

Diese Cocktails gibt es auf Kassenrezept

Am 29. Mai wird bei der BKK24 gerührt und geschüttelt / Kostenlos am großen Gesundheitsprogramm teilnehmen

OBERNKIRCHEN. Am 29. Mai empfängt Getränke-Profi Marcel Lindemeier seine Gäste zum Cocktail-Kurs in der Lounge und verrät die gesunden Sommerrezepte, mit denen auch ohne Alkohol die Post abgeht. „Wir zeigen unseren Gästen, 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. Was genau man sonst noch dazu braucht, erfahren die Teilnehmer von Deutschlands größtem regionalem Gesundheitsprogramm durch die 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 – und nur die BKK24 hat daraus ein individuelles Programm entwickelt. Dabei zu sein ist auch dann kostenlos, wenn man woanders versichert ist. „Den Fragebogen gibt es unter www.bkk24.de/lbl im Internet oder direkt beim Cocktail-Kurs“, informiert Sabine Schütte. „Wer ihn schon ausgefüllt hat oder das spätestens am 29. Mai nachholt, bekommt die zehn Euro Kursgebühr ge-

schenkt.“ Ob es Virgin Caipirinha und Baby Piña Colada oder vielleicht Lip Gloss, Crocodile Dundee und „Mädchen mit Plan“ geben wird, entscheidet Marcel Lindemeier spontan und nach (Wochen)Marktlage: „Ich bringe alle frischen Zutaten mit.“ Der Kurs startet dann um 18 Uhr in der BKK24 Lounge, Sülbecker Brand 1 in Obernkirchen. Anmeldungen werden erbeten per Mail unter aktionsbuero@bkk24.de oder direkt am Telefon: 05724-971217.



Gerührt oder geschüttelt? Wie man auch ohne Alkohol Spaß ins Glas bringt, verrät das „Länger besser leben.“-Team beim Cocktailkurs am 29. Mai.

Schaumburger  Wochenblatt