

Die Welt | 02.05.12

Eine Stadt will 14 Jahre länger leben

Wie die Bewohner von Obernkirchen im Weserbergland ihren Alltag verändern *Von Christina Sticht*

Bisher war Obernkirchen bestenfalls für seinen makellosen Sandstein bekannt, der sogar im Weißen Haus des US-Präsidenten und im Kölner Dom verbaut ist. Jetzt will der kleine Ort im Weserbergland so etwas wie die gesündeste Stadt Deutschlands werden. Die ortsansässige Krankenkasse BKK 24 versucht mit dem Präventionsprojekt "Länger besser leben", möglichst viele der 9300 Einwohner in Bewegung zu bringen und zu einem gesünderen Lebensstil zu animieren.

Etwa 3000 Menschen aus dem Ort und der Umgebung sind nach Angaben der Krankenkasse inzwischen Teilnehmer des im Sommer gestarteten Projekts. Sie haben einen Fragebogen ausgefüllt und ihr individuelles Fitnessprogramm gestartet. Etwa 50 Partner sind mit im Boot, darunter lokale Vereine, Unternehmen und die Stadt. Bürgermeister Oliver Schäfer (SPD) sieht die Chance, Obernkirchen als Gesundheitsstadt im Kreis Schaumburg zu profilieren. "Geld ist ja chronisch Mangelware in den Kommunen, trotzdem werden wir jetzt neue Rundwanderwege einrichten und im Stadtpark Bewegungsgeräte für Senioren aufstellen", berichtet der Verwaltungschef, der freimütig zugibt: "An meiner eigenen Fitness muss ich arbeiten." Dazu hat er in zahlreichen Kursen die Chance, etwa beim Tai Chi Chuan oder Nordic Fit. Es gibt einen Rauch-Stopp-Abend und Chorgesang gegen den Stress. Hintergrund der Wohlfühl-Offensive ist die sogenannte EPIC-Studie. Wissenschaftler der Universität Cambridge analysierten die Lebensläufe von etwa 20.000 Erwachsenen und stellten folgende vier Regeln auf, die ein bis zu 14 Jahre längeres Leben versprechen: mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, ausreichend Bewegung, Verzicht auf Zigaretten, maximal ein bis zwei Gläser Wein oder Bier am Tag.

Ob das Vorhaben der Obernkirchner klappt, überprüfen Forscher der Hochschule Weserbergland. "Wir wollen herausfinden, ob die Teilnehmer ihr Gesundheitsverhalten langfristig ändern und ob dies zu geringeren Behandlungskosten für die Krankenkassen führt", sagt BKK-24-Vorstand Friedrich Schütte. Wie viel sich die Krankenkasse mit bundesweit etwa 100.000 Mitgliedern das Projekt kosten lässt, will Schütte nicht beziffern. Es werde keine neue Stelle geschaffen.