

## „Länger besser leben“ - und schlafen

**Die Expertentipps für eine gesunde Nachtruhe gibt es am  
02. Mai im Einrichtungshaus Strohmeier-Gilb**

BELLHEIM. „Das müssen alle hören“, entschied Michael Fegus von der BKK24, nachdem er von Franz Schaller Tipps für eine viel gesündere Nachtruhe bekommen hatte. Am Freitag, dem 02. Mai, ab 19 Uhr ist es nun so weit. Im „Länger besser leben.“-Forum warnt der Physiotherapeut die Interessenten vor dem, was falsche Matratzen und Kopfkissen dem Rücken nach einem langen Tag mit zu-viel Stehen, Sitzen und schwerem Heben zusätzlich antun. Außerdem bietet die Krankenkasse bereits den ganzen Tag und am darauffolgenden Samstag (3. Mai) eine kostenlose Blutsauerstoff-Messung und ausführliche Informationen zu ihrem preisgekrönten Vorsorgeprogramm.

„Nicht selten ist die gewählte Schlafunterlage absolut ungeeignet. Kein Wunder, denn die Auswahl gestaltet sich für einen Laien schwierig“, erklärt der Ergonomieexperte. Deshalb hat Franz Schaller eine computergestützte Testmethode entwickelt, die in Verbindung mit einem ausführlichen Vorgespräch eine sichere Empfehlung für das am besten geeignete Schlafsystem zulässt. Wegen des erfahrungsgemäß großen Interesses an diesem Thema empfiehlt die BKK24, sich möglichst schnell unter Telefon 07274-500570 anzumelden.

Neben dem professionellen Blick auf geplagte Rücken, Lattenroste, Matratzen und Kopfkissen gibt es übrigens auch die Fragebögen zum aktuellen Gesundheitsverhalten.

„Für ein längeres besseres Leben sollte man schließlich auch länger besser schlafen“, begründet Michael Fegus die Einladung an alle, die seltener krank und deutlich älter werden wollen. Das ist nämlich das Ziel bei Deutschlands erfolgreichster Vorsorgeaktion, die gerade erst mit dem Innovationspreis des Wirtschafts magazins Focus Money prämiert wurde. Auf Basis wissenschaftlicher Untersuchungen an 17 europäischen Forschungsinstituten hatten Statistiker der Cambridge Universität Regeln aufgestellt, mit denen sich die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre verlängert. Als einzige Krankenkasse bietet die BKK24 das Programm, um diese Regeln zu lernen. Einstieg dazu ist der Fragebogen zum aktuellen Gesundheitsverhalten, den Fegus an beiden Tagen mitbringen wird auf den Infostand im Einrichtungshaus Strohmeier-Gilb, in der Fellach 2-4 in Bellheim.

Übrigens: Wer es nicht zur Schlaf-Forum in Bellheim schafft, der kann den Fragebogen unter der Adresse [www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de) auch im Internet ausfüllen oder im ServiceCenter der BKK24 an der Bismarckstr. 12 (Nardiniplatz) in Germersheim anrufen:  
Telefon: 07274-500570.

