

Vom Pummeldorf zur Fit-Oase

Bisher war Obernkirchen (Kreis Schaumburg) bestenfalls für seinen makellosen Sandstein bekannt. Und für seine überdurchschnittlich pummeligen Einwohner. Jetzt will der kleine Ort im Weserbergland die gesündeste Stadt Deutschlands werden.

Die örtliche BKK 24 versucht mit dem Projekt „Länger besser leben“ möglichst viele der 9300 Einwohner in Bewegung bringen. Etwa 50 Partner sind im Boot, darunter Vereine, Unternehmen und die Stadt. Bürgermeister Oliver Schäfer (SPD) sieht die

Chance, Obernkirchen als Gesundheitsstadt zu profilieren: „An meiner eigenen Fitness muss ich arbeiten.“ Dazu hat er in zahlreichen Kursen die Chance, etwa beim Tai-Chi-Chuan oder Nordic Fit. Es gibt einen Rauch-Stopp-Abend und Chorgesang

gegen den Stress. Hintergrund der Wohlfühloffensive ist die sogenannte EPIC-Studie: Wissenschaftler der Uni Cambridge analysierten die Lebensläufe von etwa 20 000 Erwachsenen und stellten folgende vier Regeln auf, die ein bis zu 14 Jahre längeres Leben

versprechen: mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, ausreichend Bewegung, Verzicht auf Zigaretten, maximal ein bis zwei Gläser Wein oder Bier am Tag. Ob das Vorhaben der Obernkirchnerer klappt, überprüft die Hochschule Weserbergland.