



Länger besser leben.

BlickPunkt
Für den Landkreis Nienburg

www.LBL-Stadt.de



Schauen Sie in den Briefkasten

Fragebogen zum gehen an alle Haushalte im Kreis

NIENBURG. Es geht los. Am heutigen Mittwoch stecken rund 57.000 Umschläge in den Briefkästen aller Haushalte im gesamten Landkreis Nienburg. Der offizielle Start einer der gesündesten Aktionen, die es jemals in Deutschland gab. Mit ihren Antworten auf einem einfachen Fragebogen haben alle Einwohner die Chance, sofort dabei zu sein. Entsprechend stolz ist Sabine Düßmann, Geschäftsführerin des Aller-Weser-Verlages, dass Sie Nienburg und das gesamte Umland gemeinsam mit der Krankenkasse BKK24 zur neuen „Länger besser leben“-Region machen konnte.

Ein seit einem Jahr im südlicheren Niedersachsen laufendes Pilotprojekt hat gezeigt: Die Resonanz bei der Bevölkerung ist großartig. Über 60 Prozent kennen laut einer aktuellen Umfrage die Aktion, täglich erreichen weitere ausgefüllte Fragebogen das Expertenteam. Was hinter diesem Erfolg steckt, erläuterte Frank Herzog aus dem Nienburger Aktionsbüro der BKK24: „Die Cambridge Universität hat nach 20 Jahren Forschung vier einfache Regeln aufgestellt. Wer sich mit unserer Hilfe daran hält, kann nachweislich bis zu 14 Jahre länger leben.“

Um so viel älter zu werden, soll man sich angemessen bewegen, abwechslungsreich ernähren, nicht rauchen und umsichtig mit Alkohol umgehen. „Das klang zunächst auch für



DAS IST drin im Brief: Wer einfache Fragen zum Gesundheitsverhalten beantwortet, wird sofort und kostenlos Teilnehmer der „Länger besser leben“-Aktion.

mich nach Askese“, gibt Sabine Düßmann zu. Doch das Gesundheitsnetzwerk aus Vereinen, Institutionen, Händlern, Gastronomen und vielen weiteren Beteiligten hat am Pilotort geschafft, was selbst die Optimisten kaum für möglich hielten. Auf einmal hat nämlich die Bevölkerung Spaß an Dingen, die zuvor



niemanden vom Sofa holen konnten. Es wird gewalkt, getanzt, geturnt und vitaminreich gekocht. „Früher waren

wir in unserem Kurs nie mehr als zehn Mann“, sagte der Übungsleiter eines Sportvereins gegenüber dem Fernsehsender SAT.1. „jetzt sind wir 16.“ Denn ebenso individuell wie die Vorschläge der Experten an die einzelnen Teilnehmer sind die Gründe fürs Mitmachen. Sich vitaler zu fühlen und auszusehen, seltener eine Erkältung zu bekommen oder eine beneidenswerte Figur, zählt für die einen. Das Risiko für die schlimmsten Krebsarten um 40 Prozent zu senken, Rückenschmerzen loszuwerden, ohne Entzugserscheinungen das Geld für Zigaretten zu sparen oder sich vor Herzinfarkten zu schützen, für die anderen.

„Ganz wichtig ist für mich, wie sich eine Stadt und ihr Umland durch diese Aktion verändern können“, unterstreicht Sabine Düßmann. Das vorangegangene Pilotprojekt habe gezeigt, dass die Vereine

nach Jahren der Stagnation auf einmal wieder mehr Zulauf haben und sogar Möbelhäuser neue Kunden bekommen, weil sie in ihrer Küchenabteilung gesunde Kochkurse anbieten. „Im ersten Schritt stellen wir gemeinsam zusammen, welche gesunden Freizeitangebote es im Landkreis bereits gibt“, kündigt Düßmann an. „Sie werden überrascht sein.“

Um weitere bedarfsgerechte Angebote schaffen zu können, komme es nun auf einen möglichst großen Rücklauf an, er lautet Frank Herzog. Er habe bereits mit den ersten Vereinen und weiteren potentiellen Partnern gesprochen, damit neue Ideen schnell umgesetzt werden.

Dass die frühere Gesundheitsministerin Ulla Schmidt die Schirmherrschaft für die „Länger besser leben“-Aktion im Landkreis Nienburg übernommen hat, sehen BKK24 und BlickPunkt als wichtiges Signal an die Bevölkerung. Wer mitmacht könne sich darauf verlassen, dass der Datenschutz eingehalten wird und das Programm hält, was es verspricht. Zudem überwacht ein wissenschaftlicher Beirat, dem führende Mediziner und sogar ein Ministerialdirigent aus dem Gesundheitsministerium angehören, alle Aktivitäten.

Der Fragebogen zum Ausfüllen im Internet, die ersten Angebote und viele weitere Informationen finden sich übrigens unter www.LBL-Stadt.de. Persönlich Auskunft gibt's im ServiceCenter Nienburg der BKK24 an der Langen Straße 9 oder unter Telefon 05021/603990.