

BKK 24: Länger besser leben

Barsinghausen. Die in Obernkirchen/Schaumburg ansässige Krankenkasse BKK 24 startet nun auch im Calenberger Land ihre 2011 begonnene Gesundheitsinitiative „Länger besser leben“. 35 000 Exemplare eines gleichnamigen Magazins werden verteilt. „Ziel ist es, dass die Menschen ihr Gesundheitsverhalten ändern“, sagt Friedrich Schütte, Vorstand der 1883 als BKK Herman Heye gegründeten Krankenkasse.

Mitmachen an der Aktion, die auch auf die Zusammenarbeit mit örtlichen Vereinen setzt, können alle Interessierten, eine Mitgliedschaft in der BKK 24 ist nicht notwendig. „Wir setzen auf Prävention. Das hilft nicht nur den Menschen, länger gesund zu leben, sondern bedeutet auch weniger Kosten für die Solidargemeinschaft“, ergänzt Schütte. Die gegebenen Tipps basieren auf einer wissenschaftlichen Untersuchung der Universität Cambridge. Die Empfehlungen, um bis zu 14 Jahre länger zu leben, sind genauso einfach wie eindrucksvoll: Essen sie täglich Obst und Gemüse, mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag, nicht mehr als zwei Gläser Bier oder Wein täglich trinken und mit dem Rauchen aufhören. Mehr Informationen gibt es im Internet auf bkk24.de. *roc*