

### Zeitreise ohne Zeitmaschine

**Obernkirchen/Bückeberg.** Für die Reise durch 500 Jahre Geschichte brauchen gesundheitsbewusste Spaziergänger am Sonnabend, 26. Juli, keine Zeitmaschine: Stattdessen nimmt sie Gästeführer Siegfried Einers ab 14 Uhr für zwei Stunden mit zu den Spuren der Vergangenheit, denen man im Park und rund ums Bückeburger Schloss begegnet. Der Ausflug ist Teil von „Länger besser leben“, dem Vorsorgeprogramm der BKK 24.

„Wir wollen zeigen, wie viel Spaß ein paar Schritte extra machen“, sagt Matthias Liebrecht von der BKK 24. Bewegung ist eine der vier Regeln, mit denen man seltener krank und deutlich älter wird. Nachdem diese Regeln als Ergebnis europaweiter Studien von der Cambridge Universität aufgestellt worden waren, hatte die BKK 24 das dazu pas-

sende Angebot entwickelt. Im Krankenkassenvergleich ist es als Top-Innovation 2014 ausgezeichnet worden. Einstieg ist ein Gesundheitsfragebogen, den man unter [www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de) ausfüllen kann.

Für die kostenlose Expertenauswertung ist es egal, wo man versichert ist. Dafür bekommt jeder die Teilnahmegebühr von drei Euro geschenkt, der bei „Länger besser leben“ mitmacht. Kinder sind gratis dabei.

Der Spaziergang wird nicht nur gesund, sondern auch lehrreich. Wie ist aus dem früheren Wasserschloss der repräsentative Fürstensitz geworden? Was passierte im Dreißigjährigen Krieg? Einers kennt die Antworten.

Die BKK 24 bittet um Anmeldung unter Telefon (0 57 24) 971217, wo auch der Fragebogen angefordert werden kann. Treffpunkt ist am 26. Juli um 14 Uhr vor der Tourist-Info am Schlossplatz 5. tw