

Pressemitteilung

Herbstgesund: Gestärkt in die kalte Jahreszeit

„Sie möchten gestärkt in die kalte Jahreszeit starten? Dann machen Sie mit bei Herbstgesund“, freut sich Jörg Nielaczny auf die neueste Aktion der BKK24. Der Geschäftsbereichsleiter „Länger besser leben.“ und stellvertretende Vorstand der Krankenkasse blickt dabei auf Anfang Oktober. Dann beginnt „Herbstgesund“ und viele spannende Inhalte warten auf die Teilnehmenden. Frust, Missmut und Verdruss weichen Lust, Freude und Wohlgefallen – durch physisch und psychisch wirkungsvolle Gesundheitsaktivitäten.

„Herbstgesund“ erweitert das Engagement der BKK24 für Prävention und Gesundheitsförderung und verwandelt fachlich fundiertes Wissen in praktische und alltagstaugliche Angebote. In Zusammenarbeit mit dem „Länger besser leben.“-Institut, einer Kooperation von Universität Bremen und BKK24, wurden passende Ansätze entwickelt, die gleichermaßen die kommende Jahreszeit berücksichtigen wie auch die emotionalen Begleiterscheinungen der Corona-Pandemie aufgreifen.

Prof. Glaeske, wissenschaftlicher Leiter des Institutes, erklärt, warum das Mitmachen sinnvoll ist: „Es geht darum, das Immunsystem auf die dunklen Monate und die Infektzeit vorzubereiten und es geht darum, die mentale Gesundheit positiv zu beeinflussen – um körperlich und geistig fit zu bleiben, um sich gegen kühles, windiges und regnerisches Wetter wappnen zu können und um Traurigkeit, Einsamkeit und Unsicherheit gar nicht erst aufkommen zu lassen. ‚Herbstgesund‘ stärkt die Abwehrkräfte durch Aktivitäten in der Natur, mit frischen Zutaten für leckere Kochideen und über Aktionen für eine mentale Fitness, Krisenfestigkeit und innere Flexibilität. ‚Herbstgesund‘ aktiviert persönliche Kraftquellen. Stubenhocken und Herbstblues gehören der Vergangenheit an. Stattdessen gelingt es mit vielen kleinen, fast mühelosen Maßnahmen das tägliche

Wohlbefinden nach und nach zu steigern und so die bunte Herbstwelt noch besser zu genießen.“

Das Mitmachen ist kostenlos und unabhängig von einer Mitgliedschaft bei der BKK24. Einfach www.bkk24.de/herbstgesund besuchen und sich anmelden. Anfang Oktober geht es dann los und Prof. Glaeske verschickt die ersten E-Mails. Der Gesundheitsexperte meldet sich bis Ende November einmal in der Woche – immer mit einer persönlichen Nachricht und immer mit Angeboten und Aktionen, die online oder direkt vor Ort genutzt werden können.

Pressekontakt

BKK24

Jörg Nielaczny

Telefon: 05724 971 116

E-Mail: j.nielaczny@bkk24.de

Über die BKK24

Die BKK24 ist eine gesetzliche Krankenkasse mit über 131.000 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.