

„Länger besser leben“-Team bittet zum Gratis-Test

BKK24 lädt ein: Blutsauerstoff-Check und Gesundheitsberatung in der Volksbank Obernkirchen

Obernkirchen (mab). Das „Länger besser leben“-Team der BKK24 lädt Kunden und Besucher der Volksbank für Mittwoch, 29. Februar, zwischen 8.30 und 13 Uhr im Foyer der Obernkirchner Volksbank-Filiale zu einem kostenlosen Blutsauerstoff-Test ein.

Die Ermittlung des für die Gesundheit wichtigen Blutsauerstoff-Wertes soll dabei nicht allein im Fokus stehen. Vielmehr haben die Mitarbeiter der Krankenkasse einen Fragebogen im Gepäck, den

schon knapp 500 Obernkirchner anlässlich des Pilotprojekts zur Gesundheitsvorsorge ausgefüllt haben. Anhand der Antworten ermitteln die Experten vertraulich und unter der Aufsicht ihres Datenschutzbeauftragten das aktuelle Gesundheitsverhalten, teilt die BKK24 mit.

Im Anschluss werden auf Basis vier einfacher Regeln, die die Universität Cambridge nach jahrelanger Forschung aufgestellt hat, Vorschläge entwickelt, mit denen zum

Beispiel Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten optimiert werden können. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist so ein 14 Jahre längeres Leben möglich.

Informiert werden die Gäste auch über die inzwischen zahlreichen und oft kostenlosen Angebote des Gesundheitsnetzwerkes, zu dem sich Vereine, Firmen und weitere Leistungsträger im bisher größten regionalen Vorsorgeprojekt Deutschlands unter der Schirmherrschaft der früheren

Gesundheitsministerin Ulla Schmidt zusammengeschlossen haben. Je mehr Obernkirchner mitmachen, desto zielsicherer werden Kurse und Programme auf den individuellen Bedarf der Teilnehmer abgestimmt.

Vor allem Übergewicht oder Adipositas machen noch zu vielen Einwohnern zu schaffen, wie erste Auswertungen gezeigt haben. Deshalb fanden die bereits durchgeführten Kurse des Pilotprojekts zur Gewichtsreduktion ebenso hohen Zu-

spruch wie das Nichtrauchertraining, der Agilando-Tanzclub und das „Länger besser leben“-Karussell. Letzteres hat der Kneipp-Verein entwickelt, um vor allem bisherige „Bewegungsmuffel“ anzusprechen. Einmal pro Woche lernen die Teilnehmer dabei von Yoga über Nordic Walking bis zur Zumba-Fitness eine neue Sportart kennen, um herauszufinden, welche für sie am besten geeignet ist.

► Weitere Infos sind unter www.LBL-Stadt.de erhältlich.