

Gesundheitsprogramm wirkt

Weniger Dicke und chronisch Kranke

OBERNKIRCHEN ■ Deutlich weniger Übergewichtige, weniger chronisch Kranke und eine Steigerung des Wohlbefindens bei der Hälfte der Teilnehmer: Das vor vier Jahren gestartete Präventionsprojekt „Länger besser leben“ hat das Gesundheitsbewusstsein vieler Menschen im Schaumburger Land verbessert. Das geht aus dem jetzt vorgestellten knapp 350-seitigen Bericht über das bundes-

weit einzigartige Gesundheitsprogramm hervor. Die in Obernkirchen ansässige Krankenkasse BKK 24 hat es sich zum Ziel gesetzt, Männer, Frauen und Kinder in der Region in Bewegung zu bringen und zu einem gesünderen Lebensstil zu animieren.

Hintergrund des Programms ist die sogenannte EPIC-Studie. Wissenschaftler der Universität Cambridge haben darin vier gol-

dene Regeln aufgestellt, um länger besser zu leben: fünf Portionen Gemüse und Obst täglich, mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung am Tag, Verzicht auf Zigaretten sowie maximal ein bis zwei Gläser Bier oder Wein am Tag.

Einen sechsstelligen Betrag investierte die Krankenkasse nach Angaben von BKK-24-Vorstand Friedrich Schütte in das Projekt. Mehr als 7000 Teilnehmer

füllten seit dem Start 2011 einen Fragebogen aus und stellten ihr individuelles Fitnessprogramm zusammen.

Die Teilnehmer des Gesundheitsprogramms hätten seltener krankheitsbedingt am Arbeitsplatz gefehlt, sagte der Bremer Gesundheitsökonom Gerd Glaeske. Viele hätten mittlerweile auch Medikamente etwa gegen Bluthochdruck reduzieren oder absetzen können. ■ dpa