

SCHAUMBURGER ZEITUNG

Übergewicht abbauen: „Diesen Virus wünsche ich ganz Obernkirchen“

So soll es sein: Manager Martin Behmann lebt schon heute die Ziele der „Länger besser leben“-Stadt / Von 104 Kilogramm runter auf 70

Obernkirchen (rd). Der Virus kam per E-Mail zu Martin Behmann. Inzwischen hat ihn der 54-Jährige an seine Familie weitergegeben und würde gern, mit Freude und Vorsatz, auch möglichst viele Einwohner von Obernkirchen anstecken. Ihn selbst hat der „Erreger“ 34 Kilo Körpergewicht gekostet. Und er hat sein Leben verändert: Martin Behmann hat sich noch niemals so wohl gefühlt.

Als er vor geraumer Zeit die Einladung von BKK24 Vorstand Friedrich Schütte in seiner Mailbox öffnete, brachte der Geschäftsführer des itsc in Hannover noch satte 104 Kilogramm auf die Waage. Sein Leben war das eines Schreib-

tischtäters, der sich nur vom Büro zum Auto und von dort zum heimischen Esstisch bewegte. Musste er dabei über eine Treppe, ging ihm schon nach ein paar Stufen die Puste aus und sein Kreislauf quittierte den Dienst. Der Spaziergang über 3000 Schritte, zu den ihn der heutige Ideengeber der „Länger besser leben“-Stadt gelockt hatte, war also durchaus eine Herausforderung.

Was dann geschah, hätte Behmann selbst am wenigsten erwartet. Am Ufer des Maschsees, wo die BKK24 den Vorläufer der Obernkirchner Gesundheitsaktion testeten wollte, sah er eine andere Welt. Bäume und Büsche, der



Martin Behmann

bei netten Gesprächen wie im Flug. „Das mache ich noch mal“, erklärte er am Abend seiner überaus erstaunten Frau, die diese Ankündigung noch mit einem Schmunzeln quittierte. Heute wissen beide, dass es für den ersten Schritt kaum mehr als eine Initialzündung braucht.

Behmann hat das Rezept

Weg am Wasser entlang, rauschten nicht wie sonst am Taxi- oder Zugfenster vorbei. Das kurze Stück an der frischen Luft verging

bereits probiert, das Verwaltung und BKK24 jetzt allen Einwohnern von Obernkirchen servieren. Er hat sein Gesundheitsverhalten langsam und ohne Zwang umgekrempelt und dabei Appetit auf mehr bekommen. Erst wurden die Wege länger als die gesundheitsfördernden 3000 Schritte auf Empfehlung der damaligen Ministerin Ulla Schmidt. Dann ging Behmann mit Nordic Walking-Stöcken auf die Piste, um auch den Oberkörper zu trainieren.

Was er auf dem Weg zur „Maschsee-Hürde“ noch für Quälerei gehalten hatte, wurde fast von selbst zum Freizeitspaß. Aus der halben Stunde Bewegung einmal pro Wo-

che wurden zwei Abende, bis er die Stöcke stehen ließ und ins schnellere Jogging-Tempo wechselte. Trotz der beruflichen Belastung wurde Behmann ausgeglichener. Fast unbewusst stellte er seine Ernährung um. Wasser und Saftschorlen statt süßer Limo, Kohlehydrate nur am Morgen, sehr viel mehr Obst und Gemüse. Das Gläschen Wein beim Essen mit der Familie oder seinen Geschäftspartnern lässt er sich noch genau so schmecken, wie ab und an eine Currywurst. Daheim sprang der Virus über, als er wieder in seinen Hochzeitsanzug passte.

Angemessene Bewegung statt Leistungssport, kein Ver-

zicht auf gutes Essen, durchaus auch mal ein Glas Wein oder Bier und möglichst kein Nikotin: So einfach kann Obernkirchen zur gesündesten Stadt in Deutschland werden.

► Für den ersten Schritt in das längere bessere Leben braucht man gerade einmal drei Minuten. Nicht länger dauert nämlich das Beantworten des Fragebogens, den man in Obernkirchen und darüber hinaus unter Telefon 05724 971-217 anfordern oder direkt im Internet ausfüllen kann. Heute ist die BKK24 auf dem Familienfest vertreten. Dort kann er von jedermann gemacht werden, der erste Schritt ins bessere Leben.