



Der tägliche Weg zur Gesundheit beginnt im La Fleche Park (v.li.): Joachim Gotthardt (Sparkasse Schaumburg), Friedrich Schütte (BKK24), Bürgermeister Oliver Schäfer und Herbert Wilcken (Ardagh Group) am Start und Zielpunkt der vier „Länger besser leben“-Routen durch Obernkirchen.

Das neue Jahrtausend hat den ersten Trimm-Dich-Pfad

Obernkirchen weht vier Routen der Aktion „Länger besser leben“ ein

OBERNKIRCHEN (em). „Das ist der erste Trimm-Dich-Pfad des neuen Jahrtausends“, gratuliert Ulla Schmidt. Sie ging voran, als die Einwohner von Obernkirchen im Oktober 2011 zum „Länger besser leben“-Spaziergang über 3000 Schritte gestartet waren. Jetzt sind die vier Routen durch die Bergstadt als Symbol für den Weg in eine gesunde Zukunft dauerhaft ausgeschildert. „Wir wollen damit ein Zeichen auch für andere Regionen setzen“, sagt die Gesundheitsministerin a.D., die Deutschlands ehrgeizigstes Vorsorgeprojekt als Schirmherrin begleitet.

Schon einmal war die Republik vom Sofa aufgestanden, um Übergewicht und der Gefahr von Herz-Kreislauf-Problemen vorzubeugen. In den 70er Jahren gab es im ganzen Land rund 1500 Trimm-Dich-Pfade, die

nach einer Welle der Begeisterung wieder in Vergessenheit gerieten. Weil die Kommunen kein Geld mehr für die Pflege hatten, sind davon nur wenige erhalten.

Die Fehler von damals will die „Länger besser leben“-Aktion vermeiden. „Unsere Routen erfordern keinen hohen Pflegeaufwand“, verspricht Oliver Schäfer, Bürgermeister von Obernkirchen. „Und darauf warten keine besonderen sportlichen Herausforderungen“, ergänzt BKK24 Vorstand Friedrich Schütte. Vielmehr handelt es sich um einfache Spazierwege als Beweis, dass schon 3000 Schritte zusätzlich am Tag das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und fast allen Krankheiten vorbeugen. Ein Argument, dem auch die privaten Unternehmen folgen. Herbert Wilcken, Werkleiter der Ardagh Group und Joach-

im Gotthardt von der Sparkasse Schaumburg sind mit dem „Länger besser leben“-Bazillus infiziert und haben für ihre Mitarbeiter bereits Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung gestartet.

„Neben abwechslungsreicher Ernährung und der Nikotinentwöhnung ist angemessene Bewegung als Ausgleich zum Job der wichtigste Faktor“, erläuterte Wilcken bei der Einweihung der Routen, die im La Fleche Park beginnen. Ardagh Group und Sparkasse Schaumburg hatten die große Infotafel sowie die rund 120 Routenschilder als Sponsoren mit finanziert - der Bauhof Obernkirchen war für die Installation verantwortlich.

„Jetzt können die Einwohner der Stadt jeden Tag einen 3000-Schritte-Spaziergang einbauen“, empfiehlt der Bürgermeister. Zugleich wären die

Wege auch für Touristen geeignet, die auf jeder der vier unterschiedlichen Routen andere Teile der Stadt und ihrer Sehenswürdigkeit kennenlernen.

„Hoffentlich können wir bald mehr dieser Wege einweihen“, wünscht sich auch Ulla Schmidt mit Blick auf die Nachbargemeinden und Landkreise, die nach dem großen Erfolg im Pilot-Ort Obernkirchen inzwischen eigene „Länger besser leben“-Aktionen gestartet haben.

Die Fragebogen zum aktuellen Gesundheitsverhalten, mit denen jeder Interessent in das Vorsorgeprogramm einsteigen kann, werden inzwischen im gesamten Bundesgebiet ausgefüllt. Sie können unter der Adresse www.LBL-Stadt.de im Internet ausgefüllt oder telefonisch unter 05724/9710 angefordert werden. Foto: privat