

Länger besser leben und schlafen

Expertentipps für eine gesunde Nachtruhe am 27. März bei Betten Meier

STADTHAGEN (em). „Das müssen alle hören“, entschied Matthias Liebrecht, nachdem er von Carsten Bürgel Tipps für eine viel gesündere Nachtruhe bekommen hatte. Am Donnerstag, dem 27. März, ab 19 Uhr ist es nun so weit. Dann warnen der Chef von Betten Meier und der „Länger besser leben.“-Berater der BKK24 ihre Gäste vor dem, was falsche Matratzen und Kopfkissen dem Rücken antun. Unterstützt werden sie dabei von Professor Dr. med. Volker Echtermeyer. In seinem begleitenden Vortrag wird sich der Orthopäde aus der Bückeberg-Klinik speziell mit den medizinischen Aspekten einer falschen Schlafhaltung beschäftigen.

Neben dem professionellen Blick auf Lattenroste, Matratzen, Zudecken und Kopfkissen gibt es außerdem die Fragebögen zum aktuellen Gesundheitsverhalten und damit die Chance, noch ganz schnell an der Verlosung einer exklusiven Reise teilzunehmen. Wegen der begrenzten Anzahl an Plätzen und dem erfahrungsgemäß großen Interesse an diesem Thema empfeh-

lt Liebrecht, sich möglichst schnell unter 05721/892780 anzumelden. „Für ein längeres besseres Leben sollte man schließlich auch länger besser schlafen“, begründet er 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 Matthias Liebrecht am 27. März mit zu Betten Meier nach Stadthagen, in die Oberntorstraße 36, bringen wird – und: noch bis Monatsende nimmt jeder, der ihn

bis dahin ausfüllt, an der Verlosung einer nicht minder ungewöhnlichen Reise teil. Es geht für zwei Personen nach Berlin, wo die Gewinner vom früheren Vize-Regierungssprecher Klaus Vater zu einer Führung hinter die Kulissen der Bundesregierung empfangen werden. Wer nicht in die Hauptstadt reist, bekommt trotzdem seinen ganz persönlichen „Hauptgewinn“: Die kostenlose

und individuelle Beratung von den „Länger besser leben.“-Experten der BKK24.

Übrigens: Wer es nicht zur Schlaf-Forum bei Betten-Meier schafft, der kann den Fragebogen unter der Adresse www.LBL-Stadt.de auch im Internet ausfüllen oder sich im ServiceCenter der BKK24 in der Marktpassage Stadthagen unter 05721/892780 informieren.