



## „Länger besser leben.“-Institut gegründet

### Kooperation von Uni Bremen und Krankenkasse BKK24 / Prävention senkt Kosten und steigert Lebensqualität

**Obernkirchen/Bremen.** Die Universität Bremen und die Krankenkasse BKK24 haben das „Länger besser leben.“-Institut gegründet. Hinter dem Namen verbirgt sich eine Kooperation, die sich inhaltlich mit Fragen rund um Prävention und Gesundheitsförderung beschäftigt. Vorrangiges Ziel der Zusammenarbeit ist es, neue Erkenntnisse in den Themenfeldern zusammenzutragen, um daraus konkrete Angebote zu machen. Auf diese Weise soll das Gesundheitsprogramm der BKK24 wissenschaftlich begleitet und „Länger besser leben.“ weiterentwickelt werden.

Angesiedelt ist das wissenschaftlich orientierte „Länger besser leben.“-Institut am „SOCIMUM“, einem fachbereichsübergreifenden Forschungszentrum der Universität Bremen zu Ungleichheit und Sozialpolitik. Von dort übernimmt Professor Gerd Glaeske (*siehe Anhang*), Co-Leiter der Abteilung für Gesundheitsökonomie, Gesundheitspolitik und Versorgungsforschung, die wissenschaftliche Leitung. Der renommierte Gesundheitsexperte sieht große Chancen in der Kooperation: „Unter Berücksichtigung der bisherigen Aktivitäten (*siehe Anhang*) ist es weiterhin sinnvoll, auf der Basis einer wissenschaftlichen Begleitung die zukünftigen Maßnahmen auszuwählen und im Hinblick auf eine gesicherte und vielversprechende Wirksamkeit die richtigen Entscheidungen zu treffen.“ Insbesondere, betont Glaeske, sei Evidenz und Qualität im Kontext von Präventionsgesetz und individuell angebotenen Zusatzleistungen von hoher Bedeutung – die Akzeptanz des Gesundheitsprogramms solle auf diese Weise weiter verbessert werden.

Stephan Seiffert, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender der BKK24, verweist auf die bisherigen Erfolge von „Länger besser leben.“: „Der eingeschlagene Präventionspfad wird konsequent fortgeführt! Die bisherigen Evaluationsergebnisse haben klar gezeigt, dass sich Gesundheit und Wohlbefinden der Teilnehmer des Gesundheitsprogramms verbessern.“ Im Zuge der Unterzeichnung der Gründungsurkunde verbindet BKK24-Vorstand Friedrich Schütte mit der skizzierten Ausrichtung eine „Investition in die Zukunft“ mit nachhaltigen Vorteilen für eine „verbesserte Versorgungsqualität“ und für „geringere Leistungsausgaben“. Rückenwind kommt auch von der Bundes- und Landespolitik. „Länger besser leben wird damit sinnvoll ergänzt und der präventionsorientierte Ansatz, die eigene Gesundheit zu erhalten, wird weiter gestärkt.“, erklärt Maik Beermann, CDU-Bundestagsabgeordneter für den Wahlkreis Nienburg II-Schaumburg. Karsten Becker, SPD-Abgeordneter des niedersächsischen Landtages, bewertet die Gründung ähnlich positiv: „Mit diesem Schritt beweist die BKK24 Weitsicht. Die Integration wissenschaftlicher Kompetenz eröffnet neue Perspektiven und bündelt Kräfte im allgemeinen Interesse.“

Zudem bestehe jetzt die Möglichkeit, lokale Erkenntnisse mit einer übergeordneten, gesamtgesellschaftlichen Perspektive zu verknüpfen, ergänzt Jörg Nielaczny, verantwortlicher BKK24-Mitarbeiter für das „Länger besser leben.“-Institut, mit Blick auf die „Potenzierung von Effekten“. In diesem Zusammenhang sieht Glaeske wichtige Aufgaben: „Prävention kann auf Dauer die Ausgaben für die Behandlung bestimmter Krankheiten senken – ein wichtiger Aspekt für die Zukunftsfähigkeit unseres Gesundheitssystems. Dieses Potenzial wird in Bezug auf gesundheitsökonomische Aspekte und die Lebensqualität der Bevölkerung noch immer zu wenig wahrgenommen.“

In der Auftaktveranstaltung des „Länger besser leben.“-Institutes soll genau an dieser Wahrnehmung gearbeitet werden. Am 28. September 2016 rückt in der Obernkirchener Hauptverwaltung der BKK24 das Thema Diabetes in den Mittelpunkt eines Gesundheitsforums. „Länger besser leben.“: Wie Prävention bei Diabetes hilft“ – diese Frage beleuchtet Glaeske mit Unterstützung weiterer Expertinnen und Experten.

#### *Pressekontakt*

Jörg Nielaczny

Telefon: 05724 971 116

E-Mail: [j.nielaczny@bkk24.de](mailto:j.nielaczny@bkk24.de)

## **Anhang**

### **Prof. Dr. Gerd Glaeske, wissenschaftliche Leitung**

#### **„Länger besser leben.“-Institut**

- Co-Leiter der Abteilung für Gesundheitsökonomie, Gesundheitspolitik und Versorgungsforschung „SOCIUM“ der Universität Bremen
- Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)
- Mitglied im Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen (2003 bis 2009)
- Mitglied in vielen medizinischen / pharmakologischen Fachgesellschaften
- Autor oder Mitautor gesundheitspolitischer Gutachten zur Patientenversorgung, Prävention und Gesundheitsförderung
- Autor, Mitautor oder Berater bei vielen Ratgebern zur Gesundheit (z. B. Bittere Pillen, Medikamentenbücher der Stiftung Warentest)

#### **„Länger besser leben.“ – Zusammenfassung**

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. In mehrjähriger Forschungsarbeit entstand dort die so genannte „EPIC-Studie“, die einen direkten Zusammenhang zwischen der Beachtung bestimmter Verhaltensweisen und einer erhöhten Lebenserwartung herstellt. Die rund 20.000 Teilnehmer der Studie wurden regelmäßig untersucht, um herauszufinden, welche Faktoren positiv auf ein längeres Leben wirken. Beobachtet wurde kein ausgewählter Personenkreis, sondern – unter Berücksichtigung bestimmter soziodemographischer Kriterien – ein repräsentativer Bevölkerungsquerschnitt. Die Empfehlungen der Wissenschaftler sind zusammengefasst genauso einfach wie eindrucksvoll: Wer vier „Regeln“ einhält, kann **bis zu 14 Jahre länger leben**. Die „Regeln“ orientieren sich an vier konkreten Themenfeldern bzw. einer jeweils daraus abgeleiteten Verhaltensempfehlung:

**Ernährung** („Essen Sie täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse!“)

**Bewegung** („Achten Sie auf mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag!“)

**Alkohol** („Trinken Sie nicht mehr als zwei Gläser Bier oder Wein am Tag!“)

**Nikotin** („Verzichten Sie vollständig auf das Rauchen!“)

Die zunächst „theoretische“ Formel der Wissenschaftler hat die BKK24 im Sommer 2011 aufgegriffen und daraus eine "praxistaugliche" Gesundheitsinitiative mit konkreten Angeboten entwickelt.

Die identifizierten Themenfelder "Ernährung", "Bewegung", "Alkohol" und "Nikotin" sind die zentralen Handlungsfelder von "Länger besser leben" und bilden auch den Ausgangspunkt bzw. den Einstieg in die Gesundheitsinitiative. Das längere bessere Leben beginnt mit dem Ausfüllen des „**Länger besser leben.**“-**Fragebogens**, der im Anschluss von einem BKK24-Expertenteam in Bezug auf die vier genannten Kernthemen ausgewertet wird. Die Nennung konkreter Vorschläge für die jeweiligen Interessierten, wie und wo mit dem Programm gestartet werden kann, folgt der detaillierten Auswertung. Die Teilnahme ist freiwillig, ohne Verpflichtungen und unabhängig von einer Mitgliedschaft bei der BKK24. Das Thema Datenschutz genießt dabei höchste Priorität. Sämtliche Auswertungen der Angaben in den Fragebögen erfolgen streng vertraulich und nach den gesetzlichen Bestimmungen.

Um das Konzept der „EPIC-Studie“ im BKK24-Gesundheitsprogramm fortzuführen, hat in der Vergangenheit ein wissenschaftlicher Beirat „Länger besser leben.“ begleitet. Gesundheitsexperten bewerteten in regelmäßigen Abständen unter anderem die vorliegenden Ergebnisse und gaben Empfehlungen zum weiteren Vorgehen. Über die jetzt erfolgte Gründung des „Länger besser leben.“-Instituts wird dieser wissenschaftliche Ansatz institutionalisiert und intensiviert.

Aktuell hat "Länger besser leben." etwa **7.700 Teilnehmer und rund 250 Netzwerkpartner**. In verschiedenen „Länger besser Regionen.“ finden regelmäßige Aktivitäten statt. Beispielweise Tage der Männergesundheit, Sportabzeichen-Wettbewerbe für Betriebe, 3.000-Schritte-Aktionen, Sport-Schnupperkurse, Nichtraucher-Angebote, Ernährungskurse (z. B. Koch- und Grillangebote) sowie diverse Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (z. B. Workshops für Auszubildende).

Die Teilnehmenden erhalten monatlich einen persönlichen „Länger besser leben.“-Brief, der konkrete Gesundheitsangebote in regionaler Nähe enthält. In diesem Zusammenhang wurde auch **Deutschlands größte Gesundheitsdatenbank** aufgebaut, die Angebote der Zentrale Prüfstelle Prävention, des Deutschen Olympischen Sportbundes sowie zahlreiche "Länger besser leben."-Partnerangebote bereitstellt.

Haben sich Bewertungen von "Länger besser leben." in der Vergangenheit eher auf einzelne und individuelle Aussagen gestützt, liegt seit Mitte des Jahres 2015 ein wissenschaftlich fundierter Nachweis der Wirkungen des Programms vor: "**Länger besser leben.**" **verbessert die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden**. Dies dokumentiert sich in einem 350-seitigen **Evaluationsbericht**, der unter anderem die folgenden 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

In Zukunft ist unter anderem ein weiterer Ausbau des Netzwerkes, die Ergänzung um weitere On- und Offline-Services sowie die bundesweit intensivierte Kommunikation geplant. Als Zielgruppen sollen verschiedene Lebenswelten in den Fokus rücken. Dabei handelt es sich insbesondere um Betriebe, Schulen und Vereine.