV.

WANN

Dienstags (17.30-18.30 Uhr)
Donnerstags (20.00-21.00 Uhr)

WO

Sporthalle am Dobben
Dobben 25a
31582 Nienburg (OT Holtorf)

INFO

Hula-Hoop-Reifen kann mitgebracht werden, wird bei Bedarf aber auch vor Ort vom Verein gestellt. Es gelten die aktuellen Coronaregeln.

KOSTEN

Für Mitglieder des Holtorfer SV kostenfrei. Nicht-Mitglieder können zunächst kostenlose Schnuppertermine wahrnehmen und zahlen bei regelmäßiger Teilnahme 44 Euro für 10 Termine.

„Länger besser leben.“-Teilnehmende bekommen im Nachhinein 15 Euro erstattet.

ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Nienburg
Telefon 05021 603990, E-Mail: nienburg@bkk24.de
Zur Abwicklung der Zahlungsmodalitäten (Bankeinzug) werden die Kontaktdaten an den Holtorfer SV weitergeleitet.

„MACHT SPASS UND FUNKTIONIERT“



© Piotr Marcinski - stock.adobe.com

Bei diesem Online-Kurs werden Raucher zu Nichtrauchern

Warum ist die Easyway-Methode von Allen Carr weltweit das erfolgreichste Nichtraucherprogramm? „Weil es funktioniert, leicht ist und Spaß macht“, sagt **Björn Ulber**. Der Diplom-Psychologe war selbst starker Raucher und kam dank Allen Carr von den qualmenden Glimmstängeln los. Wie er das geschafft hat und warum auch alle anderen Raucher das können, erläutert er seit vielen Jahren in Seminaren in ganz Deutschland – seit Beginn der Corona-Pandemie bevorzugt online.

„Millionen von Ex-Rauchern vor Ihnen können sich nicht getäuscht haben“, macht Ulber deutlich, der während seiner Live-Seminare immer auch auf die Fragen der Teilnehmenden eingeht. Warum habe ich begonnen? Warum rauche ich, obwohl ich alle Nachteile kenne? Warum sind meine Aufhörversuche bisher gescheitert? Wie kann ich diesen berühmten Schalter in meinem Kopf wieder umlegen? Und wie bleibe ich dauerhaft Nichtraucher?

„Meist sind es nur Ausreden, die dafür sorgen, dass Sie Ihre Abhängigkeit nicht überwinden“, weiß der Fachmann. Die Easyway-Methode empfiehlt er aus Erfahrung und Überzeugung. „Sie verfügt seit mehr als zehn Jahren über eine Krankenkassenzulassung, wurde mehrfach wissenschaftlich geprüft und bringt es auf eine weltweit einzigartige Erfolgsquote von 50 bis 80 Prozent.“ Hiervon können sich alle (Noch-) Raucher während des sechsständigen Online-Seminars persönlich überzeugen.



WANN

Samstag, 13. November
10.00-16.00 Uhr
(inklusive 4 Pausen à 15 Minuten)

WO

Online
(Teilnehmende erhalten
den Link vorab per E-Mail)

INFO

Die Kontaktdaten aller angemeldeten Teilnehmenden werden an die Easyway GmbH weitergeleitet (für Kursbestätigung, Online-Link und Zahlungsmodalitäten).

KOSTEN

247 Euro pro Person.

Für BKK24-Versicherte ist die Teilnahme jedoch kostenfrei.

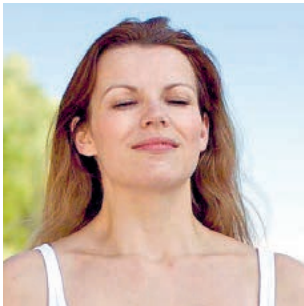
Alle Teilnehmenden müssen vorab 50 Euro als Pfand an die Easyway GmbH (Veranstalterin) zahlen.

**Bei einer erfolgreichen Seminar-
teilnahme – also mindestens drei
Monaten ohne Rauchen – bekommen
BKK24-Versicherte auch den
Pfandbetrag auf Antrag erstattet.**

ANMELDUNG

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

HIER GEHT'S UM ENTSPANNUNG UND DAS IMMUNSYSTEM



Anti-Stress-Training

Die globalisierte und digitalisierte Arbeits- und Lebenswelt sorgt bei vielen Menschen für steigende Anforderungen und mehr Stress: durch eine dauerhaft zu hohe Arbeitsbelastung ebenso wie durch einen zu hohen Anspruch an sich selbst oder ausgeprägten Perfektionismus. In diesem dreiwöchigen Training lernen die Teilnehmenden von Kursleiterin Elke Bormann praktische und leicht anzuwendende Mittel und Wege zur Stressvermeidung, zum Stressabbau und zum Stressumgang kennen. Insbesondere geht es um die Bedeutung der persönlichen Verantwortung für die Selbstfürsorge, die eigene Entspannungsfähigkeit und die Gestaltung eines ausgewogenen Alltags.

WANN

Freitag, 12., 19. und 26. November
(jeweils von 15.30 bis 17.45 Uhr)

WO

VHS-Haus, Rühmkorfstr. 12, 31582 Nienburg

INFO

Kurs-Nr. 22A3A047. Es gelten die aktuellen Coronaregeln.

KOSTEN

37,90 Euro. „Länger besser leben.“-Teilnehmende
bekommen im Nachhinein 15 Euro erstattet.



Mit basischer Ernährung den Darm und das Immunsystem stärken

Ein bedeutender Teil des menschlichen Immunsystems sitzt im Darm – und dessen Abwehrkraft ist abhängig von der Ernährungsweise. „Bei diesem VHS-Angebot erfahren Sie, was eine basische Ernährung bedeutet, wie sie unsere Darmflora aufbaut und damit die Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem schafft“, erläutert Kursleiterin Helga Wuttke. Teilnehmende lernen an den beiden Terminen unter anderem die notwendigen Grundlagen für eine langfristige und dauerhafte gesunde Ernährung. „Sie können den Kurs zudem dazu nutzen, um anschließend eigenständig eine basische Kur durchzuführen.“

WANN

15. November bis 13. Dezember
(fünfmal montags von 16.15 bis 17.45 Uhr)

WO

**VHS-Haus (Raum D104 / 1. Etage)
Rühmkorfstraße 12, 31582 Nienburg**

INFO

Kurs-Nr. 22A3F010. Es gelten die aktuellen Coronaregeln.

KOSTEN

21 Euro.
„Länger besser leben.“-Teilnehmende
bekommen im Nachhinein 10 Euro erstattet.

ANMELDUNG

Mit Angabe der jeweiligen Kurs-Nr.: direkt bei der VHS Nienburg, Telefon 05021 967-600, E-Mail: vhs@kreis-ni.de

GANZ VORNE BEI LEISTUNGEN!

Jetzt und in Zukunft: Ihre Krankenkasse mit über 90 Extras – bei Ihnen vor Ort!



BONUSPROGRAMM

■ Sie können bis zu 160 Euro kassieren.

CHIROPRAKTIK

■ Wir übernehmen bis zu 165 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.