

Pressemitteilung

04. Januar 2008

Gute Vorsätze erfolgreich in Taten umsetzen

Die Bergische Krankenkasse unterstützt und prämiert gesundheitsbewusstes Verhalten

Nichtrauchen, Sport treiben und Gewicht reduzieren – diese guten Vorsätze zählen zu den häufigsten im neuen Jahr. Doch schnell schlägt der Tatendrang in Frustration um, wenn Ziele zu hoch gesteckt werden. Deshalb gilt: nur realistische Ziele werden auch erreicht. Um die Erfolgschancen zu steigern, ist es vorteilhaft, sich Gleichgesinnte zu suchen und gemeinsam den „inneren Schweinehund“ zu bezwingen. Ob Nichtraucherseminare, Sportkurse oder Schulungen zur gesunden Ernährung, die Gemeinschaft sorgt für eine ungeheure Motivation und Ausdauer auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

Die Bergische Krankenkasse unterstützt alle Zielstrebigen darin, in diesem Jahr aus ihren guten Absichten unverzichtbare Gewohnheiten zu machen. Egal, ob der Veränderungswille bei Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder Suchtmittelkonsum ansetzt, in einer umfangreichen Datenbank sind alle Gesundheitskurse zusammengefasst. Unter **www.die-bergische-kk.de/kurse** finden Interessenten umfassende Informationen zu Anbietern und Kursen im gewünschten Umkreis.

Alle in der Datenbank aufgeführten Anbieter erfüllen die hohen Qualitätskriterien, die für Präventionskurse nach den gesetzlichen Vorgaben notwendig sind und werden von der Bergischen Krankenkasse mit bis zu 150,00 Euro im Jahr bezuschusst.

Alternativ zu den Nichtraucher-Seminaren bietet die Bergische Krankenkasse auch einen telefonischen Beratungsservice rund um das (Nicht-)Rauchen. Bei der „Quitline“ beantworten Experten unter Tel. 01801 4055 410 1 410 alle Fragen zum Ortstarif. Hier erhalten sowohl Nichtraucher, Passivraucher, aktive Raucher, Angehörige eines Rauchers, entwöhnungswillige Raucher als auch Ex-Raucher anonym und vertraulich Informationen und Antworten.

Gesundheitsbewusste profitieren bei der Bergischen Krankenkasse jedoch nicht nur gesundheitlich von ihrem Engagement, sondern können sich nebenbei auch noch über eine Prämie freuen. Im Rahmen des Bonusprogramms winken Punkte für regelmäßigen Sport, normales Körpergewicht und Nichtrauchen, die bares Geld wert sind. Für gesammelte Punkte werden Versicherte mit bis zu 120,00 Euro im Jahr belohnt. Weitere Informationen unter **www.die-bergische-kk.de/bonus**.

Für Rückfragen der Redaktion:

BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse
Judith Grütter
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-147
Fax: 0212 2262-407

E-Mail: judith.gruetter@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 2.019 (ohne Leerzeichen)