

Alles im „grünen Bereich“

„Länger besser leben.“ bietet einen Monat lang vegetarische Lespresso-Gerichte zum Sonderpreis

NIENBURG. Wenn mittags der kleine Hunger kommt, geht die Gesundheit in Deckung. Fettige Burger, Pizza aus der Hand oder zwei bis drei schnelle Schokoriegel stehen noch zu oft auf dem „Notfallplan“ derjenigen, die sich in den kurzen Arbeitspausen zu wenig Zeit für ausgewogene Ernährung nehmen. Mit „Länger besser leben.“ soll das anders werden. Vom 13. Mai bis 14. Juni bietet die preisgekrönte Vorsorgeaktion im Nienburger Bistro Lespresso eine vegetarische Alternative, auf die Teilnehmer einen Rabatt von zwei Euro bekommen.

Hinter allem steht die BKK24, die als einzige Krankenkasse die aus 20 Jahren europaweiter Forschung abgeleiteten Gesundheitsregeln in ein Programm nicht nur für die eigenen Kunden umgesetzt hat. Bei Auswertungen an der Cambridge Universität fanden die Wissenschaftler heraus, warum manche Menschen seltener krank und deutlich älter werden. Zwei wesentliche Faktoren dafür sind ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung. „Das hat nichts mit Verzicht oder Currywurst-Verbot zu tun“, erläutert Frank Herzog vom ServiceCenter an der Langen Straße 9. „Vielmehr geht es darum, welche Zutaten zusätzlich auf den Speiseplan gehören.“ Hält man sich daran, bleibt die Leistungsfähigkeit nach der Mittagspause auch für Genießer erhalten und: „Man verliert wie von selbst überflüssige Pfunde“, versichert Herzog. Ist



Auch ohne Fett ein satter Genuss: Einen Monat lang bietet „Länger besser leben.“ im Lespresso am Nienburger Weserwall täglich ein vegetarisches Gericht zum Sonderpreis.

der Body Mass Index dann unter 25, verteilt die Kasse sogar Bonuspunkte an ihre Versicherten, die gegen Bargeld eingetauscht werden können. Dabei zu sein ist einfach, auch wenn man noch nicht Kunde der BKK24 ist: Den Fragebogen gibt es direkt im Lespresso sowie im ServiceCenter der Krankenkasse an der Langen Straße 9, unter Telefon 05021 603990 oder im Internet: www.LBL-Stadt.de.

Nach dem Ausfüllen kann man sofort zum Sonderpreis im Lespresso gleich nebenan am Nienburger Weserwall, an der Langen Straße 11 Platz nehmen. Die Expertenauswertung mit Tipps zum Optimieren des Gesundheitsverhaltens kommt kurze Zeit später und ist völlig kostenlos. „Oft müssen nur Kleinigkeiten korrigiert werden, damit die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre steigt“, zitiert Frank Herzog aus dem Forschungsbericht der Cambridge Universität.