

Länger leben mit Bewegung

BKK und Vereinigte Turnerschaft Rinteln präsentieren Gesundheitsprogramm

VON PHILIPP KILLMANN

Rinteln. Wer vier einfache Regeln befolgt, kann seine Lebenserwartung um 14 Jahre erhöhen. So lautet zumindest das Fazit der Cambridge Universität, auf die sich Friedrich Schütte, Chef der Krankenkasse BKK aus Obernkirchen, bezieht und die dafür nötigen vier Regeln aufzählt: „Täglich 30 Minuten Bewegung, fünf Portionen Obst oder Gemüse, nicht rauchen und Alkohol in Maßen führen zu diesem umwerfendem Ergebnis.“ Diese Regeln und welche Möglichkeiten für mehr Bewegung bestehen, wollen die BKK und die Vereinigte Turnerschaft Rinteln (VTR) ab sofort möglichst vielen Menschen vermitteln – unabhängig davon, ob sie bei der BKK versichert oder Mitglied der VTR sind. Unter dem Motto „Länger besser leben“ haben Friedrich Schütte und VTR-Vorsitzender Karl-Heinz Frühmark am vergangenen Mittwoch besiegelt.

Das Projekt der BKK, das in Obernkirchen bereits seit einiger Zeit erfolgreich praktiziert wird, so Schütte, soll jetzt auch den Rintelnern zur Verfügung stehen. Und so geht's: Die Teilnehmer füllen einen Fragebogen aus, in dem sie, natürlich vertraulich, Angaben zu Gesundheit, Beruf, Freizeitverhalten, Bewegung, Ernährung sowie Nikotin- und Alkoholkonsum machen.

Daraufhin bekommen sie einen Brief von der BKK mit „in-



BKK-Chef Friedrich Schütte und VTR-Vorsitzender Karl-Heinz Frühmark unterzeichnen den Kooperationsvertrag für das Projekt „Länger besser leben“.

pk

dividuellen und oft überraschend einfachen Vorschlägen“, so heißt es im Presstext, wie mit Korrekturen des Alltagsverhaltens die Lebenserwartung erhöht werden könne. „Rund 4000 Menschen haben den Fragebogen schon ausgefüllt“, merkt Schütte an.

Die passenden Bewegungsangebote bietet zunächst die VTR, weitere Vereine sollen folgen. „Das kann Hocker- oder Wassergymnastik, aber auch

Wander- oder Reha-Sport sein“, sagt Karl-Heinz Frühmark über das sogenannte „Bewegungskarussell“ der beiden Partner. Die Angebote sind unverbindlich und kostenlos beziehungsweise werden von der BKK teilweise komplett bezuschusst.

Innerhalb der nächsten 14 Tage werden auf der Internetseite www.lbl-stadt.de die Angebote der VTR aufgeführt sein. Interessierte müssen dazu

nur die Postleitzahl ihres Wohnortes angeben, prompt werden die bestehenden Bewegungsangebote aufgelistet.

Konkrete Ergebnisse über die Wirksamkeit des Projektes liegen Schütte zufolge zwar noch nicht vor, werden aber von der Universität Bielefeld erarbeitet, um schließlich verlässliche Daten zu bekommen. Dabei ist klar, dass es sich um ein langfristiges Projekt handelt, da es Jahre dauere, um damit in die

Köpfe der Menschen vorzudringen. Eine weitere Gelegenheit, die Menschen mit „Länger besser leben“ vertraut zu machen, wird der 27. Oktober sein. Dann lädt die VTR zum Tag der offenen Tür, an dem freilich auch das Gesundheitsprogramm von BKK und VTR vorgestellt wird.

► **Hinweis:** Fragebögen sind erhältlich in den BKK-Geschäftsstellen sowie auf www.bkk.de und lbl-stadt.de