

## Aktion Herbstgesund

### Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kälter werden, geht das an uns nicht spurlos vorbei. Körper und Geist stehen vor der Herausforderung, sich an weniger Licht und Wärme anzupassen. In dieser Zeit können und sollten wir unseren Organismus etwas unterstützen. Die „Herbstgesund“-Initiative, präsentiert vom Institut „Länger besser leben.“ an der Hochschule Weserbergland in Hameln (HSW) in Zusammenarbeit mit der BKK24, bietet dazu praxisorientierte Ratschläge auf wissenschaftlicher Grundlage.

„Die Teilnahme an diesem Programm ist kostenlos und unabhängig von einer Mitgliedschaft in unserer Krankenkasse“, erklärt Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstandes der BKK24. „Alle Teilnehmenden erhalten wöchentlich nützliche Gesundheitstipps und es gibt spannende Aktionen.“ Prof. Dr. Peter Schulte, Leiter des Instituts „Länger besser leben.“, wird in den kommenden Wochen alle Teilnehmenden mit aktuellen Gesundheitsinformationen rund um den Wechsel der Jahreszeiten versorgen. „Registrieren Sie sich kostenlos, um sechs Wochen lang regelmäßig neue Angebote und Informationen zur Förderung Ihrer Gesundheit und Steigerung Ihres Wohlbefindens zu erhalten.“

Thematisch im Mittelpunkt steht in diesem Jahr das Immunsystem. Zu den verschiedenen Angeboten gehören nicht nur informative Online-Vorträge und eine Rezeptsammlung für die optimale Winterküche, sondern auch Aktivitäten vor Ort. In der Region Schaumburg wird beispielsweise Diplom-Fitnessökonomin Jana Pletz einen Vortrag über den Einfluss der Darmgesundheit auf unser Immunsystem. Die Angebote in Präsenz sind freiwillig und erfordern eine separate, kostenlose Anmeldung.

Zum Abschluss der „Herbstgesund“-Aktion erhalten alle Teilnehmenden ein thematisch passendes Überraschungsgeschenk. Die Anmeldung ist ab sofort möglich unter <https://www.bkk24.de/herbstgesund>.



Den Übergang vom Herbst in den Winter bewusst genießen und dabei gesund bleiben: eine Aufgabe für die ganze Familie.