



„Länger  
besser leben.“

# Bericht 2022

# Inhalt

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>WAS IST „LÄNGER BESSER LEBEN.“?</b></li> <li>Wissenschaftlicher Hintergrund 4</li> <li>Die sechs „Länger besser leben.“-Regeln 4</li> <li>Unsere Ziele 5</li> <li>Fragebogen zum Einstieg 6</li> <li>Evaluation 7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>UNSERE ANGEBOTE FÜR SIE</b></li> <li>Digitale Angebote</li> <li>Frühjahrskur 14</li> <li>Herbstgesund 14</li> <li>Kursdatenbank 14</li> <li>Soziale Medien 15</li> <li>Aktives</li> <li>Sportabzeichen-Wettbewerb 16</li> <li>Kerlgesund 16</li> <li>Vereinsförderung 17</li> <li>Beachvolleyball 18</li> <li>Fitnass-Tour 18</li> <li>Schulkooperationen 19</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>DAS „LÄNGER BESSER LEBEN.“-INSTITUT</b></li> <li>Allgemeines 8</li> <li>Ziele der Zusammenarbeit 9</li> <li>„Länger besser leben.“-Kongress 9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT</b></li> <li>Allgemeines 20</li> <li>„Länger besser leben.“-Tag 20</li> <li>Arbeitsplatz-Coaching 22</li> <li>Schichtarbeit-Seminare 22</li> <li>Auszubildenden-Workshops 22</li> <li>Motivation durch Challenges 22</li> <li>Digitale Angebote 23</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>UNSER PARTNERNETZWERK</b></li> <li>Aufgaben und Ziele 10</li> <li>„Länger besser leben.“-Botschafter 10</li> <li>„Länger besser leben.“-Preisträger 10</li> <li>Angebote 11</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>CAMPUS</b> 23</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>UNSERE ANGEBOTE FÜR SIE</b></li> <li>Gedrucktes</li> <li>„Länger besser leben.“-Magazin 12</li> <li>„Länger besser leben.“-Buch 12</li> <li>„Länger besser leben.“-Brief 13</li> <li>„Länger besser leben.“-Produkte 13</li> </ul>	



Jörg Nielaczny | Vorsitzender des Vorstands der BKK24

Mit „Länger besser leben.“ engagieren wir uns für Prävention und Gesundheitsförderung – für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden.



Prof. Dr. med. Peter Schulte  
Wissenschaftliche Leistung „Länger besser leben.“-Institut

Wir wollen Präventionsforschung nicht aus dem Elfenbeinturm heraus betreiben. In erster Linie ist unsere Zielgruppe der Mensch in seinem individuellen Alltag.



Tobias Mittmann | Vorstand der BKK24

Egal ob Alt oder Jung, Groß oder Klein, sportlich oder nicht – es gilt, für alle ein passendes Angebot zu finden.



# Was ist „Länger besser leben.“?

## WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

Hinter „Länger besser leben.“ verbirgt sich eine deutschlandweit einmalige Gesundheitsinitiative mit persönlicher Beratung, individuellen Programmen und maßgeschneiderten Leistungen. Fixe Ideen oder schleierhafte Versprechen haben mit „Länger besser leben.“ nichts zu tun – vielmehr bildet eine wissenschaftliche Untersuchung der Universität Cambridge die Handlungsbasis bzw. den Hintergrund. In mehrjähriger Forschungsarbeit entstand dort bis zum Jahr 2008 die sogenannte „EPIC-Studie“ („European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition“), die einen direkten Zusammenhang zwischen der Beachtung bestimmter Verhaltensweisen und einer erhöhten Lebenserwartung herstellt. Die über 20.000 Teilnehmenden der Studie wurden regelmäßig untersucht, um herauszufinden, welche Faktoren positiv auf ein längeres Leben wirken. Beobachtet wurde kein ausgewählter Personenkreis, sondern – unter Berücksichtigung bestimmter soziodemografischer Kriterien – ein repräsentativer Bevölkerungsquerschnitt. Die Empfehlungen der Wissenschaftler sind zusammengefasst genauso einfach wie eindrucksvoll: Wer vier Regeln einhält, hat eine um bis zu 14 Jahre höhere Lebenserwartung.



UNIVERSITY OF  
CAMBRIDGE

Mehr Infos



bkk24.de/epic

## Die sechs „LÄNGER BESSER LEBEN.“-Regeln



**Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.**



**Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität.**



**Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.**



**Genießen Sie Alkohol in Maßen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.**



**Handeln Sie klimabewusst und schützen Sie damit Ihre Gesundheit.**

NEU



**Schaffen Sie die passenden Bedingungen für Ihr Wohlbefinden.**

NEU

# Unsere Ziele

Am Anfang stand der Wunsch, aus wissenschaftlichen Erkenntnissen ein alltagstaugliches Programm für Gesundheitsförderung und Wohlbefinden zu schaffen. An dieser Schnittstelle nahm 2016 das Team um Prof. Dr. Gerd Glaeske an der Universität Bremen seine Arbeit auf. Zu den vier Regeln Bewegung, gesunde Ernährung, Nikotinverzicht und eingeschränkter Alkoholkonsum entstanden neben vielfältigen Gesundheitsangeboten auch die „Länger besser leben.“-Kongresse, welche seit 2018 für Experten aus Wissenschaft und Gesundheitsberufen eine wertvolle Plattform zum Austausch über das Thema Prävention bieten. Lag der Schwerpunkt hierbei zunächst auf der Verhaltensprävention, also auf den einzelnen Menschen und dessen individuelles Gesundheitsverhalten, ist mit der Zeit auch die Verhältnisprävention immer mehr in den Mittelpunkt gerückt. Sie bezieht sich auf die Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen. Durch das Zusammenspiel beider Ansätze wird Prävention noch effektiver und nachhaltiger.

Angesichts neuer Herausforderungen schlägt die BKK24 ein neues Kapitel auf und ergänzt die vier bekannten „Länger besser leben.“-Säulen um zwei weitere Schwerpunkte: die mentale Gesundheit sowie Klima und Gesundheit. Die Zahl psychisch erkrankter Menschen steigt stetig. Es gilt, Antworten zu finden, um beispielsweise Burn-out und Depressionen vorzubeugen. Auch der Klimawandel hat vielfältige direkte und indirekte Auswirkungen auf unsere Gesundheit, die es zu berücksichtigen gilt.

## FRAGEBOGEN ZUM EINSTIEG

Der Einstieg in das Präventionsprogramm beginnt mit dem Ausfüllen des „Länger besser leben.“-Fragebogens. Dieser von der Universität Cambridge adaptierte Fragebogen wird online oder auf Papier ausgefüllt und im Anschluss von einem BKK24-Expertenteam in Bezug auf die vier genannten Kernthemen ausgewertet. Die Nennung konkreter Vorschläge, wie und wo mit dem Programm gestartet werden kann, folgt der detaillierten Auswertung. Ziel ist es, Präventionsmaßnahmen individuell und bedarfsorientiert zu benennen, um das Gesundheitsverhalten nachhaltig zu verändern.

Die Teilnahme ist freiwillig, ohne Verpflichtungen und unabhängig von einer Mitgliedschaft bei der BKK24. Das Thema Datenschutz genießt dabei stets höchste Priorität. Sämtliche Auswertungen erfolgen streng vertraulich und nach den gesetzlichen Bestimmungen.



**BITTE FÜLLEN SIE IHREN TEILNAHMEBOGEN AUS**

**Angaben zur Auswertung**  
Bitte beantworten Sie die Fragen vollständig. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Eine Weitergabe personenbezogener Daten ist ausgeschlossen.  
Bitte senden Sie mir die Auswertung per E-Mail zu. Bitte senden Sie mir die Auswertung per Post zu.

**Einwilligung/Einstimmige Auswertung**  
Hiermit erkläre ich meine freiwillige Teilnahme an der kostenlosen Expertenbewertung „Länger besser leben.“ Die erhobenen personenbezogenen Daten werden bei der BKK24 nur für die Auswertung „Länger besser leben.“ verwendet. Eine Weitergabe ist ausgeschlossen. Sie können die Einwilligung ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen, schriftlich per Telefon oder per E-Mail an [info@bkk24.de](mailto:info@bkk24.de) widerrufen. Dies hat zur Folge, dass Sie am „Länger besser leben.“-Programm nicht mehr teilnehmen können.

**Persönliche Angaben**

Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
 Straße/Platznummer: \_\_\_\_\_ Dienstangehörigkeit: \_\_\_\_\_  
 Postleitzahl: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
 Telefon registrieren: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Geschlecht:  männlich  weiblich  divers Größe: \_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_  
 Gesundheitszustand:  Ich bin überwiegend krank  Ich bin in meiner Bewegung eingeschränkt  Ich bin körperlich gesund  
 Ich habe folgende Krankheit(en): \_\_\_\_\_

**Angaben zum Beruf** (Doppelnennungen möglich)

Ständige Tätigkeit (z. B. Taxifahrer/in, Berufstätigkeit, Büroangestellte)  
 Stufende Tätigkeit (z. B. Verkauf, Lehramt)  
 Besondere/sonstige Berufe (z. B. Taxifahrer, Fahrer/Lehrer)  
 Schüler/Student  
 Körperliche Arbeit  
 Hausfrau/Hausmann  
 Rentner/in  
 Schüler/Student(in)

**Wie schätzen Sie Ihre körperliche Beanspruchung im Beruf/Haushalt ein?**

Keine körperliche Beanspruchung  
 Leichte Beanspruchung  
 Schwere körperliche Tätigkeit

**Wie viel Zeit nimmt diese körperliche Beanspruchung pro Woche ein?**

Weniger als 10 Stunden  Weniger als 20 Stunden  
 Weniger als 40 Stunden  Mehr als 40 Stunden

**Angaben zu den Ernährungsgewohnheiten**

Ich esse regelmäßig Obst am Tag:  Portions  Portions  
 Ich esse regelmäßig Gemüse am Tag:  Portions  Portions  
(1 Portion entspricht einer Handvoll, z. B. 1 Apfel, 1 Karotte, 80g Kartoffeln, 1 Pflaume oder 1 Tomate)

Beantwortungsfragen/Ergebnisse werden Namen und adressierbare Postfach-Nummern nicht enthalten. Sie werden nur mit Ihrer schriftlichen Einwilligung veröffentlicht. Ihre Kontaktdaten werden nicht an andere Stellen für Werbung oder andere Zwecke weitergegeben. Für die vollständige Erklärung und Einwilligung.

Mit meiner Überschrift bestätige ich, dass Sie meine Angaben zum Lebensstil, Meinungen und Ansichten über elektronische Post speichern und nutzen, um mich auf dem Weg über Produkte und Dienstleistungen zum Gesundheitsverhalten zu unterstützen.

Ich habe so bestmögliche Angaben gemacht, dass diese Eintragung vollständig ist und dass ich diese Eintragung jederzeit ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen, schriftlich per Telefon oder per E-Mail an [info@bkk24.de](mailto:info@bkk24.de) widerrufen kann.

**i** Den „Länger besser leben.“-Fragebogen finden Sie unter [www.bkk24.de/lbl](http://www.bkk24.de/lbl)

# EVALUATION

Haben sich Bewertungen von „Länger besser leben.“ in der Vergangenheit eher auf Einzeläußerungen und individuelle Austausche gestützt, ist bereits seit Mitte des Jahres 2015 ein wissenschaftlich fundierter und objektiver Nachweis erbracht: „Länger besser leben.“ verbessert die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden.

**■ DIES DOKUMENTIERT SICH NACH RUND 1,5-JÄHRIGER ARBEIT IN EINEM 350-SEITIGEN EVALUATIONSBERICHT, DER UNTER ANDEREM FOLGENDE ERGEBNISSE ENTHÄLT:**

- Rund 83 Prozent der befragten Teilnehmenden geben „Länger besser leben.“ die Note 1 oder 2.
- Ein Großteil der Partner bestätigt: In dem Gesundheitsnetzwerk liegt erkennbarer Nutzen.
- Positive Verhaltensänderungen in Bezug auf körperliche Aktivität, Obst- und Gemüsekonsum oder Nikotinverhalten stellen fast 50 Prozent fest.
- Die Hälfte der Befragten sagt auch, dass „Länger besser leben.“ zu einem besseren Wohlbefinden beiträgt.
- Ohne einen genauen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang belegen zu können, beobachten etwa 56 Prozent der Befragten mit Bluthochdruck eine positive Wirkung auf ihren Blutdruck; dieser Wert korrespondiert in ähnlicher Höhe mit der Reduktion entsprechender Arzneimittel.

Wichtig war von Beginn an, möglichst viele Facetten von „Länger besser leben.“ objektiv zu betrachten. Aus diesem Grund bilden nicht BKK24-interne Bewertungen den Schwerpunkt, vielmehr handelt es sich dabei um Daten und Fakten unterschiedlicher externer Akteure.

**■ AUS FOLGENDEN TEILBETRACHTUNGEN SETZT SICH DER GESAMTBERICHT ZUSAMMEN:**

- **Wissenschaftliche Evaluation (Online-Befragung)**
  - Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“
  - Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“, Fokus Gesundheitsprobleme
- **Marktforschungsperspektiven (Telefonumfragen)**
  - Effekte und Perspektiven im Zeitverlauf
  - Akzeptanz, Durchdringung und Relevanz
- **Qualitative Untersuchung des „Länger besser leben.“-Partnernetzwerks**

Mehr Infos  [bkk24.de/evaluation](http://bkk24.de/evaluation)

# Das „Länger besser leben.“ - Institut



Die Universität Bremen und die Krankenkasse BKK24 haben Anfang August 2016 das „Länger besser leben.“-Institut gegründet. Professor Gerd Glaeske, damaliger Co-Leiter der Abteilung für Gesundheitsökonomie, Gesundheitspolitik und Versorgungsforschung, übernahm die wissenschaftliche Leitung.

Vor dem Hintergrund der weiter zunehmenden Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung haben die Hochschule Weserbergland (HSW) und die BKK24 im Januar 2022 das neue „Länger besser leben.“-Institut gegründet. Neuer wissenschaftlicher Leiter ist Prof. Dr. Peter Schulte, welcher an der Hochschule Weserbergland in Hameln Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement lehrt. Der studierte Facharzt für Allgemeinmedizin praktizierte lange als Hausarzt. Zusätzlich im Bereich der Sport- und Notfallmedizin qualifiziert, ist er auch ärztlicher Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie sowie zertifizierter Stresstherapeut und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Medizinischen Hochschule Hannover. Umfassende Unterstützung erhält Prof. Dr. Peter Schulte am „Länger besser leben.“-Institut von Larissa Langheim.

Mehr Infos



[hsw-hameln.de/forschung-entwicklung/laenger-besser-leben-institut](https://hsw-hameln.de/forschung-entwicklung/laenger-besser-leben-institut)



Prof. Dr. Schulte ist es wichtig, Ideen zu visualisieren und zusammen im Team weiterzuentwickeln, um ein einheitliches Verständnis zu schaffen.

## ZIELE DER ZUSAMMENARBEIT

„Wir wollen Präventionsforschung nicht aus dem Elfenbeinturm heraus betreiben. In erster Linie ist unsere Zielgruppe der Mensch in seinem individuellen Alltag.“ So lautet die Leitlinie von Prof. Dr. Peter Schulte.

Vorrangiges Ziel der Zusammenarbeit ist es, neue Erkenntnisse aus den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung zusammenzutragen, um daraus konkrete Angebote zu schaffen. Auf diese Weise soll das Gesundheitsprogramm der BKK24 wissenschaftlich begleitet und „Länger besser leben.“ weiterentwickelt werden. Ein weiteres Ziel ist es, die Versorgungsqualität unter Berücksichtigung gesundheitsökonomischer Aspekte zu steigern sowie neue Konzepte und Angebote im Bereich der Gesundheitsprävention zu entwickeln.

### Zu den Aufgaben des „Länger besser leben.“-Instituts gehören:

- Entwicklung und Auswahl konkreter Gesundheitsangebote vor dem Hintergrund einer gesicherten Wirksamkeit
- Konzeption und Umsetzung von Maßnahmen und Kampagnen mit Blick auf die vorliegende Evidenz
- Ansprechpartner für externe Institutionen und Einzelpersonen aus den Bereichen Wissenschaft, Politik, Gesundheit und Presse
- Plattform für Veranstaltungen, Diskussionsrunden, Workshops und Fortbildungen
- Entwurf von adäquaten Evaluationsmethoden und -berichten
- Publikation von regelmäßigen Mitteilungen, Beiträgen und Übersichtscharts
- Kommunikation mit Bezugsgruppen und Multiplikatoren zur Steigerung der Akzeptanz und Verbreitung des präventionsorientierten „Länger besser leben.“-Ansatzes

Mehr Infos



[bkk24.de/lbl-institut](https://bkk24.de/lbl-institut)

## „Länger besser leben“-Institut an der Hochschule Weserbergland



Larissa Langheim  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin



Prof. Dr. Peter Schulte  
Wissenschaftliche Leitung

## „LÄNGER BESSER LEBEN.“-KONGRESS

Seit 2018 bieten die „Länger besser leben.“-Kongresse jährlich für Experten und Expertinnen aus Wissenschaft und Gesundheitsberufen eine wertvolle Plattform zum Austausch über das Thema Prävention. Der nächste Kongress zum Thema „Klima und Gesundheit“ findet am 20. Oktober 2022 in Hannover statt.



# Unser Partnernetzwerk

## AUFGABEN UND ZIELE

„Länger besser leben.“ basiert auf zwei wesentlichen Elementen: der „EPIC-Studie“ als wissenschaftlich fundierter Handlungsbasis sowie dem „Länger besser leben.“-Partnernetzwerk als praxisorientiertem Umsetzungsinstrument für konkrete Gesundheitsangebote. Seit dem Start der Gesundheitsinitiative zählt das bundesweite Netzwerk inzwischen über 300 Mitglieder aus verschiedenen Bereichen und Branchen. So sind öffentliche Institutionen und private Unternehmen genauso dabei wie Vertreter aus Politik und Wissenschaft. Die Mehrzahl der „Länger besser leben.“-Partner sind (Sport-)Vereine, die überwiegend im Themenfeld „Bewegung“ aktiv sind. Zu den wesentlichen Aufgaben und Zielen gehört es, Menschen für gesundheitsbewusstes Verhalten zu motivieren oder in bereits vorhandenen Aktivitäten zu bestärken. In einer initialen Aktivierung bzw. in einem nachhaltigen Engagement für die eigene Gesundheit liegt der grundsätzliche Nutzen des „Länger besser leben.“-Partnernetzwerks.

Dies gilt insbesondere für bisher weniger gesundheitsaffine Menschen. Dass auch die Partner vom Mehrwert überzeugt sind, zeigen Ergebnisse der Netzwerkevaluation, denn: Ein Großteil der Partner bestätigt, dass in dem Gesundheitsnetzwerk ein erkennbarer Nutzen liegt, der den Aufwand übersteigt.



[bkk24.de/lbl-partner](https://bkk24.de/lbl-partner)

Mit dem Partnernetzwerk entstehen immer wieder neue Angebote.  
Einige Beispiele:

## „LÄNGER BESSER LEBEN.“-BOTSCHAFTER

Jessica Blume und Andreas Kuhnt sind Botschafterin und Botschafter der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“. Beide haben ihre Wurzeln im Schaumburger Land. Jessica Blume ist freischaffende Schauspielerin und Sängerin; Andreas Kuhnt arbeitet unter anderem als Radiomoderator.



## „LÄNGER BESSER LEBEN.“-PREISTRÄGER

In regelmäßigen Abständen wird der „Länger besser leben.“-Preis an mitwirkende Personen aus dem Gesundheitsnetzwerk vergeben, welche sich in hohem Maße für „Länger besser leben.“ bzw. ein oder mehrere Elemente daraus engagieren.

Michael Sauer, Sportabzeichen-Referent des Kreissportbundes Schaumburg, ist Preisträger 2015 und nahm die Auszeichnung stellvertretend für alle Sportabzeichen-Prüfer und -Prüferinnen des Landkreises entgegen.

Im November 2016 erhielt Andreas Kehne als Werksleiter und stellvertretend für das Obernkirchener Werk der Ardagh Glass GmbH den „Länger besser leben.“-Preis für nachhaltiges Engagement in Sachen betriebliche Gesundheitsförderung.

2017 wurden die Schaumburger Landfrauen mit dem Preis der BKK24 ausgezeichnet. Sie geben in Schulen und Kindergärten ihr Ernährungswissen in Theorie sowie Praxis erfolgreich weiter.

Der nächste „Länger besser leben.“-Preis wird im Jahr 2022 vergeben.



## ERNÄHRUNG

Im „Länger besser leben.“-Programm geht es zuweilen heiß her. So gibt es immer wieder Grillkurse, die Leckeres mit Gesundem verbinden, beispielsweise ein „mediterranes Küchenttraining“. In der Gruppe wird Gemüse zubereitet, frischer Fisch gegrillt und neue Kräuter ausprobiert – ein gelungener Abend nicht nur für die Teilnehmer, sondern auch für die Gesundheit.



## BEWEGUNG

Sportvereine und die BKK24 laden regelmäßig zum „Tag des Sports“ ein – und Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht. Zum Beispiel sind die Nordic Walker unterwegs, die Basketballer und Bogenschützen verbessern ihre Treffsicherheit, bei den Ju-Jutsus liegt man schnell auf der Matte und ebenfalls mit dabei sind die Gymnastik-Damen und Turner.



## ALKOHOLKONSUM

„Cocktails auf Kassenrezept“, so heißt die Überschrift in der Pressemitteilung. Kräftig wird gerührt und geschüttelt – und das unter fachkundiger Anleitung. Eine Diplom-Ökotrophologin gibt spannende Tipps und Hinweise, wie Drinks auch ohne Alkohol schmecken. Und das Beste: Wer sich regelmäßig Vitamine im Glas serviert, kann auf diese Weise locker auf die empfohlenen zwei Portionen Obst am Tag kommen.



## NIKOTINVERZICHT

Erhobene Zeigefinger und Verbote, das ist eigentlich nicht das Ansinnen von „Länger besser leben.“ Nur in einem Bereich wird davon abgewichen: beim Rauchen bzw. Nichtrauchen. Hier gibt es kein Pardon und vom Glimmstängel wird strikt abgeraten. Wie aber vom Rauchen loskommen? Dafür gibt es regelmäßige „Endlich Nichtraucher“-Seminare, die wir mit unserem Partner „Allen Carr“ durchführen. Die Erfolgsquote liegt bei bis zu 80 Prozent – und das nach nur sechs Stunden.



## KLIMA UND GESUNDHEIT

Gemeinsam mit dem „Länger besser leben.“-Institut und der Stadt Obernkirchen sollen in einem ersten Projekt konkrete Maßnahmen entwickelt werden. Im Vordergrund steht dabei die Frage: Wie kann sich eine Kommune nachhaltig vor Klimaveränderungen schützen?



## MENTALE GESUNDHEIT

Gemeinsam mit dem „Länger besser leben.“-Institut werden wir in Kürze praxisorientierte, präventive Konzepte entwickeln. Hierzu bedarf es u. a. einer Sensibilisierung durch zielgruppenspezifische Informationen für dieses Thema sowie die Entwicklung modernerer, möglichst niedrigschwelliger Angebote.

# Unsere Angebote für Sie

## Gedrucktes

### ■ „LÄNGER BESSER LEBEN.“-MAGAZIN

Das „Länger besser leben.“-Magazin versorgt auch Nichtversicherte mehrmals jährlich mit Gesundheitsangeboten. Die erste Ausgabe datiert aus dem Jahr 2014, inzwischen gibt es fünf verschiedene Varianten mit einer Gesamtauflage von rund 160.000 Exemplaren. Verteilt wird die jeweils der Region angepasste „Länger besser leben.“-Zeitung in den Landkreisen Schaumburg, Hameln-Pyrmont, Nienburg, Alzey-Worms und Hannover.

Damit noch mehr Menschen die Möglichkeit haben, etwas für ihr Wohlbefinden zu tun, gibt es darüber hinaus auch immer wieder eine bundesweite Ausgabe mit allgemeinen Gesundheitsinfos und digitalen Präventionsangeboten. Im Mittelpunkt jeder Ausgabe steht eine Vielzahl an Gesundheitsangeboten, die mit „Länger besser leben.“-Partnern und Partnerinnen aus dem Verbreitungsgebiet durchgeführt werden. Ausblicke auf kommende Aktionen gehören genauso zu den Inhalten wie Rückblicke auf vergangene Veranstaltungen.

Häufig werden bekannte Personen aus dem öffentlichen Leben mit einbezogen, die aus ihrer Perspektive für Prävention und Gesundheitsförderung werben. Die Resonanz auf die zum Teil speziell für das „Länger besser leben.“-Magazin entwickelten Angebote ist sehr positiv. So kommt es nicht selten vor, dass Kurse schon nach wenigen Stunden ausgebucht sind und Folgetermine stattfinden.



### ■ „LÄNGER BESSER LEBEN.“-BUCH

Gemeinsam mit dem früheren „Länger besser leben.“-Institut an der Universität Bremen entstand ein kompaktes und kurzweiliges Buch rund um Prävention und Gesundheitsförderung. Zahlreiche Tipps, Rezepte, Übungen und Beispiele zum Nachmachen sind darin genauso zu finden wie Beiträge von renommierten Experten und Expertinnen. Außerdem Schilderungen von Menschen, die ihren Lebensstil vor dem Hintergrund von Bewegung, Ernährung oder Suchtmittelkonsum verändert haben.



### ■ „LÄNGER BESSER LEBEN.“-BRIEF

Den „Länger besser leben.“-Brief erhalten Interessierte kostenfrei und monatlich per E-Mail oder per Post. Darin informieren wir über Aktuelles im Gesundheitswesen, Gesundheitstipps, Rezeptideen, Gewinnspiele, BKK24-Leistungen sowie regionale und überregionale Veranstaltungstipps.



Aktuell nehmen knapp 11.000 Interessierte dieses Angebot wahr.

### ■ „LÄNGER BESSER LEBEN.“-PRODUKTE

Zum Abschluss der Aktionen „Frühjahrskur“ und „Herbstgesund“ erwartet alle Teilnehmenden ein kleines Geschenk. Ziel ist es, eine gesunde Lebensweise auch über die jeweilige Aktion hinaus zu fördern.

Regionale Bäckereien kreieren beispielsweise spezielle Brote oder Foodtrucks einen gesunden Burger. Auch über einen leckeren, eigens zusammengestellten Kräutertee oder hochwertiges Smoothiepulver freuten sich die Teilnehmenden.



# Digitale Angebote

## FRÜHJAHRSKUR

Seit 2017 bietet die Frühjahrskur jährlich spannende Inhalte und Aktionen. Es gibt Videos, Vorträge, Rezeptideen, Infografiken, Aktivitäten vor Ort und digital sowie vieles mehr. Alle Angebote verfolgen das Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmenden nachhaltig zu verbessern. Einmal wöchentlich erhalten alle Teilnehmenden elektronische Post mit Gesundheitsinfos und Angeboten über einen Zeitraum von sechs Wochen. Die Aktion wird durch das „Länger besser leben.“-Institut fachlich betreut.



## HERBSTGESUND

Mit der Aktion „Herbstgesund“ unterstützen wir seit 2020 Teilnehmende bei der Umstellung auf die kalte, dunkle Jahreszeit. Ziel ist es, die Gesundheit zu stärken und widerstandsfähiger zu werden. Alle Teilnehmenden erhalten über einen Zeitraum von etwa acht Wochen einmal wöchentlich Angebote und Informationen, die online oder auch vor Ort stattfinden. Die Aktion wird durch das „Länger besser leben.“-Institut fachlich betreut.



## SOZIALE MEDIEN

Auch in den sozialen Netzwerken versorgt die BKK24 ihre Followerschaft seit Ende 2020 aktiv mit Themen rund um „Länger besser leben.“ Neben gesunden Rezeptideen, Extraleistungen und aktuellen Gesundheitsinfos findet man z. B. Mitmach-Workouts. Also: Folgen Sie uns gerne auf Instagram, Facebook und YouTube und lassen Sie sich inspirieren!



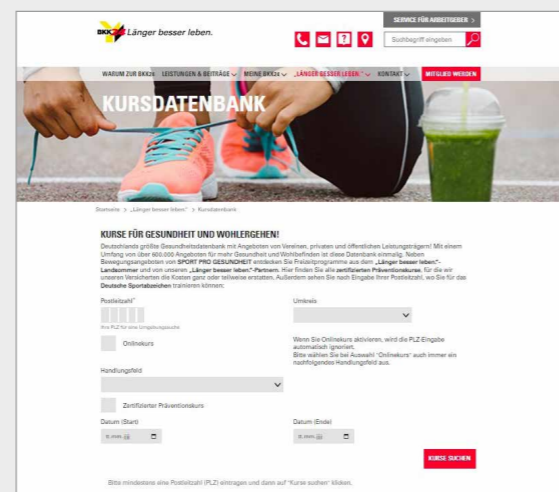
[bkk24.de/fruehjahrskur](http://bkk24.de/fruehjahrskur)



[bkk24.de/herbstgesund](http://bkk24.de/herbstgesund)

## KURSDATENBANK

Innovativ im deutschen Gesundheitswesen ist nicht nur „Länger besser leben.“ selbst, auch die in diesem Zusammenhang entwickelte Datenbank ist einzigartig. Über die Suchfunktion sind rund 600.000 bundesweite Kurse und Veranstaltungen zu finden. Die Angebote stammen dabei von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“, dem Deutschen Olympischen Sportbund („SPORT PRO GESUNDHEIT“) sowie zahlreichen weiteren Institutionen. Großer Vorteil: Kein mühsames und zeitaufwendiges Durchsuchen diverser Einzelseiten ist mehr notwendig, schnell und bequem sind passende Angebote aus den „Länger besser leben.“-Bereichen nach nur wenigen Klicks zu finden.

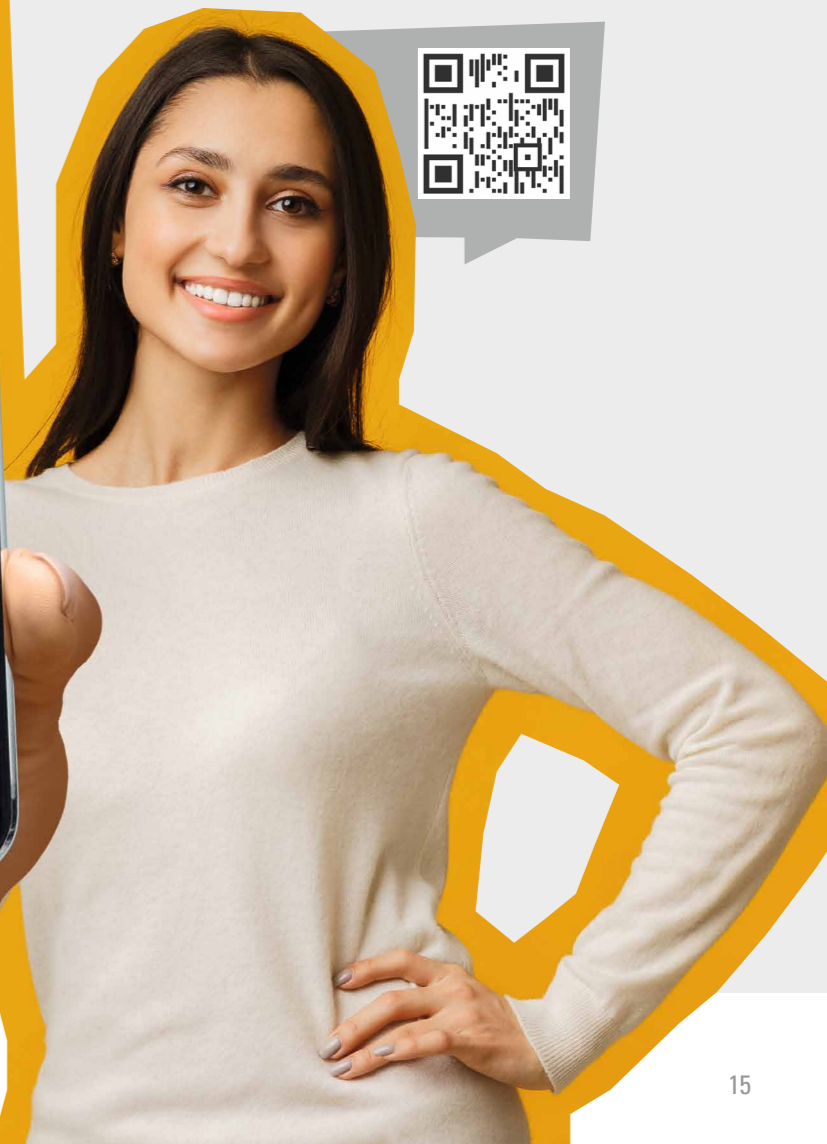
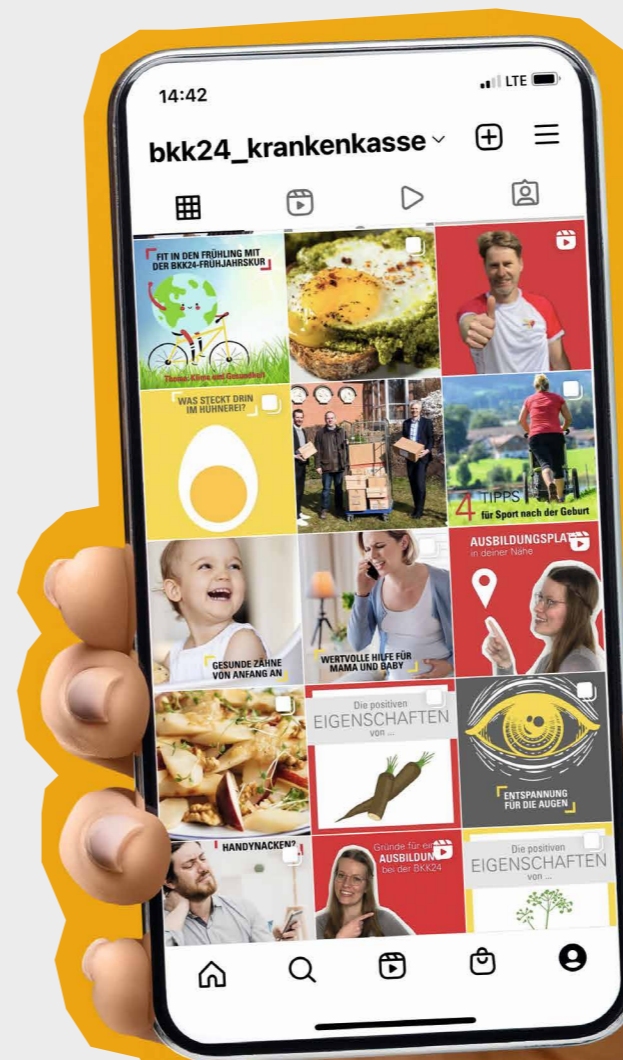


Damit aus der riesigen Informationsmenge auch der gesuchte Gesundheitskurs, das geeignete Vereinstraining oder die richtige Veranstaltung gefiltert wird, kann die Suche mit individuell einstellbaren Kriterien eingeschränkt werden.



[bkk24.de/kurse](http://bkk24.de/kurse)

**JETZT  
abonnieren!**





# Aktives

## ■ SPORTABZEICHEN-WETTBEWERB

Im Rahmen der Nationalen Förderschaf für das Deutsche Sportabzeichen sind alle Unternehmen aufgerufen, Kollegen-Teams anzumelden und mit dem gemeinsamen Training zu starten. Gesucht werden die Betriebe, die im Verhältnis zur Unternehmensgröße die meisten Sportabzeichen ablegen. Jede Art von Organisation kann mitmachen – Branchenzugehörigkeit, Betriebsgröße oder Unternehmensstandort spielen keine Rolle. Für jedes absolvierte und eingereichte Sportabzeichen gibt es 5 Euro, außerdem werden attraktive Sonderpreise ausgeschüttet. Angemeldet sind zurzeit knapp 290 Betriebe mit über 155.000 Mitarbeitern. Die Absolventen-Quote bei den meldenden Unternehmen liegt mit 6,3 Prozent deutlich über dem bundesweiten Schnitt.

Auch im Jahr 2022 gibt es diesen Wettbewerb, der stetig weiterentwickelt wird, um möglichst vielen Unternehmen einen niedrigschwelligen Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung zu ermöglichen.



[bkk24.de/betriebssport](https://bkk24.de/betriebssport)

Neben dem bundesweiten Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe gibt es im Landkreis Schaumburg und in der Region Rheinlissen schon seit mehreren Jahren regionale Wettbewerbe. Auch hier machen immer mehr Firmen mit und motivieren damit gleichzeitig sportaffine Mitarbeiter und bisherige Nichtbewerber. Denn: Alternative Übungen und verschiedene Leistungsstufen machen es fast jedem möglich, Bronze, Silber oder Gold zu erreichen. Viele Unternehmen verstehen den Sportabzeichen-Wettbewerb zudem als Einstieg oder als zusätzliches Element des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Der Schaumburger Sportabzeichen-Wettbewerb ist eine Gemeinschaftsaktion von Kreissportbund Schaumburg, Sparkasse Schaumburg und BKK24 und trägt zunehmend Früchte. Waren im Jahr 2015 noch 15 Firmen dabei, beteiligten sich 2021 schon 33 Schaumburger Betriebe.



## ■ KERLGESUND

Im mittlerweile achten Jahr führt die „Kerlgesund-Tour“ 2022 durch Niedersachsen. Ins Leben gerufen vom Kreissportbund Schaumburg hat sich die Idee inzwischen auf bis zu zwölf Standorte mit mehreren Hundert Teilnehmern ausgedehnt. Gemeinsam mit dem Landessportbund Niedersachsen, vielen regionalen Sportbünden und örtlichen Vereinen geht es bei dem Erlebnissporttag für Männer darum, für Bewegung zu begeistern. Dies gelingt mit toller Resonanz über eine Mischung aus kurzweiligen Vorträgen, praktischen Sport-Schnupperkursen und einem geselligen Abschluss. Das Ausprobieren von Sportarten und vor allem der Spaß an der Bewegung stehen bei „Kerlgesund“ im Mittelpunkt. Neben „klassischen“ Sportarten wie Rudern, Tennis und Golf werden auch aktuelle Trendsportarten wie Outdoor-Fitness, Spikeball oder Walking Football von den Vereinen angeboten.

Auch der wissenschaftliche Input kommt bei spannenden Vorträgen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und (Männer-) Gesundheit nicht zu kurz. Im Jahr 2022 sind Ammerland, Braunschweig, Cloppenburg, Cuxhaven, Emden, Emsland, Göttingen, Hannover, Osterholz, Salzgitter, Schaumburg und Verden bei der „Kerlgesund-Tour“ dabei. Eine Fortsetzung der Veranstaltungsreihe in den kommenden Jahren ist fest eingeplant.



[bkk24.de/kerlgesund](https://bkk24.de/kerlgesund)

## ■ VEREINSFÖRDERUNG

Die BKK24 belohnt in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund die gesundheitsfördernde Arbeit der Sportvereine in Niedersachsen. Mit jeweils 200 Euro unterstützt die BKK24 bis zu 100 Sportvereine pro Jahr, die ein neues/zusätzliches Sportangebot zur Vorbereitung auf die Erlangung des Sportabzeichens oder ein gesundheitsförderndes, mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnetes Sportprogramm anbieten. Bis zu zehn ausgewählte Anbieter kommen darüber hinaus in den Genuss der Finanzierung einer Abschlussveranstaltung oder von Sportmaterial in Höhe von maximal 1.500 Euro. Rund 450 Vereine haben von der Förderung inzwischen insgesamt profitiert, sodass sich Gesundheitsförderung doppelt lohnt. Der Verein hat neue Möglichkeiten, Mitglieder zu gewinnen, die Teilnehmer engagieren sich für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. BKK24 und Landessportbund Niedersachsen sind von der Vereinsförderung überzeugt, sodass das Programm auch in Zukunft fortgesetzt wird.



[bkk24.de/vereine](https://bkk24.de/vereine)

# Aktives

## ■ BEACHVOLLEYBALL

Gemeinsam mit dem Nordwestdeutschen Volleyball-Verband e. V. (NWVV) fördert die BKK24 den Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport Volleyball mit einer „Länger besser leben.“-Tour.

Da wir bei Menschen aller Altersklassen und mit unterschiedlichem Fitnesslevel die Begeisterung für diesen Sport wecken möchten, fördern wir sowohl für Betriebsteams als auch für leistungsorientierte Sportlerinnen und Sportler Beachvolleyballturniere.



[bkk24.de/firmencup](http://bkk24.de/firmencup)

## ■ FITNASS-TOUR

Zusammen mit der DLRG wurde 2017 die FITNASS-Tour ins Leben gerufen. Das Ziel: Menschen, die bislang wenig oder gar keinen Kontakt zu Wasser hatten, spielerisch die Scheu vor dem nassen Element zu nehmen. Einzige Voraussetzung: Alle Teilnehmenden müssen sicher schwimmen können. Im Zentrum der beliebten Vorortveranstaltung steht dabei der Aqua-Track – ein 17 Meter langer Parcours, der es in sich hat. Große Hindernisse, Schrägen, schmale sich bewegende Stege, rutschige Flächen – und das alles auf dem Wasser. Hier sind Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Fitness gefragt.



[bkk24.de/fitness](http://bkk24.de/fitness)

## ■ SCHULKOOPERATION

„Länger besser leben.“ beginnt nicht etwa erst dann, wenn das Thema Gesundheit durch Anlässe wie zum Beispiel die Gründung einer Familie „traditionell“ bedeutsamer wird, sondern im Idealfall deutlich früher und ohne konkreten Grund.

Gesundheitsbewusstes Verhalten und präventionsorientiertes Handeln starten bereits im Kindesalter, um dauerhafte und nachhaltige Wirkungen zu erzielen. In diesem Zusammenhang stehen vor allem die Aspekte Ernährung und Bewegung im Mittelpunkt.

Vor diesem Hintergrund existieren zwischen BKK24 und immer mehr Schulen Kooperationsmodelle, die genau an diesen Punkten ansetzen.



Im Bereich Ernährung wird unter anderem der Ernährungsführerschein unterstützt, „Gesunde Frühstücke“ durchgeführt sowie Infomaterial für Eltern und Schülerinnen sowie Schüler bereitgestellt.

Seit dem Schuljahr 2021/22 besteht in Niedersachsen eine Kooperation mit Muuvit für die Klassen 1 bis 6. Bei dem Unterrichtsprogramm mit dem Themenschwerpunkt Bewegung geht die Klasse auf eine virtuelle Reise. Gereist wird bei Muuvit aus eigener Kraft, indem die Kinder durch Bewegung Punkte sammeln, die sie auf einer Landkarte vorwärtsbringen. Egal ob Radfahren, Tanzen oder Gassigehen mit dem Hund: Jede Bewegung zählt! Je nach Klassenstufe stehen eine Deutschland-, Europa- oder eine Klimareise zur Verfügung. Auch die Eltern werden kommunikativ eingebunden, um ihr eigenes Bewegungsverhalten zu beobachten – schließlich sind sie die wichtigsten Vorbilder für ihre Kinder.



[muuvit.com/niedersachsen](http://muuvit.com/niedersachsen)

## ■ WEITERES

Die Lebenswelt-Aktivitäten von „Länger besser leben.“ entwickeln sich ständig weiter, neue Projekte kommen hinzu, vorhandene werden fortgesetzt oder vertieft. Neben den dargestellten Maßnahmen wurden mit „Länger besser leben.“-Partnerinnen und -Partnern unter anderem Sportabzeichentage (Kreissportbünde, Vereine und Schulen) oder gesundheitsbezogene Aktionstage durchgeführt.

# Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die jährlichen Kosten für krankheitsbedingte Fehlzeiten und reduzierte Leistungen am Arbeitsplatz liegen im dreistelligen Milliardenbereich. Die Folgen sind auf allen Ebenen erheblich: volkswirtschaftliche Schäden, Produktivitätsnachteile bei Unternehmen und persönliche Beeinträchtigungen der Mitarbeitenden – demografische Entwicklungen und betriebliche Stressfaktoren verschärfen die Situation weiter. Um der skizzierten Lage zu begegnen, setzen zunehmend mehr Unternehmen auf Maßnahmen im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Ziel ist die gesundheitliche Aufklärung.

„Länger besser leben.“ ist die Grundlage sämtlicher BGM-Aktivitäten der BKK24. Die Angebote entwickeln sich sukzessive weiter und erhalten durch das Präventionsgesetz und die damit verbundenen monetären Mittel zusätzlichen Antrieb. Bereits Vorhandenes wurde ausgebaut, neue Projekte ins Leben gerufen – die folgenden Darstellungen sind beispielhaft und zeigen zurückliegende Aktivitäten in Unternehmen, die wir in Eigenregie oder mit „Länger besser leben.“-Partnern und -Partnerinnen durchgeführt haben.



## ■ „LÄNGER BESSER LEBEN.“-TAG

Informationen verknüpft mit praktischem Erleben – das ist die Idee hinter dem „Länger besser leben.“-Tag. Auf unterhaltsame Weise werden die Eigeninitiative und das Bewusstsein für die Gesundheit gesteigert. Dieser Tag beinhaltet alle zentralen Aspekte der beschriebenen Forschung zur Gesundheitsförderung. Abgestimmt auf den Bedarf in jeweiligen Unternehmen kann der Schwerpunkt auf einzelnen oder den gesundheitsrelevanten Faktoren liegen:

- Ernährung
- Alkoholkonsum
- Bewegung
- Klima und Gesundheit
- Rauchen
- Mentales Wohlbefinden

Die Möglichkeiten sind vielfältig. Mit Tests wie Handkraftmessung oder Stressscreening können Teilnehmende ihren aktuellen Gesundheitszustand prüfen. Bei einem Kurs zum gesunden Kochen kann man neue Ideen und Inspirationen gewinnen. Ein besonderes Highlight ist das „Smoothie-Bike“.

Aus einem großen Obstangebot wählt man Lieblingsfrüchte aus. Diese werden in einen Mixer gefüllt, der vorne an einem Fahrrad befestigt wird. Dann heißt es strampeln: Durch das Treten der Pedale wird der Mixer aktiviert und als Belohnung für den sportlichen Einsatz gibt es einen leckeren Smoothie.

Bei vielen Veranstaltungen sind nicht nur BKK24-Mitarbeitende vor Ort, sondern auch „Länger besser leben.“-Partner und Partnerinnen, zum Beispiel von Sportvereinen. „Länger besser leben.“-Tage haben in den vergangenen Monaten in diversen Firmen und bei öffentlichen Institutionen stattgefunden – unter anderem bei Banken, Versicherungen und Verwaltungen.



## ■ WEITERES

Neben den beschriebenen Aktivitäten gab es eine Reihe weiterer Maßnahmen, die über „Länger besser leben.“ in den Betrieben stattgefunden haben:

- Persönliche Sprechstunden und Gesundheitstage
- „Länger besser leben.“-Fragebogenaktionen
- Nichtraucherkurse
- Rückentrainings
- Obst- und Erfrischungsaktionen
- Lauf- und Schwimmtrainings



[bkk24.de/bgm](https://www.bkk24.de/bgm)

# Fit und gesund am Arbeitsplatz!

## ARBEITSPLATZ-COACHING

Ziel ist es, den Arbeitsalltag zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern. Dazu beraten Experten und Expertinnen die Mitarbeitenden direkt am Arbeitsplatz. Eventuelle gesundheitsbelastende Faktoren werden erkannt und gemeinsam Maßnahmen erarbeitet, die den Arbeitsalltag verbessern. Die Erkenntnisse der „Länger besser leben“-Initiative werden auch hier angewendet. Gemeinsam mit einem Diplom-Sportwissenschaftler wurden bedarfsgerechte Angebote für Unternehmen bzw. Werke der Glasindustrie erarbeitet. Zum Teil ist der Prozess bereits abgeschlossen, teilweise haben die Coachings gerade begonnen. Der Gesundheitscoach ist gegebenenfalls über einen längeren Zeitraum immer wieder vor Ort, um sich direkt mit den Mitarbeitenden auszutauschen.

## SCHICHTARBEIT-SEMINARE

Ziel ist es, den Arbeitsalltag zu verbessern. Gerade für langjährige Nacht- und Schichtarbeitende ist es eine Herausforderung, den Körper gesund zu halten. Präsenzangebote stoßen bei dieser Zielgruppe oftmals an ihre Grenzen. Hier können digitale Angebote und Ergänzungen für eine bessere Beteiligung sorgen. Diese BGM-Maßnahme legt den Schwerpunkt auf wirklich praxisnahe Hilfe zur täglichen Anwendung. Individuell wird auf die Teilnehmenden eingegangen, sodass alle eine persönliche Taktik finden können. Während der Schichtdienste kann die BKK24 außerdem für ein gesundes Kantinenangebot sorgen.

## AUSZUBILDENDEN-WORKSHOPS

In der Regel sind junge Erwachsene gedanklich noch weit entfernt von Prävention, Vorsorge und körperlichen Leiden – warum also um die Gesundheit sorgen oder Verhaltensweisen ändern? Unsere modulare Workshop-Reihe für Auszubildende bietet ein umfassendes Gesundheitstraining auf Basis der EPIC-Studie und zeigt, warum es bereits jetzt wichtig ist, sich um die Gesundheit zu kümmern sowie bestimmte Verhaltensweisen zu ändern. Vermittelt werden praktische Alltagstipps für eine nachhaltige Wirkung. Zum Auftakt motiviert ein erfahrener Coach die Berufseinsteigenden, für ihre Gesundheit zu sorgen. So wird gleich zu Beginn des Arbeits-



lebens die Achtsamkeit gefördert. Das Thema Essen bildet einen von sechs „Länger besser leben.“-Schwerpunkten der Reihe. In einer Kochschule bereiten die Auszubildenden gesunde Gerichte zu und erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung die Leistungsfähigkeit steigert. Ein weiterer Workshop animiert die Teilnehmenden zu einem rauch- und drogenfreien Leben sowie dem bewussten Umgang mit Alkohol. Ein anderer wichtiger Baustein ist die Bewegung. Auszubildende erfahren, wie Sport zur Gesundheit beiträgt und wie es gelingt, regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

## MOTIVATION DURCH CHALLENGES

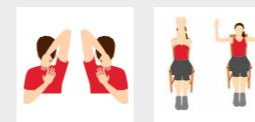
Zusammen aktiv werden, sich gegenseitig motivieren und als Team auch persönliche Erfolge feiern – all das erreicht man mit der Team-Challenge der BKK24. Das gemeinsame spielerische Meistern von abwechslungsreichen Herausforderungen spornt jeden persönlich an und sorgt für eine weitere Stärkung des Teamgeistes im Unternehmen. Die gemeinsamen Erlebnisse und Erfolge bleiben im Gedächtnis und sorgen für Nachhaltigkeit, auch bei Außenstehenden.

## DIGITALE ANGEBOTE

Mobiles Arbeiten stellt Unternehmen und Mitarbeitende vor neue Herausforderungen, auch gesundheitlich. Unregelmäßige Ernährung, weniger Bewegung, abnehmende soziale Kontakte oder die Neuorganisation der Work-Life-Balance sind beispielhafte Themen. Mit digitalen Angeboten tragen wir dazu bei, dass Unternehmen die neuen Herausforderungen erfolgreich und gesund meistern. Weitere Vorteile: Dezentrale Unternehmen können sich stärker vernetzen; neue Teilnehmende werden erreicht. Die BKK24 bietet Folgendes an:

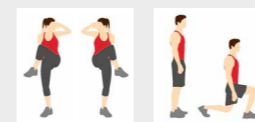
### Barrierefreie Übungsgeneratoren

- Übungsgenerator: spielend einfach den Körper bewegen. Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden eignen sich die leichten und abwechslungsreichen Übungen perfekt. Überall, zu jeder Zeit und so oft man möchte.



[bkk24.de/uebungsgenerator](https://bkk24.de/uebungsgenerator)

- Workout-Generator: Egal ob von zu Hause oder unterwegs – die Übungen sind für Fortgeschrittene und bieten jederzeit reichlich Abwechslung.



[bkk24.de/workoutgenerator](https://bkk24.de/workoutgenerator)

### Live-Fitness

- Einmal wöchentlich können sich Teilnehmende zu Hause oder auch am Arbeitsplatz über Skype zuschalten und bei 3 kurzen Bewegungspausen mit dabei sein.

### Hybrides Ernährungsprogramm

- Allgemeine Infoveranstaltung, digital
- Gruppenberatung, digital
- BIA-Messung mit Einzelberatung, analog

### Kursangebote

In einem 8-wöchigen Tai-Chi-Kurs wird gezeigt, wie man eine achtsame und wahrnehmende Haltung gegenüber sich selbst und der Umwelt einnimmt.

# Campus

Seit August 2016 gibt es auf dem Gelände der BKK24-Hauptverwaltung in Obernkirchen den „Länger besser leben.“-Campus. Hinter dem Namen steckt ein Areal, das gesundes Verhalten erlebbar macht. Bisher gab es das K(l)assenzimmer zur Wissensvermittlung (z. B. Ernährungsvorträge, Gedächtnistraining), im Jahr 2016 wurde dann ein Stockwerk komplett umgebaut. Aus einer bisherigen Büroetage ist der „Bewegungsraum“ geworden, der vor allem durch zwei Bereiche geprägt wird.



Auf jeweils rund 65 und 77 Quadratmetern wurde Linoleumboden verlegt, sodass dort Angebote mit körperlicher Aktivität wie zum Beispiel Yoga, Gymnastik, Rücken- oder Funktionstraining stattfinden können. Außerdem: Neu geschaffene Umkleidekabinen, Sanitärbereiche und Sitzgelegenheiten bieten Möglichkeiten, sich direkt vor Ort umzuziehen, zu duschen und zu entspannen. In den ehemaligen Büros herrscht seitdem jede Menge Bewegung. Insbesondere ein Kneipp-Verein und eine Volkshochschule sind bisher mit Angeboten vertreten. Auch eine Familienhebamme ist zum Beispiel immer wieder in unseren Räumlichkeiten. Zudem trifft sich regelmäßig eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Chronischer Schmerz“.

Schrittweise werden weitere Partner gewonnen, die die Einrichtungen auf dem „Länger besser leben.“-Campus nutzen. Dies können Vereine sein, aber auch Institutionen aus Wirtschaft, Politik und Verwaltung. Attraktiv für Interessenten ist zudem die Möglichkeit, den neuen „Bewegungsraum“ in Kombination mit den bereits vorhandenen Besprechungs- und IT-Schulungsräumen zu nutzen – ebenso kann die BKK24-Lounge zur gesunden Verpflegung genutzt werden.



[bkk24.de/campus](https://bkk24.de/campus)

## Kontakt



BKK24  
Sülbecker Brand 1  
31683 Obernkirchen



05724 971-0



info@bkk24.de



App „Meine BKK24“

**DIE KRANKENKASSE  
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

[www.bkk24.de/lbl](http://www.bkk24.de/lbl)