

Seltener krank und deutlich älter

BKK24 stellt „Länger besser leben“-Studie im Stiftssaal vor / Frank Busemann moderiert Gesprächsrunde

OBERNKIRCHEN (wa). Er ist Optimist, Leichtathletik-Legende und Autor: Frank Busemann moderierte vergangene Woche die Studienvorstellung samt Gesprächsrunde der Krankenkasse BKK24 „Länger besser leben“-Studie im Stift Obernkirchen. 2011 fiel der Startschuss für die wissenschaftliche Ausarbeitung unter der Schirmherrschaft von Professor Gerd Glaeske vom Zentrum für Sozialpolitik der Universität Bremen. Nun, vier Jahre später kann bereits ein Fazit gezogen werden: Wer täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich nimmt, sich mindestens 30 Minuten am Tag bewegt, das Rauchen aufgibt oder gar nicht erst anfängt und pro Tag nicht mehr als zwei Gläser Wein oder Bier trinkt, wird seltener krank und lebt im Schnitt 14 Jahre länger als jemand, der diese „vier gol-

denen Regeln“ nicht beherzigt. Am BKK24-Projekt „Länger besser leben“ haben mehr als 7.000 Teilnehmer teilgenommen. Sie haben im Rahmen ihrer positiven Verhaltensänderung für mehr Gesundheit und Wohlbefinden in ihrem Leben gesorgt. Auf knapp 350 Seiten hält der Bericht fest, dass das von der BKK24 initiierte und bundesweite durchgeführte Gesundheitsprogramm viele Ansatzpunkte für weitere Verbesserungen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung liefert. Aus dem Bericht: Fast 50 Prozent der Teilnehmer stellen positive Verhaltensänderungen in Bezug auf körperliche Aktivität, Obst- und Gemüsekonsum sowie Nikotinverhalten fest. Die Hälfte der Befragten sagt, dass „Länger besser leben“ zu mehr Wohlbefinden beitrage. Die Zahl der Übergewichtigen hat sich



„Fertignahrung ist Kappes“: Professor Gerd Glaeske vom Zentrum für Sozialpolitik der Universität Bremen stellt die Studie vor.



Hürden sind passé, heute moderiert der ehemalige Zehnkämpfer Frank Busemann die BKK24-Veranstaltung im Stift Obernkirchen.



Gesprächsrunde mit Bekenntnissen: Frank Busemann (v. li.), Maik Beermann, Karsten Becker und Norbert Engelhardt.

deutlich verringert. Chronisch krank waren im Jahr 2013 fast 40 Prozent. Ein Jahr später wurde nur noch ein Wert von 27 Prozent unter den Teilnehmern der Gesundheitsinitiative festgestellt. „Wir müssen Kinder schon früh für Ernährung begeistern und ihnen zeigen, dass sie ihr Gesundheitsverhalten kontrollieren können“, sagte Glaeske. Außerdem: „Fertignahrung ist Kappes.“ Er selbst ist bekennender Fan von Bio-Lebensmitteln. Und er warnte ausdrücklich vor allen Produkten mit Fruktose. Die Studie wurde aus Erkenntnissen einer Online-Befragung, telefonisch ermittelten Marktforschungsergebnissen und qualitativen Untersuchungen des „Länger besser leben“-Partnernetzwerks zusammenge-

stellt. Hinzu kommt der aktuelle BKK24-Bericht: Dieser greift unter anderem betriebswirtschaftliche Aspekte, Krankenstandentwicklungen und Einflüsse auf das betriebliche Gesundheitsmanagement auf. BKK24-Vorstand Friedrich Schütte zufolge basiert die Gesundheitsinitiative auf Studien von 17 europäischen Forschungsinstituten. Daraus hatten Wissenschaftler der Universität Cambridge die vier einfachen Gesundheitsregeln abgeleitet, die von der BKK24 zu dem bis heute einzigartigen Programm „Länger besser leben“ weiterentwickelt wurden. Die vier Regeln sind einfach einzuhalten und: „Ganz nebenbei macht es auch noch jede Menge Spaß“, sagte Schütte. In der anschließenden Gesprächsrunde betei-

igten sich Karsten Becker (SPD-Landtagsabgeordneter), Maik Beermann (CDU-Bundestagsabgeordneter) und Norbert Engelhardt vom Landessportbund. Der in einem landwirtschaftlichen Betrieb lebende Beermann bekannte: „Ich könnte mehr Obst und Gemüse essen.“ Becker dagegen hat seine „Laufschuhe immer dabei“ und „in Sachen Sport eine Menge mitgemacht.“ Für einen Lacher sorgte Engelhardt, der von seiner letzten Sünde berichtete: einem belegten Brötchen vom Bäcker. Außerdem gab er seinen persönlichen Tipp: Im Betrieb nicht das interne Telefonnetzwerk zu nutzen, sondern die Kollegen zum Gespräch direkt aufzusuchen – perfekt, wenn man dabei auch noch Treppen steigen muss. Foto: wa