

# Für mehr als eine Million Menschen erreichbar

BKK 24 zieht Zwischenbilanz der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben“

**Obernkirchen.** „Gesundheit lohnt sich – für alle“, hat Professor Dr. Gerd Glaeske von der Universität Bremen seinem Referat als Motto vorangestellt, mit dem er im Stift Obernkirchen eine vorläufige Bilanz der von der BKK 24 initiierten Aktion „Länger besser leben“ (LBL) zog. Der Zwischenbilanz lag ein 350 Seiten umfassender Bewertungsbericht zugrunde, in den zahlreiche Daten und Fakten externer Akteure eingeflossen sind. „Nach vier Jahren und mehr als 7000 Teilnehmern kann wissenschaftlich fundiert festgestellt werden, dass LBL für mehr Gesundheit und Wohlbefinden sorgt“, gaben Glaeske und BKK-Vorstand Friedrich Schütte vor rund 100 Gästen zu verstehen.

Glaeske stellte in seinem Referat heraus, dass

- fast 50 Prozent der Teilnehmer positive Verhaltensände-

rungen in Bezug auf körperliche Aktivität, Obst- und Gemüsekonsum beziehungsweise Nikotinverhalten feststellen.

- die Hälfte der Befragten sagt, dass „Länger besser leben“ zu einem größeren Wohlbefinden beiträgt,

- die Zahl der Übergewichtigen sich deutlich verringert hat

- 2013 fast 40 Prozent der Teilnehmer chronisch krank waren und dieser Wert ein Jahr später unter allen Teilnehmenden der Gesundheitsinitiative nur noch 27 Prozent betrug.

Schüttes Angaben zufolge basiert diese Initiative auf Studien von 17 großen europäischen Forschungsinstituten. Daraus hatten Wissenschaftler der Universität Cambridge vier einfache Gesundheitsregeln abgeleitet, die von der BKK 24 zu dem bis heute bundesweit einzigartigen Programm „Länger besser leben“ weiterentwickelt

**Rund 100 Gäste besuchen die Veranstaltung; in der zweiten Sitzreihe links: BKK-Vorstand Friedrich Schütte.**



wurden. Dessen vier Hauptregeln lauten: Fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag, ausreichend körperliche Bewegung, Verzicht auf Zigaretten,

Alkohol nur in Maßen.

Mittlerweile hat das im Juli 2011 unter Schirmherrschaft der damaligen Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt

gestartete Projekt weite Kreise gezogen. In Stadthagen, Rinteln, Hameln und Hannover ist es ebenso zu finden wie in den Kreisen Nienburg und Herford

sowie im rheinland-pfälzischen Germersheim. „Inzwischen ist das Programm für mehr als eine Million Personen erreichbar“, verdeutlichte Schütte. In diesem Jahr wurden bereits 7201 (Vorjahr 5269) Teilnehmer gezählt, es gab 234 Netzwerkpartner (Vorjahr 176) und 973 Angebote regionaler Partner (Vorjahr 6079).

Unterdessen wollen sich die Initiatoren nicht auf ihren Erfolgen ausruhen. „Es gibt noch viele zu packen, tun wir es ihnen an“, meinte Professor Glaeske in Abwandlung eines aus der Werbebranche stammenden Slogans. Zukünftig sei ein besonderes Augenmerk auf weniger gesundheitsbewusste Menschen zu legen.

Über die von Zehnkampf-Olympia-Silbermedaillengewinner Frank Busemann moderierte Runde berichtet diese Zeitung gesondert. bus