

Zu wenig Zeit für ein längeres, besseres Leben?

Aktionsbüro startet Online-Kurs zur Gewichtsreduktion auf sn-online.de

Stadthagen (ssr). Seit zwei Monaten können die Stadthäger von der „Länger besser leben“-Aktion für mehr Gesundheitsvorsorge profitieren. Für das Aktionsbüro, in dem alle Fäden des Gesundheitsnetzwerks zusammenlaufen, sei damit allerdings erst ein Etappenziel erreicht, heißt es in einer Pressenotiz des Veranstalters, der BKK24.

„Wir wollen auch diejenigen erreichen, die sich bisher kaum um ihre Gesundheit kümmern“, sagt Friedrich Schütte, Vorstand der Krankenkasse BKK24. Er kenne die unterschiedlichen Gründe, warum zum Beispiel Bewegung nach Feierabend und ausgewogene Ernährung zu kurz kommen. Bei steigenden Anforderungen am Arbeitsplatz und wegen der Doppelbelastung in Job und Haushalt bleibe kaum Zeit, an das eigene Wohlbefinden zu denken. „Wenn das Abendessen abge-

räumt ist, fehlt gerade in der dunklen Jahreszeit die Energie für ein Training außer Haus“, vermutet auch Angela Zeuke vom „Länger besser leben“-Team. Deshalb biete man mit einem neuen Partner nun eine echte Alternative an: Online-Coaching über das Internet.

Wer im Internet unter sn-online.de/Gesundheit nach Angeboten für gesunde Ernährung sucht, kann unter dem Punkt „Endlich Wunschgewicht“ den ersten Blick auf das unter der Marke „HausMed“ präsentierte E-Learning-Angebot werfen. Zwölfmal eine Stunde pro Woche sollen reichen, heißt es da, um durchschnittlich 6,3 Kilo leichter zu werden – und zwar mit individuellem Ernährungsplan, motivierenden Erinnerungen per SMS und regelmäßiger Erfolgskontrolle. „Das bringt maximale Flexibilität für alle Teilnehmer“, lobt Schütte.

Man könne das Programm in der Mittagspause aufrufen, wenn die Kinder in der Schule sind oder an jedem verregneten Sonntagvormittag. „Das ist eine großartige Chance für alle, denen die Zeit für unsere anderen Ernährungs-kurse fehlt.“



Deshalb erstatte die BKK24 ihren Versicherten die Teilnahmegebühr, wenn sie sich über sn-online.de/Gesundheit anmelden.

Mit dieser Aktion sei für das Projektteam aber nur eines von zwei Zielen erreicht. Wer beim OnlineCoaching merke, dass ihm Gesundheitsvorsorge wirklich etwas bringe, werde sich „bestimmt auch trotz eines vollen Terminkalenders zur Teilnahme am ‚Länger besser leben‘-Programm entschließen“. Denn das habe mehr zu bieten, als ein paar Kilo weniger. Bewegungsangebote, Nichtrauchertrainings, mit denen man ohne Entzug das Geld für einen kompletten Urlaub spare und vieles mehr, so Schütte.

Einstieg sei ein Fragebogen, den es auf sn-online.de/Gesundheit, unter Telefon (05724) 97 10 und in jedem BKK24-Servicecenter gebe.



Bei der „Länger besser leben“-Aktion gibt es jetzt das erste Training nur am PC. Foto: pr.