

Zu wenig Zeit?

Aktionsbüro startet Online-Kurs zur Gewichtsreduktion

Seit über einem Jahr profitieren die Einwohner von Obernkirchen von der „Länger besser leben“-Aktion für mehr Gesundheitsvorsorge. Vor zwei Monaten hat sich Stadthagen angeschlossen. Immer mehr Menschen gehen in die Kurse der Vereine, zu Infoveranstaltungen oder zu den Trainings zum Beispiel zur Gewichtsreduktion und Nikotinentwöhnung. Für das Aktionsbüro, in dem alle Fäden zusammenlaufen, ist damit nur ein Etappenziel erreicht.

„Wir wollen auch diejenigen erreichen, die sich bisher kaum um ihre Gesundheit kümmern“, sagt Friedrich Schütte, Vorstand 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 bleibt

kaum Zeit, an das eigene Wohlbefinden zu denken. „Wenn das Abendessen abgeräumt ist, fehlt gerade in der dunklen Jahreszeit die Energie für ein Training außer Haus“, vermutet auch Angela Zeuke vom „Länger besser leben“-Team. Deshalb bietet 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 deutschen Hausärzte ist sich ganz sicher und hat die Kompetenzen seiner Mediziner und Psychologen in Lernprogramme eingebracht. Wer unter LBL-Stadt.de nach Ange-

boten für gesunde Ernährung sucht, kann den ersten Blick auf das unter der Marke „HausMed“ präsentierte E-Learning-Angebot werfen. Zwölfmal eine Stunde pro Woche sollen reichen, um durchschnittlich 6,3 Kilo leichter zu werden – mit individuellem Ernährungsplan, motivierenden Erinnerungen per SMS und regelmäßiger Erfolgskontrolle. „Das bringt maximale Flexibilität für alle Teilnehmer und ist eine großartige Chance für alle, denen die Zeit für unsere anderen Ernährungskurse fehlt“, so Schütte. Deshalb erstattet 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 den Vorstand allerdings nur eines von zwei Zielen erreicht. Er hat, so gibt er zu, durchaus



Etwa 6,3 Kilo Gewicht soll man in nur zwölf Wochen mit dem Online-Coach verlieren können.

Hintergedanken: Wer beim Online-Coaching merke, dass ihm Gesundheitsvorsorge wirklich etwas bringt, werde sich bestimmt auch trotz eines vollen Terminkalenders zur Teilnahme am „Länger besser leben“-Programm entschließen. Denn das hat noch mehr zu bieten, als ein paar Kilo weniger. Bewegungsangebote, die wirklich Spaß machen, Nichtrauchertrainings, mit denen man ohne Entzug das Geld für einen kompletten Urlaub spart und vieles mehr. Einstieg ist der Fragebogen, den es nicht nur im Internet gibt, sondern auch unter Telefon 05724-9710 und in jedem der BKK24-Service-Center. rd