

So sehen gesunde Kerle aus

Teilnehmer aus dem ganzen Landkreis starten beim ersten Männergesundheitstag in ein längeres besseres Leben

Obernkirchen. Wer einen Männergesundheitstag organisiert, muss bis zur letzten Minute zittern. Das Interesse der „Kerle“ am eigenen Wohlbefinden ist so verhalten, dass alle bisher in Niedersachsen geplanten Veranstaltungen abgesagt wurden. Jetzt hat es ihn gegeben, den eigenen Tag für große Jungs. Dazu hatte neben dem KreisSportBund (KSB) am Wochenende die BKK24 als Initiator der „Länger besser leben“-Aktion eingeladen. Von morgens bis abends hörten sich 50 Teilnehmer nicht nur spannende Vorträge an, sondern wurden mit Spaß an der Sache selbst aktiv.

Gleich zur Begrüßung deshalb beste Laune bei Kassenvorstand Friedrich Schütte und KSB-Chef Dieter Fischer. Mit einem Durchschnittsalter über 40 Jahren hatten die Partner genau die Zielgruppe erreicht, die

man ins Visier genommen hatte: „In diesem Lebensabschnitt sind Männer die größten Präventionsmuffel“, so Schütte mit Blick auf die Statistik. Sie melden sich viel zu selten zu ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen an, kümmern sich kaum um gesunden Ausgleich zum Job und bekommen die Quittung dafür, noch bevor sie 65 werden. „In Niedersachsen sterben deutlich mehr Männer als Frauen, bevor sie dieses Alter erreichen“, weiß Schütte. „In Schaumburg sieht dieses Verhältnis noch viel schlimmer aus.“

Weil die Sportverbände ebenfalls mehr Männer in die sportliche Richtung bringen wollen, gab es Bemühungen bereits in vielen anderen Regionen – ohne Erfolg, bis sich Nina Bekemeier im Rahmen ihres Bundesfreiwilligendienstes beim KSB Schaumburg dieser Aufgabe annahm. Sie motivier-

So sehen „gesunde Kerle“ aus. KSB



te ein halbes Dutzend Vereine, mit Angeboten für männliches Interesse zu sorgen und holte spannende Referenten in die BKK24 Lounge nach Obernkirchen: Diätassistentin Jana Vogel von der Bückebergklinik und Diplom-Sportwissenschaftler Markus Grote begeisterten ihre Zuhörer vom Einfluss einer gesunden Ernährung und genug Bewegung auf Wohlbefinden und Lebenserwartung.

Dem aktiven Teil gehörte dann der komplette Nachmittag. Die nun Sport infizierten trafen beim Bogenschießen auf Einladung des

SSV Auetal ins Schwarze, legten sich in den Booten der Ruderriege Schaumburgia ins Zeug, wanderten mit und ohne Nordic-Walking-Stöcke gleich 16 Kilometer mit dem Kneipp-Verein oder standen beim Golfclub Schaumburg zum ersten Mal selbst auf dem Grün. Sogar der Kassenvorstand versuchte, beim Trendsport Headis ohne Tischtennisschläger seinen Kopf durchzusetzen und zielte beim Hockey-ähnlichen Bouncer Ball unter der Regie der ASC Göttingen aufs Tor.

Größter Erfolg: Aus den Teilnehmern war bis zum Abend eine

Gemeinschaft geworden, für die der Weg in ein längeres besseres Leben damit begonnen hat. Dass der Freizeitspaß in Zukunft nicht auf den Männergesundheitstag beschränkt sein soll, wurde beim Grillabend am Forsthaus Halt besprochen. Während das KSB-Team die Kontrolle an der Feuerstelle behielt, fanden Schütte und Fischer den Grund für den ersten Volltreffer in Sachen Männergesundheit: Die „Länger besser leben“-Aktion habe die Basis dafür geschaffen, dass man auch die Nicht-Sportler zu mehr Gesundheitsbewusstsein motivieren könne. red