

„Länger besser leben“ –

gelungene Allianz von Stadt, Krankenkasse und Kneipp-Verein

Das niedersächsische Obernkirchen will mit der engagierten Unterstützung des örtlichen Kneipp-Vereins zur gesündesten Stadt Deutschlands werden. Schon zehn Prozent aller Haushalte haben sich innerhalb der ersten Monate für die Initiative der Krankenkasse BKK24 angemeldet und nutzen Angebote unter anderem für mehr Bewegung und gesündere Ernährung.

Die Idee zur „Länger besser leben“-Stadt geht zurück auf die größte Studie über den Zusammenhang zwischen dem individuellen Gesundheitsverhalten und dem Entstehen gefährlicher Krankheiten (EPIC). Führende Wissenschaftler haben vier Regeln aufgestellt, die das Leben um bis zu 14 Jahre verlängern können: Mediterrane Ernährung mit mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, kombiniert

mit ausreichend Bewegung, dem Verzicht auf Nikotin und höchstens mäßigem Alkoholenuss.

Bürgermeister Oliver Schäfer und Kassenvorstand Friedrich Schütte haben mit Unterstützung von Wiebke Klapp vom Kneipp-Verein Obernkirchen ein Netzwerk geschaffen, das diese Aufgabe erledigt. Über die ohnehin beispielhaften Aktivitäten hinaus hatte sie die Idee für das „Länger besser leben“-Karussell. In acht aufeinander folgenden Wochen werden die Einwohner zu jeweils einstündigen Schnupperkursen mit Power Gymnastik, Yoga, Nordic Walking, Bodystyling, Rücken-Fit, Qi Gong, Langhantel-Training und der nicht nur bei jungen Leuten beliebten Zumba-Fitness eingeladen. So kann jeder für sich herausfinden, welche Sportart ihm den meisten Spaß macht. Tolle Zugabe:

Die BKK24 hat nicht nur die Kursgebühren übernommen, sondern spendiert ihren Kunden auch den ersten Jahresbeitrag zum Kneipp-Verein. Das holt nicht nur sehr viel mehr Menschen aller Altersgruppen und Bevölkerungsschichten vom Sofa, sondern lässt neben dem Mitgliederzuwachs viel positive Resonanz für den Verein erwarten.

Um am „Länger besser leben“-Programm der BKK24 teilzunehmen, muss man weder in Obernkirchen wohnen, noch bei dieser Krankenkasse versichert sein. Die Auswertung des Fragebogens zum individuellen Gesundheitsverhalten ist nämlich für Interessenten aus ganz Deutschland völlig kostenlos. Er kann unter der Telefonnummer 05724 9710 angefordert oder direkt im Internet ausgefüllt werden: www.bkk24.de.



Die Prominenz ging mit gutem Beispiel voran: Bundesgesundheitsministerin a. D. Ulla Schmidt mit BKK24 Vorstand Friedrich Schütte (rechts) und Bürgermeister Oliver Schäfer beim 3.000-Schritte-Spaziergang.