

Keine Zeit für längeres besseres Leben?

Aktionsbüro startet Online-Kurs zur Gewichtsreduktion unter www.LBL-Stadt.de für Teilnehmer mit vollem Terminkalender

Seit 2012 profitieren die Einwohner aus dem Landkreis Nienburg von der „Länger besser leben“-Aktion für mehr Gesundheitsvorsorge. Immer mehr Menschen gehen in die Kurse der Vereine oder zu den Trainings zum Beispiel zur Gewichtsreduktion und



Bei der „Länger besser leben“-Aktion gibt es jetzt das erste Training nur am PC. Durchschnittlich 6,3 Kilo Gewicht soll man in nur zwölf Wochen verlieren können.

Nikotinentwöhnung. Für das Aktionsbüro ist damit allerdings nur ein Etappenziel erreicht.

„Wir wollen auch diejenigen ansprechen, die sich bisher kaum um ihre Gesundheit kümmern“, sagt Frank Herzog von der Krankenkasse BKK24. Er kennt die Gründe, warum zum Beispiel Bewegung nach Feierabend und ausgewogene Ernährung zu kurz kommen. Bei steigenden Anforderungen am Arbeitsplatz und wegen der Doppelbelastung in Job und Haushalt bleibe kaum Zeit, an das eigene Wohlbefinden zu denken. Deshalb biete man mit einem neuen Partner nun eine echte Alternative an: Online-Coaching über das Internet.

Doch kann man am PC wirklich das Abnehmen lernen? Der Verband der Hausärzte ist sich sicher und hat die Kompetenzen seiner

Mediziner und Psychologen in das Lernprogramm eingebracht. Wer unter www.LBL-Stadt.de nach Angeboten für gesunde Ernährung sucht, findet das unter der Marke „HausMed“ präsentierte E-Learning-Angebot. Zwölfmal eine Stunde pro Woche soll reichen, um durchschnittlich 6,3 Kilo leichter zu werden.

Mit individuellem Ernährungsplan, motivierenden Erinnerungen per SMS und regelmäßiger Erfolgskontrolle. „Das bringt maximale Flexibilität“, lobt Herzog. Man könne das Programm in der Mittagspause aufrufen, wenn die Kinder in der Schule sind oder an jedem verregneten Sonntagvormittag.

„Eine großartige Chance für alle, denen die Zeit für unsere anderen Ernährungskurse fehlt.“ Deshalb erstatte die BKK24 ihren Versicherten auch die Teilnahmegebühr, wenn sie sich über www.LBL-Stadt.de anmelden und dabei bleiben.

Verlieren die Kunden der Kasse an Gewicht, fühlen sich besser und beugen damit Gesundheitsrisiken vor, ist für Herzog allerdings nur eines von zwei Zielen erreicht. Sein Hintergedanke: Wer beim OnlineCoaching merke, dass ihm Gesundheitsvorsorge wirklich etwas bringt, werde sich bestimmt auch zur Teilnahme am „Länger besser leben“-Programm entschließen.

Einstieg ist der Fragebogen, den es nicht nur im Internet gibt, sondern auch unter Telefon 05021-603990 und im BKK24 Service-Center an Nienburgs Langer Straße 9.