

Liebe zur Gesundheit geht durch den Magen

„Länger besser leben.“ bittet am 22. Februar zum Training in Sachen Lebensqualität ins Herforder Elsbach Haus

HERFORD. Wenn sich demnächst die Sonne sehen lässt, werden einige von uns von ganz besonderen „Frühlingsgefühlen“ überfallen: „Falsche Ernährung ist ein Gesundheitsproblem, das man nicht nur messen, sondern auch sehen kann“, sagt Katarina Sander vom ServiceCenter der BKK24. Doch statt mit der Crash Diät noch mehr Schaden anzurichten, solle man das Problem bei der Wurzel packen. „Und genau das machen wir am kommenden Samstag in Herford.“

Am 22. Februar, von 11 bis 15 Uhr, lädt Deutschlands erfolgreichstes Vorsorgeprogramm ins Elsbach-Restaurant in der Goebenstraße 3-7 ein. Statt in einem weiteren Kochkurs Gemüse zu schnippeln, zeigen Marc Höhne und/oder Küchenchef Matthias Schürmann den Teilnehmern, wie man wirklich Verantwortung für die eigene Gesundheit übernimmt. „Das ist auch für Männer und Kinder spannend“, betont Katharina Sander. Aus dem Training soll man nämlich Anregungen mit nach Hause nehmen, die sehr viel mehr Lebensqualität in den Alltag bringen, als es die Ernährungsumstellung allein vermag.

Der Kurs in außergewöhnlichem Ambiente ist Teil von „Länger besser leben.“, Deutschlands erfolgreichstem regionalen Vorsorgeprogramm. Nach 20 Jahren Forschung in ganz Europa haben Wissenschaftler nämlich herausgefunden, warum manche Menschen seltener krank und deutlich älter werden. Dazu hat die berühmte Cambridge Universität vier Regeln aufgestellt, mit denen die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre steigt. Bei der BKK24 wurde daraus „Länger besser leben.“ – erst kürzlich vom Wirtschaftsmagazins FOCUS MONEY mit dem Innovationspreis 2014 ausgezeichnet. Der kostenlose Einstieg für alle funktioniert, unabhängig von der Mitgliedschaft bei einer bestimmten Krankenkasse, mit einem Fragebogen zum aktuellen Gesundheitsverhalten. „Den bringe ich natürlich am Samstag mit“, verspricht Katarina Sander, denn: „Wer den Fragebogen vor dem Kurs ausfüllt, zahlt nur 30 statt der sonst 50 Euro Gebühren.“