

Vom 01.10.2022

Aktion Herbstgesund

Gesund und fit durch die dunkle Jahreszeit

Wenn es wieder dunkler und kälter wird, erleben viele Menschen das auf gesundheitlicher und mentaler Ebene als Herausforderung. Körper und Geist stehen jedes Jahr wieder vor der Aufgabe, sich an weniger Licht und Wärme zu gewöhnen. Gut, wenn sie dabei Hilfe bekommen! Die Aktion Herbstgesund des „Länger besser leben.“-Instituts an der Hochschule Weserbergland in Hameln (HSW) in Kooperation mit der BKK24 liefert praxisnahe Tipps auf wissenschaftlicher Basis.

„Die Teilnahme an dem Programm ist kostenlos und unabhängig von einer Mitgliedschaft bei unserer Krankenkasse“, erläutert Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstandes der BKK24. „Alle, die mitmachen, erhalten einmal im Monat nützliche Gesundheitstipps sowie tolle Aktionsangebote.“ Prof. Dr. Peter Schulte, Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, versorgt alle Teilnehmenden in den kommenden Wochen mit aktuellem Gesundheitswissen rund um den Wechsel der Jahreszeiten: „Tragen Sie sich einfach kostenlos ein, um bis Ende November regelmäßig neue Angebote und Informationen zur Verbesserung der eigenen Gesundheit und zur Steigerung des Wohlbefindens zu erhalten.“ Die Teilnahme ist offen für alle, unabhängig von ihrer Krankenversicherung. Spezialthema der alljährlichen Aktion ist diesmal die mentale Gesundheit.

Zu den jeweiligen Angeboten gehören nicht nur interessante Online-Vorträge und unser extra hierfür entwickelter Übungsgenerator „mental fit“, sondern auch Aktionen vor Ort. In der Region Schaumburg beispielsweise hält Maike Wagenaar von Weser Fit Rinteln einen Vortrag zum Thema „Gesundheit beginnt im Kopf“. Alle Angebote sind natürlich freiwillig und bedürfen einer gesonderten – kostenlosen – Anmeldung.

Zum Abschluss dieser virtuellen Kur mit zusätzlichen Vor-Ort-Erlebnissen erhalten alle Teilnehmenden ein thematisch passendes Überraschungsgeschenk. Die Anmeldung ist ab sofort möglich unter <https://www.bkk24.de /herbstgesund>.