

# „Der Schweinehund braucht eine harte Hand“

Ein Lehrgang gegen ungesunde Trägheit im „Länger besser leben.“-Forum am 14. Mai / Jetzt anmelden

**OBERNKIRCHEN** (em). Gerade weil er kein Raubtier mit scharfen Zähnen ist, braucht er eine besonders harte Hand. Die Anleitung dazu gibt Prof. Dr. Petra Kolip im „Länger besser Leben.“-Forum am Mittwoch, dem 14. Mai. Ihr Thema wird dann die Erziehung des „inneren Schweinehundes“ sein.

So etwa bis zum 40. Lebensjahr ruiniert man die Gesundheit für die Karriere, um anschließend zu versuchen, sie mit viel Zeit und Geld zurückzuholen. Doch Pillen und Therapeuten können nur wenig an den Gewohnheiten

ändern, die wir uns über Jahre zugelegt haben. Neue Zigaretten zu kaufen ist einfacher, als mit dem Nikotin Schluss zu machen. Die fettige Pizza steht schneller auf dem Tisch, als das frische Gemüse vom Markt. Und meist ist es beim Krimi unter der Sofadecke kuscheliger als auf dem Sportplatz. „Doch Gesundheit ist mehr, als nur das Fehlen von Krankheiten“, sagt die Wissenschaftlerin von der Uni Bielefeld. „Gesundheit ist Lust und Freude, Belastbarkeit und Ausgeglichenheit, Kreativität, Optimismus und vieles mehr, was das Leben

besser macht.“ Deshalb gefällt ihr die Idee hinter Deutschlands preisgekrönter Vorsorgeaktion, die schon fast 6000 Menschen angesteckt hat. „Länger besser leben.“ sei eben nicht nur der erhobene Zeigefinger, der gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, Nikotinverzicht und verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol einklage. „Es ist die Tür zu einem anderem Umgang mit dem eigenen Alltag“, so sagt sie, „in dem man mehr Spaß hat, einfach besser und viel gesünder lebt und die Chance hat, deutlich älter zu werden.“



Petra Kolip ist vertraut mit dem schlechten Gewissen, das am Ende trotzdem nicht vor ungesundem Verhalten schützt und empfiehlt einem anderen Blickwinkel: „Es macht unglaublich viel Spaß, andere Verhaltensweisen einfach mal auszuprobieren und realistische Ziele zu erreichen.“ Deswegen kam die Psychologin in den „Länger bes-

**Präventionsexpertin Prof. Dr. Petra Kolip zeigt dem „inneren Schweinehund“ am 14. Mai im „Länger besser Leben.“-Forum die Zähne.**

ser leben.“-Beirat und deswegen kommt sie ins Forum „um mal ein paar kleine Tricks zu verraten.“ Ihren „inneren Schweinehund“ dürfen die Gäste also am 14. Mai ab 18.30 Uhr ausnahmsweise mitbringen in die BKK24 Lounge am Sülbecker Brand in Obernkirchen. „Mit der richtigen Einstellung geht der anschließend bei Fuß nach Hause“, schmunzelt Vorstand Friedrich Schütte. Da der Vortrag kostenlos und die Plätze begrenzt sind, bittet er um Anmeldung unter [aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@bkk24.de) oder telefonisch unter 05724/971217. Foto: privat