

# Auf Rundfahrt im Namen der Gesundheit

„Länger besser leben“-Programm macht auf Tour durch Schaumburg in Bad Nenndorf halt

**BAD NENNDORF** (tr). Das Konzept des „Länger besser leben“-Programms der BKK24 ist leicht: Wer sich strikt an vier einfache Regeln hält, steigert seine Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre. Wie genau das geht, erklärt die Obernkirchener Krankenkasse gemeinsam mit der Sparkasse Schaumburg auf einer Tour durch das Schaumburger Land. Seit vergangenem Donnerstag macht die „Länger besser leben“-Tour nun halt in der Bad Nenndorfer Geschäftsstelle in der Hauptstraße.

An vier Stationen zu Alkohol, Nikotin, Ernährung und Bewegung lernen die Besucher dort etwas über den Einfluss dieser Themengebiete auf ihre Gesundheit. Spaß, Informationen sowie eine kostenlose Bera-

tung stehen dabei im Vordergrund. Angelehnt sind die Themen der Stationen an die vier Regeln des Programms: Täglich fünfmal Obst und Gemüse, ausreichend körperliche Aktivität, nicht rauchen und Alkohol nur in Maßen genießen.

Das Ergebnis an den Stationen ist eindrücklich. Beispiel Alkohol: Beim Zielwerfen mit Säckchen auf ein nur wenig größeres Loch ist das Treffen noch kein Problem. Mit einer „Rauschbrille“ auf der Nase – sie simuliert einen Alkoholausgang mit rund 1,3 Promille – sieht das ganz anders aus. Kaum ein Säckchen landet noch in seinem Ziel. Vor dem Eingang zur Sparkasse gibt es frisch gepressten Orangensaft. An einem anderen Stand präsentiert der VfL Bad Nenndorf seine Sport- und Trainingsangebote.

„Wir wollen bei der Tour lokale Partner einbinden“, erklärte Frank Lucht, „Länger besser leben“-Beauftragter bei der BKK24, am ersten Tag der Tour in Bad Nenndorf. „Und in gerade in den Vereinen werden die Themen gelebt.“ Darum prämiiert die Krankenkasse im Besonderen auch sportliche Neukunden: Diese bekommen 80 Euro „Startgeld“, wenn sie zudem Nichtraucher sind und Normalgewicht haben. Weiter-



Das Team von BKK24 und Sparkasse Schaumburg um Frank Lucht (li.), Stefan Bohm (3.v.li.) und Jens Wahler (re.) freut sich auf Besucher, die „länger besser leben“ wollen.

hin richten BKK24 und Sparkasse auch in diesem Jahr wieder einen Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe aus. Wer Interesse an dem „Länger besser leben“-Programm hat, einsteigen oder sein

Firmenteam zu dem Wettbewerb anmelden will, kann dies nicht nur im Rahmen der Info-Tour tun. Auch im Internet unter [www.LBL-stadt.de](http://www.LBL-stadt.de) oder unter der Telefonnummer 05724/971217 ist dies mög-

lich. Dort finden sich außerdem ebenfalls alle Informationen. Nach dem Aufenthalt in Bad Nenndorf macht die Tour ab dem 1. September Halt für ein „Heimspiel“ in Obernkirchen. Foto: tr