

**„Frühjahrkur ist der ideale Begleiter“**

**„Länger besser leben.“-Aktion der BKK24 mit vielen Bewegungs- und Ernährungskationen**

In diesen Tagen startet die Frühjahrskur der Krankenkasse BKK24 mit vielen Angeboten für einen gesunden Start in den Frühling. „Die Frühjahrskur ist ein wirksames Rezept mit vielen leckeren und bewegten Zutaten“, formuliert es Jörg Nielaczny, Geschäftsbereichsleiter „Länger besser leben.“ bei der BKK24 mit Blick auf die nächsten Wochen und den damit verbundenen Ernährungs- und Bewegungsinhalten.

Sind die Wintermonate häufig von vielen Leckereien, eher deftigem Essen, zu viel sitzen und zu wenig körperlicher Aktivität geprägt, hilft die Frühjahrskur, wieder in Schwung zu kommen. Es stehen wieder frisches Obst und frische Salate im Mittelpunkt – Kräuter und Gewürze regen den Kreislauf an und machen das Immunsystem wach. Neben Ernährung spielt vor allem Bewegung eine wichtige Rolle in der bis April dauernden Frühjahrskur. Da die Vitamin D-Speicher in der dunkleren Jahreszeit abgenommen haben, wird mit entsprechenden Angeboten für Nachschub gesorgt. Die Frühlingssonne macht es möglich, Aktivitäten im Freien bekommen wieder mehr Raum, aus dem Zusammensitzen mit Familie und Freunden in der Winterzeit wird nun das gemeinsame Sportmachen.

Für Prof. Dr. Gerd Glaeske, den Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von Universität Bremen und BKK24, ist die Aktion der ideale Begleiter in Sachen Gesundheit: „Die Frühjahrskur der BKK24 ist das ideale Rezept gegen Frühjahrsmüdigkeit. In kühleren Zeiten ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen, der Blutdruck steigt etwas an. In den folgenden wärmeren Frühjahrstagen weiten sich die Blutgefäße, bei manchen sinkt der Blutdruck dann ein wenig – und das macht uns schlapp und müde. Darum ist es wichtig, den Körper und den Kreislauf in Schwung zu bringen und mit neuem Elan in das Frühjahr zu starten. Machen Sie mit, es wird Ihnen gut tun!“

Das Mitmachen, das unabhängig von einer Mitgliedschaft bei der BKK24 ist, beginnt mit der Anmeldung auf www.bkk24.de/fruehjahrskur. Nach dem Eintrag bekommt jeder Teilnehmer wöchentlich eine E-Mail von Prof. Gerd Glaeske. Mit Videos, Rezepten, Infografiken, Online-Coaches, exklusiven Vorteilen und kleinen Anreizen geht es dann fit in den Frühling.

***Kontakt***

BKK24

Jörg Nielaczny

05724 971 116

j.nielaczny@bkk24.de