

***Pressemitteilung***

**Tut gut und animiert: Herbstgesund**

**Gestärkt in die kalte Jahreszeit / „Länger besser leben.“-Institut von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24 lädt alle Interessierten zum Mitmachen ein / Prof. Gerd Glaeske: „Gut für sich selber sorgen“ / BKK24-Vorstand Jörg Nielaczny: „Bedingungen für ein gesundes Leben“**

Mildere Temperaturen, sanftes Licht, buntes Laub, leckeres regionales Obst und Gemüse. Das Leben wird für viele ein wenig ruhiger und entspannter. Um diese Stimmung zu fördern, um Gesundheit und Wohlbefinden weiter zu verbessern, startet Mitte Oktober „Herbstgesund“.

Hinter dem vom „Länger besser leben.“-Institut, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, initiierten Gesundheitsangebot stecken eine Reihe von Veranstaltungen, Aktionen und Informationen. Ziel von „Herbstgesund“: Die Gesundheit aller Teilnehmenden nach neuesten und altbewährten Erkenntnissen fördern – wissenschaftlich fundiert und praktisch anwendbar – und dabei Vergnügen bereiten.

**„Gut für sich selber sorgen“**

Prof. Gerd Glaeske, Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts: „In schwierigen Zeiten, wie wir sie dieses Jahr pandemiebedingt erlebt haben, ist es besonders wichtig, gut für sich selber zu sorgen. Dazu bieten wir Ihnen unsere Unterstützung an: mit Tipps, Vorschlägen und unterhaltsamen Videos. Unsere unterschiedlichen Angebote vor Ort sind besonders beliebt. Als Gelegenheit, mit Nachbarn und Bekannten wieder mehr Kontakt zu haben und um regionale Empfehlungen kennenzulernen. Im Oktober und November müssen wir uns auf den Winter einstellen. Es ist dann wichtig, sich dem Wechsel der Jahreszeiten zu stellen, damit man gut verankert im Hier und Jetzt ist. Was tut man gerne? Was sind die eigenen Vorlieben? Was ist mir möglich? Das sind Fragen, die wir gerne mit Unterstützung von ,Herbstgesund‘ beantworten.“

**„Bedingungen für ein gesundes Leben“**

BKK24-Vorstand Jörg Nielaczny: „Herbstgesund 2021 hat ein Schwerpunktthema: Dieses Mal geht es um das Lebensumfeld, also Bedingungen für ein gesundes Leben. Was kann man selbst tun und wo muss zum Beispiel die Politik aktiv werden.“

**Jetzt mitmachen**

Auf der BKK24-Internetseite können sich alle Interessierten einfach anmelden. Von Mitte Oktober bis Ende November kommt dann einmal die Woche eine E-Mail von Prof. Gerd Glaeske mit Angeboten und Aktionen, die online oder vor Ort genutzt werden können.

***Pressekontakt***

 „Länger besser leben.“-Institut

an der Universität Bremen

Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske

E-Mail: glaeske@uni-bremen.de

Telefon: 0421 218 58558

www.socium.uni-bremen.de

www.bkk24.de/lbl-institut

BKK24

Telefon: 05724 971 115

E-Mail: presse@bkk24.de

**Über die BKK24**

Die BKK24 ist eine gesetzliche Krankenkasse mit rund 137.000 Versicherten. Mit der bundesweit einmaligen Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ engagiert sich die BKK24 für Prävention und Gesundheitsförderung. Vor diesem Hintergrund werden gemeinsam mit mehr als 300 Partnern diverse Kurse, Programme und Aktionen angeboten. Im Mittelpunkt stehen dabei vier Elemente: ausreichend Bewegung, vitaminreiche Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und ein maßvoller Umgang mit Alkohol. Zu den wesentlichen Zielen von „Länger besser leben.“ gehört es, Menschen für gesundheitsbewusstes Verhalten zu motivieren oder in vorhandenen Aktivitäten zu bestärken. Unterstützt wird der präventionsorientierte Ansatz der BKK24 durch über 90 Extraleistungen, die oberhalb des gesetzlichen Leistungskataloges liegen. So gibt es beispielsweise hohe Zuschüsse für Präventionskurse, sportmedizinische Untersuchungen und alternative Heilmethoden – außerdem den jährlichen „Länger besser leben.“-Bonus in Höhe von 100 Euro.