

## Cocktails auf Kassenrezept

Kursus in der Lounge: Am 29. Mai wird bei der BKK 24 gerührt und geschüttelt



Gerührt oder geschüttelt?

**Obernkirchen.** Getränke-Profi Marcel Lindemeier empfängt Freitag, 29. Mai, Gäste zum Cocktail-Kursus in der Lounge der BKK 24 – und verrät die gesunden Sommerrezepte, mit denen auch ohne Alkohol die Post abgeht. „Wir zeigen, wie man jede Menge Spaß ins Glas bringt“, verspricht Sabine Schütte vom „Länger besser leben.“-Team der Krankenkasse.

Wer auf den Geschmack kommt, kann danach die empfohlenen zwei Portionen Obst am Tag nach dem Training auch trinken. Damit ist schon fast die Hälfte der Voraussetzungen erfüllt, die zu einer gesunden Ernährung gehören.

pr

Was genau man sonst noch dazu braucht, erfahren die Teilnehmer von Deutschlands größtem regionalem Gesundheitsprogramm durch Auswertung ihres persönlichen Gesundheitsfragebogens. Er basiert auf Vorgaben der Cambridge Universität, wo 20 Jahre europaweiter Forschung ausgewertet wurden. Dort hatten die Wissenschaftler entdeckt, wie man mit vier einfachen Regeln seltener krank und bis zu 14 Jahre älter wird – die BKK 24 hat daraus ein individuelles Programm entwickelt. Dabei zu sein ist auch dann gratis, wenn man woanders versichert ist. „Den Fragebogen gibt es unter

[www.bkk24.de/lbl](http://www.bkk24.de/lbl) im Internet oder direkt beim Cocktail-Kursus“, informiert Sabine Schütte. „Wer ihn schon ausgefüllt hat oder das spätestens am 29. Mai nachholt, bekommt die zehn Euro Kursusgebühr geschenkt.“

Ob es Virgin Caipirinha oder vielleicht Lip Gloss, Crocodile Dundee und „Mädchen mit Plan“ geben wird, entscheidet Lindemeier spontan und nach (Wochen)Marktlage: „Ich bringe alle frischen Zutaten mit.“ Der Kursus startet um 18 Uhr in der BKK 24 Lounge, Sülbcker Brand 1, in Obernkirchen.

Anmeldungen: [aktionsbue-ro@bkk24.de](mailto:aktionsbue-ro@bkk24.de) oder direkt am Telefon: (0 57 24) 97 12 17. red