

# Eine Stadt bewegt sich

Gesundheitsprogramm für Bad Münders: Mit „Länger besser leben“ 14 Jahre älter werden

**Bad Münders.** „Länger besser leben“ – der Name ist Programm. In Bad Münders ist der Startschuss für ein umfassendes Gesundheitsprojekt gefallen. Mitmachen und profitieren können alle, die hier leben oder arbeiten. Gleichzeitig, so das Ziel der Initiatoren, soll die Kurstadt ihren Ruf als Gesundheitsstandort stärken.

Grundlage ist eine Studie der berühmten Cambridge-Universität. Forscher haben dazu in 17 europäischen Ländern die Lebensgewohnheiten von einer halben Million Menschen untersucht und Erstaunliches herausgefunden. Auf eine einfache Formel gebracht: Wer sich ausgewogen ernährt, sich regelmäßig bewegt, auf Nikotin verzichtet und Alkohol nur in Maßen genießt, halbiert nicht nur sein Krankheitsrisiko, sondern steigert seine Lebenserwartung um durchschnittlich 14 Jahre.

Die BKK 24 hat aus diesen Erkenntnissen das Konzept „Länger besser leben“ entwickelt, das nach der erfolgreichen Pilotphase im benachbarten Landkreis Schaumburg nun auch nach Bad Münders kommt. Die Idee ist es, ein Gesundheits-Netzwerk für die Deisterregion zu schaffen. Kooperationspartner sind neben der Krankenkasse die GeTour, die Neue Deister-Zeitung und das Unternehmen Ardagh Glass.

Dessen Werkleiter Andreas Kehne hatte den Anstoß gegeben, nachdem er sich schon geraume Zeit Gedanken über ein professionelles Gesundheitsmanagement für seinen Betrieb gemacht hatte. Denn er weiß: Gesunde Mitarbeiter arbeiten für ein Unternehmen gewinnbringend, während kranke höhere Kosten verursachen. Problem dabei nur, so Kehne: „Für den einen wäre eine Rückschule sinnvoll, während der gestressten Kollegen ein Entspannungskurs helfen würde.“ Ein einzelner Betrieb sei aber kaum in der Lage ist, alle Vorsorgemaßnahmen selbst anzubieten.

Um ein möglichst breites



Haben eine Kooperation vereinbart, die Bad Münders fit machen soll: GeTour-Geschäftsführer Thomas Heiming, Ardagh-Werkleiter Andreas Kehne, BKK-24-Vorstand Friedrich Schütte, NDZ-Verleger Burkhard Schaper und Chefreakteur Marc Fügmann (v.r.). jhr

Programm gewährleisten zu können, sollen in den nächsten Wochen und Monaten weitere Partner mit gesundheitsrelevanten Angeboten ins Boot geholt werden – von Gymnastik, Judo und Nordic Walking bis zum Nichtraucher-Seminar oder dem Kochkurs für Fitnessbewusste. Ausdrücklich sollen dazu auch Vereine mit ihren vielfältigen Angeboten angesprochen werden. Denn die könnten selbst auch profitieren, indem sie bei Veranstaltungen neue Mitglieder gewinnen.

Bei „Länger besser leben“ – kurz LBL – soll nicht Zwang, sondern der Spaß an der gemeinsamen Sache im Vordergrund stehen. „Wer beispielsweise partout nicht ganz aufs Rauchen verzichten mag, ist uns trotzdem sehr willkommen“, sagt BKK 24-Vorstand Friedrich Schütte. Schließlich bestehe das Programm aus ganz vielen Bausteinen, sodass es immer ausreichend Ansatzpunkte gebe.

In Schaumburg nehmen schon heute 4000 Menschen regelmäßig an LBL teil. Wohl

auch, weil es ein prominentes Zugferd gibt: Die frühere Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt hat die Schirmherrschaft übernommen. In Bad Münders haben die Landtagsabgeordnete Petra Joumaah und Bürgermeister Hartmut Büttner sofort begeistert ihre Unterstüt-

zung zugesagt. „Für die Stadt, Firmen, Einwohner und Kurgäste ist das eine großartige Chance“, glaubt GeTour-Geschäftsführer Thomas Heiming. „Eine gute Sache, die wir gern unterstützen“, meint auch NDZ-Verleger Burkhard Schaper.

Neuen Deister-Zeitung (Echternstraße 12) oder bei den beiden örtlichen Kreditinstituten, Sparkasse und Volksbank. Alternativ kann der Fragebogen im Internet unter [www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de) heruntergeladen und ausgefüllt werden.

## Mitmachen bei LBL – so einfach gehts

**M**itmachen bei LBL kann jeder, unabhängig von der Mitgliedschaft in einer bestimmten Krankenkasse. Um nicht einem Fahrradkurier das Fahrradfahren als Freizeitausgleich zu empfehlen, wird zunächst das aktuelle Gesundheitsverhalten indivi-

duell abgefragt und kostenlos bewertet. Die entsprechenden Fragebögen werden in Kürze über die Zeitung an alle Haushalte im Stadtgebiet verteilt. Für die Rückgabe werden an verschiedenen Stellen gekennzeichnete Sammelboxen aufgestellt: im Servicebüro der Stadt, bei der

Neuen Deister-Zeitung (Echternstraße 12) oder bei den beiden örtlichen Kreditinstituten, Sparkasse und Volksbank. Alternativ kann der Fragebogen im Internet unter [www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de) heruntergeladen und ausgefüllt werden.