



Medieninformation

Rostock, 7. Mai 2018

Gesundheitsbewusst und aktiv neue Höhen erklimmen Naturerbe Zentrum Rügen und AOK Nordost gehen gemeinsame Wege

Das Naturerbe Zentrum Rügen, eine Einrichtung der bayerischen Erlebnis Akademie AG, und die AOK Nordost werden als neue Kooperationspartner gemeinsame Wege gehen. Darüber informierten heute in Binz der Marketingleiter der Erlebnis Akademie AG, Christian Kremer, und Juri Schlünz, der Koordinator für Sport- und Gesundheitsstützpunkte der AOK Nordost. Als exklusiver Gesundheitspartner möchte die AOK Nordost künftig die beliebte touristische Freizeit- und Bildungseinrichtung nutzen, um auf unterhaltsame und doch nachhaltige Art und Weise auf eine aktive und gesunde Lebensweise aufmerksam zu machen. Das Naturerbe Zentrum Rügen mit dem 2013 eröffneten 1.250 Meter langen Baumwipfelpfad zieht jährlich rund 300.000 Besucher an.

„Am 15. Juni feiern wir fünf Jahre Naturerbe Zentrum Rügen. Unser Anspruch liegt in der Vermittlung von Werten, die zur Bewahrung unserer Naturräume und zu einem bewussten Umgang mit unseren Ressourcen beitragen. Mit der Kooperation mit der AOK Nordost setzen wir jetzt neue Akzente“, betonte Christian Kremer. „Wir erweitern unsere Ziele um den wichtigen Faktor der Gesundheitsbildung und möchten dabei die Zusammenarbeit mit unserem neuen Partner schrittweise ausbauen.“

Fitness im Vorbeigehen und schleppen mit gutem Gewissen

Gestartet wird mit drei großen Infotafeln, die vor dem Einstiegsturm des Baumwipfelpfades, im Pfad an der ersten Erlebnisstation, an der es den Balancierbalken oder Wackelelemente zu überwinden gilt, und nach dem Ausstiegsturm angebracht worden sind. Auf den Schildern wird um eine aktive Lebensweise geworben, wobei schon die Absolvierung von täglich 10.000 Schritten eine große Rolle spielt. Studien belegen, dass damit das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um 20 Prozent gesenkt werden kann. Bei Kindern wirken einfache Übungen zur Koordination dem Bewegungsmangel entgegen, bei älteren Menschen dienen sie der Sturzprävention und dem Erhalt der Lebensqualität.

„Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit dem Naturerbe Zentrum Rügen“, sagte Juri Schlünz. „Gemeinschaftliche Erlebnisse und die Freude an aktiver Betätigung in der Natur tragen sehr viel zum gesundheitlichen Wohlbefinden und einer positiven Entwicklung bei“, so der ehemalige Bundesligaspieler und Trainer vom F.C. Hansa Rostock. „Der Baumwipfelpfad auf Deutschland größter Insel ist geradezu prädestiniert für unser Anliegen und die Botschaft an alle Altersgruppen, dass jeder selbst etwas für seine Fitness und sein Wohlbefinden tun kann.“

Die AOK Nordost wird darüber hinaus die mehrfach prämierte „Baumwipfelpfad-Comic-Rallye“ unterstützen und Preise für die Teilnehmer zur Verfügung stellen. Mit Comic-Heft und Stift in der Hand können die jüngeren Besucher während der Wanderung zum Gipfel spannende Aufgaben in dem Rallye-Quiz lösen.

Im eigenen Boomhus-Bistro werden in Kooperation mit der AOK Nordost regelmäßig verschiedene gesunde Wochengerichte angeboten. Die Steckbriefe zum jeweiligen Tagesgericht wie beim aktuellen Süßkartoffel-Gemüse-Auflauf mit Schafskäse liegen als Infoblatt aus und können mitgenommen werden. Darin wird auf die Bedeutung und Inhalte der verarbeiteten Lebensmittel hingewiesen. So heißt es in dieser Woche „Süßkartoffeln sind eine wahre Karotin-Fundgrube und punkten mit viel Vitamin E und C. Vom Nährwertgehalt sind sie ganz vorne dabei. Junges frisches Gemüse tut immer gut und Schafkäse enthält sehr wenig Laktose“.

Anlagen

3 AOK-Infotafeln für den Baumwipfelpfad
Steckbrief der Woche: Süßkartoffel-Gemüse-Auflauf

Kontakt

Naturerbe Zentrum Rügen

Eine Einrichtung der Erlebnis Akademie AG
Marketing/Kommunikation: Christian Kremer
M 0171-82 19 952
E christian.kremer@eak-ag.de
Regionalleitung Nord: Jürgen Michalski
T 038393-66 22 10
M 0151-628 632 63
E juergen.michalski@eak-ag.de
www.eak-ag.de
www.nezr.de
www.facebook.com/naturerbezentrumruegen

AOK Nordost

Koordinator Sport- und Gesundheitsstützpunkte: Juri Schlünz
M 01520-156 69 88
E juri.schluenz@nordost.aok.de
Pressereferent: Markus Juhls
T 0800-265 080 414 69
E presse@nordost.aok.de
www.nordost.aok.de
www.facebook.com/AOKnordost