

# Den inneren Schweinehund überwinden

Vollkornbrot statt Toast und noch mehr für die Gesundheit: BKK 24 startet Aktionswochen „Fit in den Frühling“

VON MICHAEL WERK

**OBERNKIRCHEN.** Dass eine gesündere Lebensweise nur Vorteile bringt, ist eigentlich jedermann klar. Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, mehr körperliche Bewegung in den Alltag zu integrieren und etwa einer ungesunden Ernährung abzuschwören. Mit ihrer unter das Motto „Fit in den Frühling“ gestellten Frühjahrskur will die BKK 24 daher einen Anstoß geben, den inneren Schweinehund zu überwinden und das Gesundheitsruder herumzuwerfen.

Einer von der Universität Bielefeld erhobenen Studie nach haben über 50 Prozent der bundesweit inzwischen mehr als 8000 Teilnehmer des „Länger besser leben“-Programms der BKK24 angege-



Werben für die Frühjahrskur der BKK 24 (von links): Christina Konerding, Herbert Hoffmann, Jörg Nielacny und Maurice Viertel. FOTO: WK

ben, dass sie sich durch ihren gesünderen Lebensstil einfach wohler fühlen, sagt Jörg Nielacny, Leiter Kommunikation & Information der Krankenkasse. So hätten beispielsweise viele Teilnehmer ihr zuvor vorhandenes Übergewicht re-

duziert und mit dem Rauchen aufgehört.

Die positive Veränderung in der Lebensführung fange schon mit kleinen Dingen an, betont er. Etwa indem man Vollkornbrot statt Toastbrot isst sowie mit frischen, gesun-

den Zutaten kocht statt auf Fertiggerichte zu setzen. Und indem man nicht mehr nur auf dem Sofa sitzt, sondern einfach mal eine kleine Wanderung unternimmt.

Vor diesem Hintergrund hat die BKK 24 mit ihrer am 1. Februar startenden Frühjahrskur ein Paket geschnürt, das Ernährungs- und Bewegungsangebote, vitaminreiche Rezepte sowie viele Tipps und Anregungen für einen gesunden Start in den Frühling beinhaltet.

Dazu hat die Krankenkasse Herbert Hoffmann, den Wanderwart des Kneipp-Vereins Obernkirchen, mit ins Boot geholt, der vom 10. Februar bis 5. Mai jeweils freitags ab 15 Uhr gut fünf Kilometer lange Gruppenwanderungen führen wird. Hierfür hat er verschie-

dene Routen ausgearbeitet, deren Ausgangspunkte wechseln, wobei die Touren – je nach Termin – in Obernkirchen, Stadthagen, Rinteln oder Hameln beginnen.

Als Kooperationspartner gewonnen hat die BKK 24 zudem Christina Konerding vom Kreisverband der Landfrauen in Schaumburg. Sie wird einen mit „Da haben wir den Salat“ überschriebenen Kochkurs leiten, bei dem sie gemeinsam mit den Kursteilnehmern vitaminreiche Salate kreiert, „die nicht jeder kennt“. Veranstaltungsort ist die Schulküche der Grundschule in Lauenau.

Und um der Bevölkerung mehr Appetit auf Vollkornbrot zu machen, hat die BKK 24 den Bäckermeister Maurice Viertel aus Meerbeck gebeten, ein spezielles „Frühjahrs-

kur“-Vollkornbrot zu entwickeln. Herausgekommen ist ein ballaststoffreiches Vollkornbrot aus Natursauerteig, für dessen Herstellung laut Viertel außer Beta-Gerste, Dinkelmehl, Haferflocken und Chia-Samen lediglich Wasser, Salz und Hefe verwendet werden.

Von der BKK 24 erhalten die Teilnehmer der Frühjahrskur dagegen viele interessante Informationen für eine gesündere Lebensweise. Mitmachen können übrigens alle interessierten Personen, unabhängig davon, ob sie bei der BKK 24 krankenversichert sind.

➔ Weiterführende Informationen zur Frühjahrskur der BKK 24 gibt es auf der Internetseite [www.bkk24.de/fruehjahrskur](http://www.bkk24.de/fruehjahrskur).