**„Länger besser leben.“ der BKK24 wächst weiter**

**„Machen auch Sie mit“**

Mit „Länger besser leben.“ lassen sich ganze Bücher füllen – und das nicht nur bildlich gesprochen. Die bundesweit einmalige Gesundheitsinitiative, mit Ursprung im Schaumburger Land, der Krankenkasse BKK24 wächst immer weiter: inzwischen sind über 10.000 Teilnehmende dabei, das Partnernetzwerk wird stetig größer und die damit verbundenen Aktivitäten in Sachen Prävention und Gesundheitsförderung steigern sich zunehmend.

„Vor diesem Hintergrund ist zu Beginn dieses Jahres das ,Länger besser leben.‘-Buch erschienen“, blickt Vahdet Soysal auf das kurzweilige Werk mit einer bunten Mischung aus Illustrationen und Infografiken, Erfahrungsberichten und Expertentipps sowie wissenschaftlichen Einordnungen und praktischen Tipps. „Egal ob Bewegung, Ernährung oder der verantwortungsbewusste Umgang mit Zigaretten und Alkohol, das Buch gibt Antworten auf viele Fragen rund um eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden“, empfiehlt der Schaumburger Regionalleiter für „Länger besser leben.“ den Besuch von www.bkk24.de. Dort sind die Stellen aufgeführt, wo das Buch zu bekommen ist.

Wer gleich praktisch loslegen wollte, hatte auch dazu eine Reihe an Gelegenheiten. Ob Kräutervortrag mit Prof. Glaeske in Obernkirchen, Sportabzeichen-Event mit Olympiasieger Lars Riedel in Rinteln, FITNASS-TOUR mit der DLRG in Bückeburg, Aktionen zum „Richtigen Trinken“ mit dem „Smoothie-Bike“ in Stadthagen oder Trainings zur Rauchentwöhnung – über das gesamte Jahr haben diese und diverse weitere Aktionen mit vielen Schaumburger „Länger besser leben.“-Partnern stattgefunden.

Fest im Kalender der BKK24 und von „Länger besser leben.“ steht auch die Frühjahrskur. Der fitte Start in den Frühling geht im Februar 2020 bereits in die vierte Runde. Von Beginn an mit dabei ist die Bäckerei Viertel aus Meerbeck. Eigens für die Frühjahrskur hat der Bäcker das gleichermaßen gesunde wie leckere „Frühjahrsbrot“ kreiert, was seitdem große Beliebtheit genießt. Für dieses Engagement hat die Bäckerei von der BKK24 den aktuellen „Länger besser Preis.“ in Schaumburg bekommen.

Vahdet Soysal freut sich auf das nächste Jahr: „Machen auch Sie mit bei ,Länger besser leben.‘ und entdecken, welche Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden damit verbunden sind – ganz unabhängig davon, wo sie krankenversichert sind.“