

# Kräfte messen beim Klüt-Trail-Run

## BKK24 mit Gesundheitsprogramm „Länger besser leben.“ dabei

Hameln (geö). Der dritte Klüt-Trail-Run ist eine echte Herausforderung. Die quer durch den Klütwald führende Route ist mit den abenteuerlichsten Hindernissen gespickt. Natürlich steht der Spaß im Vordergrund – und der ist garantiert, wenn es durch das „deep water“ oder über die „road to hell“ geht. Jeder kann mitmachen, ob Alt oder Jung. Und wer sich auf den Run optimal vorbereiten möchte, sollte dafür natürlich regelmäßig



Martina Tammen (v. l.), Melanie Thiemann und Sarah Bruns testen ihre Kräfte für den Klüt-Trail-Run. Foto: kl

eigene Wohlbefinden. Es muss nicht Hochleistungssport sein. Die tägliche Gartenarbeit oder der regelmäßige Spaziergang reicht bereits aus“, erklärt Martina Tammen, Leiterin des ServiceCenter Hameln der BKK24, einer der Sponsoren des Klüt-Trail-Run. Apropos Gesundheit: Die BKK24 hat unter

dem Titel „Länger besser leben“ ein exklusives Gesundheitsprogramm aufgelegt. Grundlage ist Europas größte Gesundheitsstudie, bei der Daten aus 17 Ländern von der Cambridge University zusammengeführt wurden. Danach stand für die Wissenschaftler fest: Mit dem Einhalten von vier einfachen Regeln lässt sich die Lebenserwar-

tung um bis zu 14 Jahre verlängern. Doch weil man sich dafür weder anstrengen noch seinen kompletten Tagesablauf verändern soll, hat die BKK24 ihren Fragebogen zum aktuellen Gesundheitsverhalten entwickelt. Er sorgt dafür, dass jeder nur die Empfehlungen bekommt, die ihm auch wirklich helfen. Vieles davon sind kostenlose Extras aus dem Leistungskatalog der BKK24, wie zum Beispiel das Nichtrauchertraining oder der Online-Coach Gewichtsreduktion. Weitere Infos gibt es im Internet unter [www.bkk24.de](http://www.bkk24.de) oder im ServiceCenter in der Ritterpassage. Übrigens: Während des Laufes am 27. September auf dem Start/Ziel-Gelände kann man sich über das Projekt „Länger besser leben.“ informieren. Zudem besteht die Möglichkeit der Handkraftmessung und Messung der Blutsauerstoff-Sättigung (nur für Erwachsene).



trainieren. „Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und das