

# Länger besser leben

## Zusammenarbeit mit BKK24 und LSB mit neuer Initiative

**LANDKREIS (mk).** Der Landes-SportBund (LSB) Niedersachsen wird Kooperationspartner der BKK24-Initiative „Länger besser leben.“, die schon jetzt Deutschlands größte regionale Vorsorgeaktion ist. „Wir gehen mit konkreten Angeboten an den Start“, sagt Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach, Präsident des LSB und damit von 2,7 Millionen Mitgliedern in den fast 10.000 niedersächsischen Sportvereinen: Als nationaler Förderer des Deutschen Sportabzeichens belohnt die BKK24 bis zu 100 Vereine aus Niedersachsen, die neue oder zusätzliche Trainingsangebote speziell für Familien und Berufstätige entwickeln oder Programme anbieten, die mit dem Qualitätssiegel „Sport Pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes zertifiziert sind. Wer sich speziell um Männergesundheit und betriebliche Gesundheitsförderung bemüht oder einen Sportabzeichentag veranstaltet, kann sich um einen besonders hohen Zuschuss bewerben. „Damit haben wir in Niedersachsen die Chance, Präventionsgeschichte zu schreiben“, meint Prof. Dr. Umbach. Bisher haben bereits über 6.000 Männer und Frauen in der Stammregion der BKK24, dem Schaumburger Land, an „Länger besser leben.“ teilgenommen. Das Angebot setzt Forschungsergebnisse, die über einen Zeitraum von 20 Jahren durch die Universität Cambridge ermittelt wurden, in die Praxis um: Neben gesunder Ernährung, Verzicht auf Nikotin sowie einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol wurde darin ausreichende Bewegung als einer der vier zentralen



**Zusammen Sport treiben und gesund bleiben - das fördern BKK 24 und LSB.**

Bausteine für ein langes und gesundes Leben identifiziert. Wer diese Formel befolgt, kann seine Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre erhöhen. Das BKK24-Programm setzt diesen Ansatz erfolgreich um, wie eine repräsentative Umfrage unter den bisherigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zeigt: 72 Prozent gaben an, ihr Gesundheitsverhalten durch „Länger besser leben.“ bereits nachhaltig geändert zu haben. Den Schulterschluss der kleinen Krankenversicherung mit dem großen Sportpartner sei deshalb besonders wichtig, betont Friedrich Schütte, Vorstand der BKK24: „Unsere Teilnehmerzahlen steigen so schnell, dass wir Freizeitangebote im gesamten Bundesland Niedersachsen und darüber hinaus brauchen.“ Derzeit arbeitet die BKK24 daran, die in einem Internet-Terminkalender unter der Adresse [www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de) veröffentlichten

Freizeitangebote auf solche Regionen auszudehnen, die „Länger besser leben.“ bisher nur aus der Ferne betrachten konnten. „Die ersten Angebote sind schon eingestellt“, berichtet Schütte. „Aber das eigentliche Ziel erreichen wir nur gemeinsam mit Partnern, die ebenfalls überregional aufgestellt sind. Deshalb ist die Zusammenarbeit mit dem LandesSportBund auch ein ganz wichtiger Schritt nach vorn. Dabei zu sein, soll Spaß machen“, sagt Schütte und holt deshalb diejenigen ins Boot, die das garantieren können - den LandesSportBund Niedersachsen.“ LSB Präsident Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach verspricht Unterstützung aus dem organisierten Sport: „Wir wünschen uns, dass sich möglichst viele Sportvereine aus Niedersachsen an unserer gemeinsamen Initiative beteiligen werden.“

Foto: privat