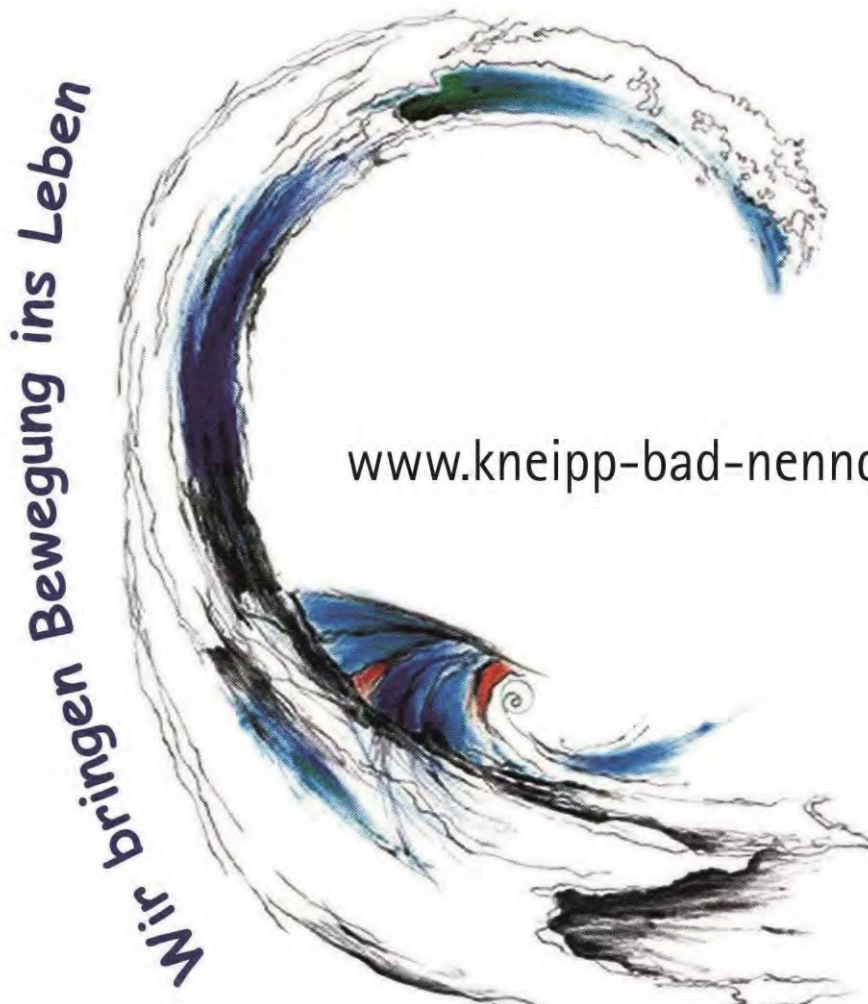


Bad Nenndorf e.V.  
 Mitglied im Kneipp-Bund e.V.  
 Bundesverband für  
 Gesundheitsförderung  
**Schmiedestr. 2**  
**31542 Bad Nenndorf Tel. 05723/76812**  
[www.kneipp-bad-nenndorf.de](http://www.kneipp-bad-nenndorf.de)  
[info@kneipp-bad-nenndorf.de](mailto:info@kneipp-bad-nenndorf.de)

*Vereinsmitteilungen 1. Dezember 2013 bis 31. März 2014*



[www.kneipp-bad-nenndorf.de](http://www.kneipp-bad-nenndorf.de)

Rainer Apholz  
1. Vorsitzender

Anne-Gret Kirdorf  
2. Vorsitzende

Ruth Perl  
Schriftführerin

Martina Holz  
Schatzmeisterin

## An alle Kneipp-Mitglieder

### **Information zur Umstellung der Lastschriften auf das SEPA-Lastschriftverfahren**

Liebe Mitglieder,

im Rahmen der Schaffung eines einheitlichen europäischen Zahlungsverkehrs (SEPA- Single Euro Payments Area) wird die bisherige Einzugsermächtigung generell bis spätestens **01. Februar 2014** durch das SEPA-Lastschriftverfahren abgelöst.

Die bisherigen nationalen Verfahren dürfen nur noch bis zum 31. Januar 2014 genutzt werden. Nach diesem Termin sind nur noch SEPA-Zahlungen und SEPA-Lastschriften zulässig. Auch wir stellen deshalb unsere Lastschrifteinzüge ab 01. Februar 2014 auf das neue Verfahren um.

Eine wesentliche Änderung zu heute ist, dass die Kontonummer durch die IBAN (internationale Kontonummer) und die Bankleitzahl durch den BIC (Schlüssel für das Kreditinstitut) ersetzt wird. Die IBAN und BIC finden Sie z. B. auch auf Ihrem Kontoauszug.

Um diese Umstellung für Sie möglichst einfach zu gestalten, werden wir die von Ihnen erteilte Einzugsermächtigung in ein SEPA-Lastschriftmandat umwandeln. Für Sie entsteht kein zusätzlicher Aufwand. Die Lastschriften erfolgen weiterhin von Ihrer gewohnten Bankverbindung.

Neben dem Verwendungszweck können Sie zukünftig Lastschriften zugunsten des Kneippvereins Bad Nenndorf e.V. auf dem Kontoauszug immer an Ihrer Mandatsreferenznummer und unserer Gläubiger-Identifikationsnummer (Gläubiger-ID) erkennen.

Die Gläubiger-Identifikationsnummer des Kneipp-Vereins Bad Nenndorf e.V. lautet:

**DE09 ZZZO 0000 1784 81**

Mit dem Einzug der Mitgliedsbeiträge zu Beginn des Jahres 2014 erhalten Sie im Verwendungszweck Ihre Mandatsreferenznummer und die Gläubiger-ID des Kneipp-Vereins Bad Nenndorf e.V..

Die Mitgliedsbeiträge werden künftig zum 02.01. eines jeden Jahres eingezogen. Fällt dieses Datum auf ein Wochenende oder einen Feiertag, so erfolgt der Einzug am darauffolgenden Werktag.

Weitere Informationen zu SEPA finden Sie im Internet unter [www.sepadeutschland.de](http://www.sepadeutschland.de).

Mit freundlichen Grüßen

Kneipp-Verein Bad Nenndorf .e.V.

**Der Beitrag für das Jahr 2014 wird aufgrund eines Computerschadens im Laufe des Monats Januar 2014 eingezogen!**

Liebe Vereinsmitglieder,

Schon ins Land der Pyramiden flohen die Störche übers Meer;  
Schwalbenflug ist längst geschieden, auch die Lerche singt nicht mehr.  
Nebel hat den Wald verschlungen, der dein stilles Glück gesehen. Ganz  
in Duft und Dämmerungen will die schöne Welt vergehen.  
Und es leuchten Wald und Heide, dass man sicher glauben mag, hinter  
allem Winterleide liegt ein ferner Frühlingstag.

*Theodor Storm*



Allen Kneipp-Mitgliedern und ihren Familien wünschen wir ein  
frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr.

Der Vorstand

### **Als neue Mitglieder begrüßen wir:**

Gertrud und Rolf Greve  
Ursula Merschformann  
Edith Trute  
Marion Strüver

**An alle Mitglieder, die sich bisher noch nicht angemeldet haben!**

### **Adventsnachmittag am Freitag, den 13. Dezember 2013**

Zu unserer diesjährige Adventsfeier treffen wir uns am

**Freitag, den 13. Dezember 2013 von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr in  
der Curanum-Residenz**

Geben Sie bitte Ihre Anmeldung telefonisch oder schriftlich an die **im Kopf** dieser  
Vereinsmitteilung **rot unterlegte** Anschrift **bis spätestens 06. Dezember 2013.**

**Anmeldung für den Adventsnachmittag**

Ich/Wir nehme(n) am Adventsnachmittag am 13. Dezember 2013 teil:

Name(n) der Teilnehmer(innen) - bitte in Druckbuchstaben -

---



---

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## ANKÜNDIGUNGEN:

### B u s f a h r t mit Fa. Jürgens am 15. Januar 2014

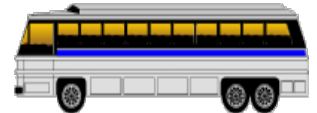
**Sauerland-Wanderung** Auf neuen Wegen rund um den Kahlen Asten (ca. 12 km)

Termin: Mittwoch, **15.02.2014**

Abfahrt: 8.05 Uhr Rodenberg / Hotel Stockholm  
 8.00 Uhr Drei Steine / Tennisplätze  
 8.00 Uhr Thermalbad

Rückkehr: 18.00 Uhr

Preis: 23.00 € für Kneipp-Mitglieder



### B u s f a h r t mit Fa. Jürgens am 27. Februar 2014

**Wildeshauser Geest - Grünkohlwanderung –**

Termin: Donnerstag, **27.02.2014**

Abfahrt: 7.45 Uhr Rodenberg / Hotel Stockholm

Durch alte Wälder,  
 Wiesen und Felder führt  
 diese Wanderung durch

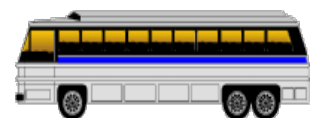
den Naturpark.

Das Grünkohlessen findet im Bilderbuchdorf Dötlingen statt. (ca. 12 km)

7.50 Uhr Drei Steine / Tennisplätze  
 8.00 Uhr Thermalbad

Rückkehr: 19.00 Uhr

Preis: 35,00 € für Kneipp-Mitglieder



### Ordentliche Mitgliederversammlung im Jahr 2014

Unsere Ordentliche Mitgliederversammlung findet statt am

**Sonnabend, 22. Februar 2014 um 15.00 Uhr in  
 der Curanum Residenz Bad Nenndorf**

Die offizielle Einladung finden Sie auf Seite 11.

## Öffentliche Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste

vom 1. Dezember 2013 bis 31. März 2014:

TEILNAHME ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR !!! Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung.

## Wanderungen ca. 10 – 14 km, freitags 14-tägig **Achtung:** Treffpunkt und Startzeiten beachten.

<b><u>Mi. 04.12.2013</u></b>	<b>12.00 Uhr</b>	Treffpunkt Bahnhof-BN "Weihnachtsmarkt Hannover" mit Ingrid Müller <u>Tagesbahnfahrkarte</u>
27.12.2013	13.00 Uhr	Treffpunkt Haus Kassel "Schafstall" mit Adolf Brakemeier
10.01.2014	13.00 Uhr	Treffpunkt Haus Kassel "Teufelsbrücke" mit Helga Springer
24.01.2014	13.00 Uhr	Treffpunkt Haus Kassel "Mooshütte" mit Karl-Heinz Richter
07.02.2014	<b>12.00 Uhr</b>	Treffpunkt Haus Kassel "Naturfreunde Haus" mit Günter Friedrich
21.02.2014	13.00 Uhr	Treffpunkt Haus Kassel "Bantorfer Höhe" mit Helga Springer
07.03.2014	13.00 Uhr	Treffpunkt Haus Kassel "Rodenberger Mühle" mit Adolf Brakemeier
21.03.2014	<b>12.00 Uhr</b>	Treffpunkt Agnes Miegel Platz "Gehrdener Berg" mit Günter Friedrich (Mitfahrer 2,00 €)



## Kurzwanderungen ca. 5 – 7 km., freitags 14-tägig, Treffpunkt Haus Kassel; **Achtung:** Startzeiten beachten!

06.12.2013	13.00 Uhr	mit Siegrid Klein
20.12.2013	13.00 Uhr	mit Ehepaar Weiß
03.01.2014	13.00 Uhr	mit Ehepaar Weiß
17.01.2014	13.00 Uhr	mit Marianne Wolf
31.01.2014	13.00 Uhr	mit Ehepaar Weiß

14.02.2014	13.00 Uhr	mit Adolf Brakemeier
28.02.2014	13.00 Uhr	mit Ehepaar Weiß
14.03.2014	13.00 Uhr	mit Ehepaar Weiß
28.03.2014	13.00 Uhr	mit Helga Springer

**Osteoporose-Selbsthilfegruppe** jeweils am 1. Montag im Monat um 16.30 Uhr  
in der Curanum Residenz mit Rainer Aholz

**Termine:** 02.12.2013, 06.01.2014, 03.02.2014 und 03.03.2014

**Karten- und andere Spiele:** jeweils Donnerstag, 15.30 Uhr im  
Parkhotel "Deutsches Haus" Bad  
Nenndorf mit Elfriede Büsing

Gäste sind herzlich willkommen!

**Kreativ-Gruppe mit Frau Barth**

Die Gruppe trifft sich

**jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr in der  
Bauernstube der Curanum Residenz** (s. nachfolgende Termine)

04.12.2013, 18.12.2013, 08.01.2014, 22.01.2014, 05.02.2014,  
19.02.2014, 05.03.2014, 19.03.2014.

Wir stricken für Kinder in Not. Die letzte Sendung mit Kinderstricksachen ging im  
September 2013 nach Kattowitz (Polen). Sie wurde dort von Ordensschwestern  
freudig in Empfang genommen und an bedürftige Kinder verteilt.

Interessierte, die uns beim Stricken helfen möchten, sind herzlich willkommen!

Erika Barth

**Kaffeeklatsch für alle Mitglieder**

Am 2. Sonntag im Monat um 15.00 Uhr findet im

**Cafe Frenkel, Bahnhofstraße 11, Bad Nenndorf**

unser Kaffeeklatsch statt. (Verzehr auf eigene Kosten)

**Termine:** 08.12.2013, 12.01.2014, 09.02.2014, 09.03.2014 Gäste  
sind herzlich willkommen.

**Neue Kurse ab 2014**

Der Kneipp-Verein hält Sie fit und in Form:

**Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik:**

Dienstags: Bad Nenndorf Übungsleiter: Herr Sünder  
von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr und 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
Beginn: am 14.01.2014 bis 27.07.2014 24 Std. noch freie Plätze  
Kosten: für Mitglieder 31,20 €  
für Nichtmitglieder 62,40 €

Mittwochs: Rodenberg Übungsleiterin: Frau Nolte  
von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr und 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr  
Beginn: am 15.01.2014 bis 23.07.2014 26 Std. noch freie Plätze

7

Kosten:	für Mitglieder	33,80 €
	für Nichtmitglieder	67,60 €

Donnerstags	Bad Nenndorf, Übungsleiterin: Frau Gümmer von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr und 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr	
Beginn:	am 16.01.2014 bis 24.07.2014	22 Std. Kurs belegt
Kosten:	für Mitglieder	28,60 €
	für Nichtmitglieder	57,20 €

### Wassergymnastik:

Dienstags	Bad Nenndorf Übungsleiter: Therapeuten der Landgrafenklinik um 10.45 Uhr, 11.10 Uhr und 11.35 Uhr	
Beginn:	am 14.01.2014 bis 22.06.2014	24 Std. Kurse belegt
Kosten:	für Mitglieder	62,40 €
	für Nichtmitglieder	74,40 €

Donnerstags	Bad Nenndorf Übungsleiter: Therapeuten der Klinik um 14.35 Uhr, 15.00 Uhr und 15.25 Uhr	
Beginn:	am 16.01.2014 bis 24.07.2014	26 Std. im 15.00 Uhr Kurs sind noch freie Plätze
Kosten:	für Mitglieder	67,60 €
	für Nichtmitglieder	80,60 €

### Yoga:

Mittwochs:	Bad Nenndorf Übungsleiterin: Frau Winkler um 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr	SKA u. D. YG
Beginn:	am 08.01.2014 bis 16.07.2014	25 Std. evtl. freie Plätze
Kosten:	für Mitglieder	62,50 €
	für Nichtmitglieder	87,50 €
Mittwochs:	Lindhorst Übungsleiterin: Frau Winkler um 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr	
Beginn:	am 08.01.2014 bis 16.07.201	25 Std. noch freie Plätze
Kosten:	für Mitglieder	62,50 €
	für Nichtmitglieder	87,50 €
Donnerstags:	Bad Nenndorf Übungsleiterin: Frau Winkler um 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	
Beginn:	am 09.01.2014 bis 17.07.2014	22 Std. noch freie Plätze
Kosten:	für Mitglieder	55,00 €
	für Nichtmitglieder	77,00 €

**Wichtig**

**Wichtig**

**Wichtig**

**Wichtig**

Bitte beachten Sie, dass wegen der Umstellung auf SEPA nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen und Einzugsermächtigungen berücksichtigt werden können!!!

Auskunft und Anmeldungen ab Januar 2014  
bei Margitta Junior Tel.: 05723 / 72 88 (evtl. mehrfach anrufen!)



Liebe Mitglieder, unser ehrenamtliches Team  
braucht Verstärkung:

Für unsere **Radtouren** suchen wir eine(n) umsichtige(n) **Tourenbegleiter(in)**.

Für unsere **Wandergruppen** benötigen wir zusätzliche **Wanderführer(innen)**.

Für die Verteilung unserer Vereinsnachrichten suchen wir noch **Zusteller(innen)**. Wer dazu Lust und Zeit hat, kann sich gerne bei uns erkundigen.

## Kneipp-Kindergarten Bahnhofstraße



Fleißige Hände des Kneipp-Vereins halfen der Kneipp-Kita bei der Ausrichtung ihrer Cafeteria anlässlich ihres traditionellen Herbst-Basares.

Die Eltern der Kita-Kinder spendeten Kaffee und Kuchen.

Durch den Verkauf der vielen Spenden konnte wieder ein stolzer Betrag von über 300,00 € eingenommen werden.

Dieser Betrag geht an den Förderverein "Kleine Gespenster" e.V..

Seit 2007 kooperieren der Kneipp-Verein und die Kneipp-Kita auf vielfältige Weise. So z. B. singen die "Kleinen" für die "Älteren" zum Advents Kaffee, die Kita wird im Gegenzug mit Zuschüssen für Anschaffungen wie Tretbecken und Sonnensegel sowie Fortbildungen der Erzieherinnen unterstützt.

Wir finden die Kooperation zwischen Jung und Alt ist gelungen.

Johanna Behling-Wrede



## Kaffeeklatsch im Cafe Frenkel



Inzwischen ein beliebter Treffpunkt für Kneippianer. Angeregte Gespräche führen, neue Kontakte knüpfen. Wir freuen uns auf Zuwachs, es dürfen sich auch Männer an der lustigen Runde beteiligen.

### Bericht über unsere Reise an die Schlei vom 12. bis 17. August 2013

Nach unseren Sommer-Fahrradturen in den letzten Jahren nach Hitzacker an der Elbe und Wremen an der Wesermündung waren wir dieses Jahr an der Schlei. Der einzige Fjord Deutschlands, der mit seiner Länge von ca. 42 km den Namen auch verdient. Während der Eiszeit ausgefräst, ist die Uferlandschaft entsprechend hügelig. Anfang August, mit haben wir uns auf den Angekommen in Olpenitz Schleimünde, sind wir Kappeln geradelt, um die Am nächsten Tag, nach Tagestour nach Damp, Schönhagen und in Lee Der folgende Tag führte einem schönen Radweg am Strand, durch idyllische Dörfer bis zur Brücke nach Lindaunis auf die Nordseite und über die kleinste Stadt Arnis und Kappeln zurück nach Olpenitz (50 km).



Fahrrädern im Gepäck per Pkw, Weg nach Norden gemacht. im Hotel nachmittags die erste Tour nach Stadt zu erkunden (10 km). dem Frühstück Aufbruch zur ersten am Ostseestrand entlang, hoch bis im Land zurück (65 km). uns am Südufer der Schlei auf

Schleswig, am westlichen Schleiende war unser nächstes Ziel. Über die Klappbrücke in Kappeln nach Missunde, kamen wir kurz nach Mittag am Ziel an. Viel zu wenig Zeit, um alle Sehenswürdigkeiten anzuschauen, da wir um 15:00 Uhr zur Rückfahrt auf dem Schleidampfer sein mussten (50 km).

Die letzte Tour radelten wir nach Maasholm ans äußerste Ende der Schleimündung, ein schöner Ort mit direktem Zugang zur Ostsee. Weiter ging es am Ostseestrand nach Norden, ungeplant bis weit hinter Pottloch, da wir einen Ausreißer wieder einfangen mussten. Abseits der Küste fuhren wir über Schwackendorf und Stutebüll zurück (50 km). Der geplante Grillabend im Hotel fiel leider dem Wetter zum Opfer. Einige badeten auch in der Ostsee. Am Folgetag ging es wieder heimwärts.

Resümee der Sommerradtour: Eine schöne Radtour-Woche in reizvoller, vielfältiger Landschaft. Einmal haben wir im Kuhstall dem Wetter getrotzt, sind aber auch mal nass geworden. Das Gute: Es sind alle Radler ohne Blessuren wieder zu Hause angekommen.



Brücke in Kappeln/Schlei



Schlei-Raddampfer

Pause in Ulsnis im  
Wetter



Cafe Kroog auf der  
Schleswig-Tour bei tollem

## Haben Sie es schon gewusst?



Schnabelschau

Der Blick in den Rachen zeigt Vogeleltern, ob sie die eigenen Jungen füttern.

Die schwarzen Muster in den aufgerissenen Schnäbeln dieser vor Kurzem geschlüpften Feldlerchen sind individuell verschieden und ein Signal an die Vogeleltern. Sie helfen ihnen, die eigene Brut zu erkennen und stimulieren den Fütterreflex. Bei anderen Vögeln haben grelle Farben in den Schnäbeln dieselbe Funktion. Pech haben nur die afrikanischen Prachtfinken, denen Witwenvögel gern ihre Eier ins Nest legen. Junge Witwenvögel verfügen als Brutparasiten über ein identisches Rachenmuster wie die kleinen Prachtfinken und werden unerkant neben ihren Stiefgeschwistern aufgezogen.

Diebstahl lohnt doch

In den Urwäldern Südamerikas schlüpfte ein kleiner

Nager in die Rolle ausgestorbener Großtiere. Unter Biologen galten sie bisher vor allem als nutzlose Fruchtefresser:

Agutis, eine bis zu 65 cm. lange Nagerart in den Tropenwäldern Lateinamerikas. Dass die kleinen Tiere mit ihrer Vorliebe für die saftigen Früchte der Tropenbäume aber eine wichtige Rolle für die Aufforstung des Regenwaldes spielen, entdeckten Biologen mit einer einzigartigen Methode. Die Forscher hatten 16 Nager und über 500 Palmsamen mit Miniatursendern versehen und deren verschlungenen Wege durch den Wald über ein Jahr verfolgt. Dabei wanderten 5 Prozent der Samen mit



Hilfe der Tiere weg vom Mutterbaum. Im Schnitt wurde jede Frucht acht Mal vergraben, wieder ausgebuddelt - meist von diebischen Artgenossen - und an anderen Stellen erneut verscharrt. Einer der Samen wechselte sogar 36 Mal sein Versteck. Auf diese Weise bewegten sich einige bis zu 892 Meter durch den Regenwald. Ist der Wald gesund, und werden die Agutis in genügender Zahl von Raubtieren wie dem Ozelot gefressen, haben die Samen eine Chance zu keimen.

- Dann gewinnt am Ende der Wald -.

Die Biologen lösten ein Jahre altes Rätsel: Samen dieser Größe wurden nur von großen Säugetieren über den Kot verbreitet. Entsprechende Großtiere sind in Mittel und Südamerika jedoch schon vor 10.000 Jahren ausgestorben. Die Bäume hätten eigentlich gar nicht überleben können. Dafür dass es anders kam, sorgte offenbar ein kleiner Säuger mit dem Hang zum Diebstahl.

## EINLADUNG

Bad Nenndorf, 30.11.2013

Sehr geehrtes Mitglied,

hiermit laden wir Sie zu der am

**Sonnabend, 22. Februar 2014 um 15.00 Uhr in der Curanum Residenz, Bad Nenndorf, R.-Albrecht-Str. 44 A**

stattfindenden **“ORDENTLICHEN MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2014“** ein.

## TAGESORDNUNG

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| T0P | 1 | Eröffnung und Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden   |
| T0P | 2 | Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit der Mitgliederversammlung |
| T0P | 3 | Feststellung und Annahme der Tagesordnung   |
| T0P | 4 | Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung am 16.02.2013                            |
| T0P | 5 | Gedenken der verstorbenen Mitglieder  |

- TOP 6 Ehrungen
- TOP 7 Rechenschaftsbericht des 1. Vorsitzenden
- TOP 8 Berichte der Sparten: Sport, Spiel, Wandern, Fahrradfahren und der Selbsthilfegruppe
- TOP 9 Bericht des Schatzmeisters
- TOP 10 Bericht des Kassenprüfers
- TOP 11 Entlastung des Vorstandes
- TOP 12 Anträge
- TOP 13 Verschiedenes – Mitteilungen und Anfragen
- TOP 14 Schlusswort des Vorsitzenden

Zu jedem Berichtspunkt ist eine ausreichende Aussprache vorgesehen. Wir bitten um Beachtung, dass Anträge zur Ergänzung der Tagesordnung nach unserer Satzung schriftlich zu stellen und zu begründen sind. Die Anträge zur Tagesordnung müssen bis spätestens **08. Februar 2014** eingegangen sein, damit sie bei der endgültigen Tagesordnung Berücksichtigung finden können.

Anschließend an diese Veranstaltung laden wir Sie zu einer gemeinsamen Kaffeestunde ein.

Mit freundlichen Grüßen

**Rainer Apholz**  
1. Vorsitzender

**Anne-Gret Kirdorf**  
2. Vorsitzende

**Ruth Perl**  
Schriftführerin







**Wir verraten Ihnen, wie Sie länger und besser leben. Jetzt Anrufen: 05724-971217**  
Das kostenlose Top-Programm für Mitglieder des Kneipp-Vereins.

Nach 20 Jahren Forschung hat die Cambridge Universität mit den besten Wissenschaftlern Europas Regeln aufgestellt, mit denen sich die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre verlängern lässt. Die BKK24 hat als einzige Krankenkasse Deutschlands daraus ein Programm für die Praxis entwickelt. Sie können jetzt nicht nur dabei sein, sondern bekommen darüber hinaus ein ganz besonderes Geschenk: Wenn Sie Kunde der BKK24 werden, erstatten wir Ihnen einmalig einen Jahresbeitrag für Ihren Kneipp-Verein Bad Nenndorf!

#### Das bringt Ihnen „Länger besser leben“

Wissenschaftler haben vier Regeln zu vier Themenfeldern abgeleitet, die einfach zu erlernen sind. Wer sich daran hält, lebt nachweislich bis zu 14 Jahre länger.

**Rufen Sie gleich an und fordern Sie für den Einstieg Ihren „Länger besser leben“ Fragebogen an.** Anhand Ihrer Antworten stellen Experten unserer Krankenkasse fest, ob Sie einige Regeln bereits befolgen und ob das ausreichend ist. Sie erhalten kostenlos Vorschläge, was Sie in Bad Nenndorf und Umgebung tun können, damit auch Sie deutlich älter werden. Und so profitieren Sie zusätzlich:

##### **Ausreichend Bewegung nach der „Länger besser leben“-Regel Nr. 1**

- Sie fühlen sich vitaler und das sieht man Ihnen an. Erkältungen und Infektionen werden seltener. Sie haben die Chance, Ihre Rückenschmerzen loszuwerden.
- Sie sind besser vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes geschützt.
- Das Risiko für die schlimmsten Krebsarten sinkt um bis zu 40 Prozent.

##### **Gesunde Ernährung nach der „Länger besser leben“-Regel Nr. 2**

- Lassen Sie sich Currywurst & Co. weiter schmecken, denn: es geht nicht um dass, was Sie essen, sondern um die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten.
- Bei einem Body-Mass-Index unter 25 sinkt ihr Krebsrisiko nahezu um die Hälfte.
- Sie bekommen eine Figur, um die man Sie beneiden wird.

##### **Alkoholgenuss nach der „Länger besser leben“-Regel Nr. 3**

- Sogar Wein und Bier können Ihr Leben verlängern, wenn die Dosierung stimmt.

##### **Nikotinverzicht nach der „Länger besser leben“-Regel Nr. 4**

- Wir helfen Ihnen, ohne Entzugserscheinungen und Hilfsmittel mit dem Rauchen aufzuhören.
- Ihre Haut sieht klasse aus. Sie müssen nicht mehr auf jeder Treppe hecheln und sparen viel Geld.

#### Der Einstieg ist kostenlos und völlig unverbindlich

- Zum Einstieg in das „Länger besser leben“-Programm spielt es keine Rolle, bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind. Sie zahlen nichts und sind zu nichts verpflichtet.
- Also: gleich anrufen unter 05724-971217.