

*Pressemitteilung*

**Einfach! Selbstgemacht! Unabhängig!**

**Mitmachen ist ganz einfach: Fit in den Frühling mit der Frühjahrskur der Krankenkasse BKK24**

Was vor einigen Jahren mit einer ersten Idee begann, hat sich inzwischen zu einem festen Bestandteil unter den „Länger besser leben.“-Aktionen entwickelt. Immer mehr Menschen machen mit und lassen sich mit der Frühjahrskur in Schwung bringen. Auch jetzt heißt es wieder „Fit in den Frühling“ mit vielen frischen Inhalten.

**Einfach! Selbstgemacht! Unabhängig!**

Das Motto der Frühjahrskur 2021 lässt sich mit drei Worten beschreiben: „Einfach! Selbstgemacht! Unabhängig!“. „Sie vermuten richtig, die Pandemie und Ihre Folgen hat Einfluss darauf genommen. Da es zum aktuellen Zeitpunkt nach wie vor diverse Einschränkungen gibt, haben wir einige Veränderungen vorgenommen – aber nicht auf Kosten der Inhalte“, freut sich Jörg Nielaczny, Geschäftsbereichsleiter und stellvertretender Vorstand der BKK24 auf viele gesunde Bewegungsaktivitäten und auf leckere Ernährungsideen.

Die BKK24 unterstützt alle Teilnehmenden von Anfang März bis Ende April, den Winter-Blues abzuschütteln, die Frühjahrsmüdigkeit auszulassen und den Corona-Frust zu verkleinern. Die Krankenkasse hat verschiedene Dinge vorbereitet und ist sich sicher: Vor dem Hintergrund der positiven Rückmeldungen aus den zurückliegenden Jahren wird es wieder gelingen, Gesundheit und Wohlbefinden bei vielen Teilnehmenden zu verbessern.

Wer mitmacht, bekommt im Aktionszeitraum eine wöchentliche E-Mail mit ganz konkreten Angeboten. Dies kann der einfache Gesundheitstipp sein, das selbstgemachte Gericht oder das unabhängig von Hilfsmitteln durchführbare Bewegungsformat. Jörg Nielaczny: „Lassen Sie sich überraschen, welch gemeinsame Freude aus digitalen Angeboten erwachsen kann.

**Mitmachen ist ganz einfach**

Frühjahrskur-Teilnehmender zu werden, ist ganz einfach! Nur www.bkk24.de/fruehjahrskur besuchen, Anmeldedaten ergänzen und abschicken. Schon wenige Momente später landet die Anmeldebestätigung im E-Mail-Postfach.

**Über die BKK24**

Die BKK24 ist eine gesetzliche Krankenkasse mit über 132.000 Versicherten. Mit der bundesweit einmaligen Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ engagiert sich die BKK24 für Prävention und Gesundheitsförderung. Vor diesem Hintergrund werden gemeinsam mit mehr als 300 Partnern diverse Kurse, Programme und Aktionen angeboten. Im Mittelpunkt stehen dabei vier Elemente: ausreichend Bewegung, vitaminreiche Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und ein maßvoller Umgang mit Alkohol. Zu den wesentlichen Zielen von „Länger besser leben.“ gehört es, Menschen für gesundheitsbewusstes Verhalten zu motivieren oder in vorhandenen Aktivitäten zu bestärken. Unterstützt wird der präventionsorientierte Ansatz der BKK24 durch über 90 Extraleistungen, die oberhalb des gesetzlichen Leistungskataloges liegen. So gibt es beispielsweise hohe Zuschüsse für Präventionskurse, sportmedizinische Untersuchungen und alternative Heilmethoden – außerdem den jährlichen „Länger besser leben.“-Bonus in Höhe von 100 Euro. Der Zusatzbeitrag der BKK24 liegt aktuell bei günstigen 1,0 Prozent.