

## BMI messen lassen und gewinnen

Kostenlose „Länger besser leben“-Aktion der BKK24 beim Maifest in Stadthagen

Auch wenn sich der Frühling noch etwas schwer tut, haben viele von uns schon einen skeptischen Blick in den Kleiderschrank geworfen. Passt das Röckchen aus dem letzten Jahr noch? Geht bei der Sommerhose der oberste Knopf auch ganz bestimmt zu?

Der lange Winter hat seine Spuren und vielleicht auch Pfunde hinterlassen – und die BKK24 will das messbar machen. Am Maifest-Sonntag (13. Mai) ermittelt sie den so genannten Body Mass Index (BMI), bietet Ideen für die Traumfigur ohne Hungerkur an und lobt dazu noch attraktive Gewinne aus.

Hintergrund der Aktion ist das Programm „Länger besser leben“ der Krankenkasse, das



**Wer sein Gewicht reduzieren möchte, sollte laut BKK24 schädliche Diäten vermeiden und stattdessen auf eine ausgewogene Ernährung setzen. Foto: pr.**

vergangenes Jahr zunächst Obernkirchen auf den Weg zur gesündesten Stadt Deutschlands gebracht hat und inzwischen in ganz Deutschland für Aufmerksamkeit sorgt. Es beschäftigt sich mit den drei wichtigsten Themen, die Einfluss auf unsere Gesundheit haben: Angemessene Bewegung und ausge-

wogene Ernährung sowie Alkohol- und Suchtmittelkonsum.

Ob ein Mensch das Richtige isst und trinkt, kann man am BMI ablesen. Mit einer recht einfachen Formel wird das Verhältnis zwischen Körpergröße und Gewicht bestimmt und gibt Aufschluss darüber, ob mit dem Speiseplan alles

im „grünen Bereich“ ist. Jahre weiter drehen kann.

Beim Maifest gibt es die BMI-Messung für alle Besucher kostenlos. Einfach zum Stand der BKK24 gehen, Gut-schein abholen und die Werte sofort ermitteln lassen. Der Clou: Wer mitmacht, nimmt automatisch an einer Verlosung teil und hat die Chance, eine hochwertige elektrische Zahnbürste oder eine Pulsuhr zu gewinnen.

Zudem hat das Team der BKK24 einen Fragebogen dabei, mit dem man ebenfalls gratis am Programm „Länger besser leben“ teilnehmen kann. Die Experten ermitteln das aktuelle Gesundheitsverhalten und entwickeln individuelle Vorschläge für kleine Veränderungen im Alltag, mit denen man die Lebensuhr um bis zu 14

Teil davon kann bei Bedarf das auf wissenschaftlicher Basis entwickelte Programm zur Gewichtsreduktion sein, das für Kunden nichts kostet. Es verzichtet auf schädliche Diäten und macht den Teilnehmern stattdessen Appetit auf eine leckere und ausgewogene Ernährung.

Übrigens: Wer mehr über „Länger besser leben“ erfahren möchte, findet alle Infos im Internet unter [www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de). Hier stehen außerdem Infos zu allen regionalen Aktivitäten im Zusammenhang mit der Vorsorge-Aktion. Und [www.bkk24.de](http://www.bkk24.de) sagt, was die in Obernkirchen ansässige Krankenkasse an gesunden Extraleistungen für ihre Versicherten bietet. r