

# Länger besser leben mit der BKK 24

## Die Gesundheitskasse zeigt, wie man seltener krank und deutlich älter wird

**LANDKREIS.** Sie ist die „Länger besser leben“-Kasse und nun will sie den Besuchern der Regionalschau zeigen, was das bedeutet.

Der Weg über den Stand der BKK 24 führt vorbei an den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Nikotin und Alkohol zu dem Ziel, seltener krank und deutlich älter zu werden. So will die Krankenkasse mit der Angst aufräumen, dass man sich für die Gesundheit quälen und Entbehrungen in Kauf nehmen muss.

„Genau wie bei unserem Top-Angebot steht in Stadthagen der Spaß im Vordergrund“, verspricht Vorstand Friedrich Schütte. Geplant sind unter anderem ein „interaktiver Kontakt“ mit der Promillegrenze, ein Gewinnspiel mit wertvollen Preisen und Infos zu der Initiative, die gerade mit dem Innovationspreis 2014 ausgezeichnet wurde.

Hintergrund von „Länger besser leben.“ ist Europas größte Gesundheitsstudie, bei der Daten aus 17 Ländern von der Cambridge Universität zusammengeführt wurden. Danach stand für die Wissenschaftler fest:

Mit dem Einhalten von vier einfachen Regeln lässt sich die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre verlängern. Doch weil man sich dafür weder anstrengen noch seinen kompletten Tagesablauf verändern soll, hat die BKK 24 ihren Fragebogen

zum aktuellen Gesundheitsverhalten entwickelt. Er sorgt dafür, dass jeder nur die Empfehlungen bekommt, die ihm auch wirklich helfen. Vieles davon sind kostenlose Extras aus dem Leistungskatalog der BKK 24, wie zum Beispiel das Nichtrauchertraining oder der Online-Coach Gewichtsreduktion. Weitere Ideen kommen von den inzwischen fast 200 Partnern, die sich hauptsächlich im Landkreis Schaumburg zum regionalen Gesundheitsnetzwerk zusammengeschlossen und ein wichtiges Ziel erreicht haben: „Mehr als zwei Drittel der über 5000 Teilnehmer haben ihr Gesundheitsverhalten nachhaltig geändert“, zitiert Schütte aus einer aktuellen Umfrage.

Dass man seltener einen Schnupfen bekommt, besser gegen Krebs und andere schwere Krankheiten vorbeugt und die Chance auf ein längeres Leben hat, ist aber nur ein Teil der Gründe für die hohe Beteiligung. „Man wird ihnen ansehen, wie viel besser sie sich fühlen“, verrät Schütte das Geheimnis des Erfolges und empfiehlt: „Wer mit dem Einstieg nicht bis zur Regionalschau warten will, kann den Fragebogen unter [www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de) auch online ausfüllen oder unter (0 57 24) 97 10 bei uns anrufen.“

Kontakt: BKK24 Servicecenter, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen. Telefon: (0 57 24) 97 12 36, Fax: (0 57 24) 9 71 42 36. Text/Foto: privat



**Zum Thema Alkohol: Mit der „Rauschbrille“ können Standbesucher ihren Sinnen einen Vollrausch vorgaukeln.**