

„Diesen Virus wünsche ich allen“

Manager Martin Behmann lebt schon heute die Ziele der „Länger-besser-leben“-Stadt

Der Virus kam per E-Mail zu Martin Behmann. Inzwischen hat ihn der 54-jährige an seine Familie weitergegeben und würde gern, mit Freude und Vorsatz, auch möglichst viele Einwohner von Obernkirchen anstecken. Ihn selbst hat der „Erreger“ 34 Kilo Körpergewicht gekostet. Und er hat sein Leben verändert: Martin Behmann hat sich noch niemals so wohlgefühlt.

Als er vor geraumer Zeit die Einladung von BKK24-Vorstand Friedrich Schütte in seiner Mailbox öffnete, brachte der Geschäftsführer des ITSC in Hannover noch satte 104 Kilogramm auf die Waage. Sein Leben war das eines Schreibtischtäters, der sich nur vom Büro zum Auto und von dort zum heimischen Essstisch bewegte. Musste er dabei über eine Treppe, ging ihm schon nach ein paar Stufen die Puste aus und sein Kreislauf quittierte den Dienst. Der Spaziergang über 3000 Schritte, zu dem ihn der heutige Ideengeber der „Länger-besser-leben“-Stadt gelockt hatte, war also durchaus eine Herausforderung.

Was dann geschah, hätte Martin Behmann selbst am wenigsten erwartet. Am Ufer des Maschsees, wo die BKK24 den Vorläufer der Obernkirchner Gesundheitsaktion testen wollte, sah er eine andere Welt. Bäume und Büsche, der Weg am Wasser entlang, rauschten nicht wie sonst am Taxi- oder Zufenster vorbei.

Das kurze Stück an der frischen Luft verging bei netten Gesprächen wie im Flug. „Das mache ich noch einmal“, erklärte er am Abend seiner überaus erstaunten Frau, die diese Ankündigung zunächst noch mit einem Schmunzeln quittierte. Heute wissen beide, dass es für den ersten Schritt kaum mehr als eine Initialzündung braucht. „Die LBL-Stadt ist eine großartige Chance für alle, die sich wieder richtig gut fühlen wollen.“

Martin Behmann hat das Rezept bereits probiert, das Verwaltung und BKK24 jetzt allen Einwohnern von Obernkirchen servieren. Er hat sein Gesundheitsverhalten langsam und ohne Zwang umkrempelt und dabei Appetit auf mehr bekommen. Erst wurden die Wege länger als die gesundheitsfördernden 3000 Schritte auf Empfehlung der damaligen Ministerin Ulla Schmidt. Dann ging Behmann mit Nordic-Walking-Stöcken auf die Piste, um auch den Oberkörper zu trainieren. Der Fahrstuhl ins Büro hatte seinen Fahrgast verloren.

Was er auf dem Weg zur „Maschsee-Hürde“ noch für Quälerei gehalten hatte, wurde fast von selbst zum Freizeitspaß. Aus der halben Stunde Bewegung einmal pro Woche wurden zwei Abende, bis er die

Stöcke stehen ließ und ins schnellere Jogging-Tempo wechselte. Seine Frau und seine beiden Söhne, heute 17 und 22 Jahre alt, bemerkten nicht nur die körperlichen Veränderungen. Trotz der beruflichen Belastung wurde Behmann ausgeglichener und hatte mehr Freude am Leben. Fast unbewusst stellte er seine Ernährung um. Wasser und Saftschorlen statt süßer Limo, Kohlehydrate nur am Morgen, sehr viel mehr Obst und Gemüse.



Martin Behmann

Das Gläschen Wein beim Essen mit der Familie oder seinen Geschäftspartnern lässt er sich noch genau so schmecken, wie ab und an eine Currywurst. Wie allen anderen Genussmenschen würde auch ihm die Askese keinen Spaß machen. „Das ist die Philosophie unserer Aktion“, freut sich der BKK24-Vorstand.

Daheim sprang der Virus über, als Martin Behmann wieder in seinen Hochzeitsanzug passte. Er schob keinen Bierbauch mehr vor sich her, wie die Väter der Mitschüler und nutzte die Bewegung am Sonntagmorgen zum Brötchen holen. Aus dem Stubenhocker war ein Vorbild geworden, dass sich zum ersten Halbmarathon angemeldet hatte und dem die Familienmitglieder nacheifern. Sogar beim Studium auf Malta geht der ältere Sohn wie seine Mutter dreimal

pro Woche ins Fitness-Studio und regelmäßig zum Schwimmen. Der Jüngere lässt Busse und Bahnen fahren und klettert für seine täglichen Wege über 17 Kilometer aufs Fahrrad, Spaßfaktor inbegriffen.

Angemessene Bewegung statt Leistungssport, kein Verzicht auf gutes Essen, bei Geschmack durchaus auch mal ein Gläschen Wein oder Bier und möglichst kein Nikotin: So einfach kann Obernkirchen zur gesündesten Stadt in Deutschland werden. Neugierig auf das wissenschaftlich fundierte Programm und die regionalen Angebote sind immer mehr Frauen und Männer, die entsprechende Fragebogen zum Gesundheitsverhalten ausgefüllt und an die BKK24 gegeben haben. Werden sie nach dem Beispiel von Martin Behmann schon bald nach einer genussvollen Mahlzeit fröhlich lächelnd zur kleineren Konfektionsgröße greifen und ihre Freizeit mit neuen Freunden an der Luft statt mit der Fernbedienung verbringen?

Für den ersten Schritt in das längere, bessere Leben braucht man gerade einmal drei Minuten. Nicht länger dauert nämlich das Beantworten des Fragebogens, den man in Obernkirchen und darüber hinaus unter Telefon (05724) 971217 anfordern oder direkt im Internet ausfüllen kann. Die Adresse auch für aktuelle Informationen: www.LBL-Stadt.de