

# 3000 gesundheitsfördernde Schritte

Stadt und BKK24 machen auf Routen aufmerksam / „Ein guter Anfang, etwas für die Gesundheit zu tun“

**STADTHAGEN/LANDKREIS** (bb). Die Stadt Stadthagen macht auf ihrer Internetseite auf vier Routen aufmerksam, die jeweils rund 3000 gesundheitsfördernde Schritte durch das Stadtzentrum führen. Damit sollen die Strecken, die 2012 im Rahmen einer „Länger-besser-leben-Veranstaltung“ entstanden, wieder stärker ins Bewusstsein der Bürger gerufen werden. Stadthagen ist eine der sogenannten „Länger-besser-leben-Städte“, als Partner der von der Krankenkasse BKK24 ins Leben gerufenen größten regionalen Gesundheitsinitiative Deutschlands. Diese Initiative basiert auf einer wissenschaftlichen Studie, die ergab, dass sich Lebenserwartung und Lebensqualität erheblich verbessern lassen, wenn die Menschen vier einfache Gesundheitsregeln beachten. Nicht zu rauchen, nur wenig Alkohol zu trinken, reichlich Obst und Gemüse zu verspeisen sowie eine tägliche Dosis Bewegung stehen auf der Liste. Und um



Friedrich Schütte, Vorstand der BKK24, und Bürgermeister Oliver Theiß, werben dafür, auf den 3000-Schritte-Touren durch die Stadthagen etwas für die Gesundheit zu tun.

diese Dosis Bewegung ging es auch bei der Auftaktveranstaltung zu Stadthagens Einstieg in den Club der „Länger-besser-leben-Städte“. Im September 2012 gingen nämlich rund 1000 Stadthäger gemeinsam mit der ehemaligen Gesundheitsministerin Ulla Schmidt die 3000 Schritte auf einer der vier Routen durch die Kreisstadt. Bürgermeister Oliver Theiß und der BKK24-Vorstand Friedrich Schütte machten nun gemeinsam im Pressegespräch auf diese vier Strecken aufmerksam. „3000 Schritte extra am Tag, sind ein guter Anfang, etwas für seine Gesundheit zu tun“, hielt Friedrich Schütte fest. Start ist immer der Marktplatz, von dort führen die Routen über Stadtwall, am Schloss vorbei oder bis zur Teichstraße. Diese sind auf dem Internetauftritt der Stadt [www.stadthagen.de](http://www.stadthagen.de) nun einsehbar. Über die „Länger-besser-leben-Regeln“ und die gesamte Gesundheitsinitiative informiert [www.ibl-stadt.de](http://www.ibl-stadt.de).

Foto: bb