

Kaum Zeit für längeres besseres Leben?

Aktionsbüro startet Online-Kurs zur Gewichtsreduktion

Seit über einem Jahr profitieren die Einwohner von Obernkirchen von der „Länger besser leben“-Aktion für mehr Gesundheitsvorsorge. Vor zwei Monaten haben sich Stadthagen und die Ortsteile angeschlossen. Immer mehr Menschen gehen in die Kurse der Vereine, zu Informationsveranstaltungen oder zu den Trainings zum Beispiel zur Gewichtsreduktion und Nikotinentwöhnung. Für das Aktionsbüro, in dem alle Fäden des Gesundheitsnetzwerks zusammenlaufen, ist damit allerdings nur ein Etappenziel erreicht.

„Wir wollen auch diejenigen erreichen, die sich bisher kaum um ihre Gesundheit kümmern“, sagt Friedrich Schütte, Vorstand der Krankenkasse BKK24. Er kennt die unterschiedlichen Gründe, warum zum Beispiel Bewegung nach Feierabend und ausgewogene Ernährung zu kurz kommen. Bei steigenden



BEI DER „Länger besser leben“-Aktion gibt es jetzt das erste Training am PC.

Anforderungen am Arbeitsplatz und wegen der Doppelbelastung in Job und Haushalt bleibe kaum Zeit, an das eigene Wohlbefinden zu denken. „Wenn das Abendessen abgeräumt ist, fehlt gerade in der dunklen Jahreszeit die Energie für ein Training außer Haus“, vermutet auch Angela Zeuke vom „Länger besser leben“-Team. Deshalb bietet man mit einem neuen Partner nun eine echte Alternative an: OnlineCoaching über das Internet.

Doch kann man am PC wirklich das Abnehmen ler-

nen? Der Verband der deutschen Hausärzte ist sich ganz sicher und hat die Kompetenzen seiner Mediziner und Psychologen in webbasierte Lernprogrammen eingebracht. Wer unter www.LBL-Stadt.de nach Angeboten für gesunde Ernährung sucht, kann den ersten Blick auf das unter der Marke „HausMed“ präsentierte E-Learning-Angebot werfen. Zwölfmal eine Stunde pro Woche sollen reichen, um durchschnittlich 6,3 Kilo leichter zu werden. 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 Er-

nährungs-kurse fehlt.“ Deshalb erstatte die BKK24 ihren Versicherten auch die Teilnahmegebühr, wenn sie sich über www.LBL-Stadt.de anmelden und dabei bleiben.

Verlieren die Kunden der Kasse an Gewicht, fühlen sich besser und beugen damit Gesundheitsrisiken vor, ist für den Vorstand allerdings nur eines von zwei Zielen erreicht. Er hat, so gibt er zu, durchaus Hintergedanken: Wer beim OnlineCoaching merke, dass ihm Gesundheitsvorsorge wirklich etwas bringt, werde sich bestimmt auch trotz eines vollen Terminkalenders zur Teilnahme am „Länger besser leben“-Programm entschließen. Denn das hat noch mehr zu bieten, als ein paar Kilo weniger. Bewegungsangebote, die wirklich Spaß machen, Nichtrauchertrainings, mit denen man ohne Entzug das Geld für einen kompletten Urlaub spart und vieles mehr. Einstieg ist der Fragebogen, den es nicht nur im Internet gibt, sondern auch unter Tel. 05724/9710 und in jedem der BKK24 ServiceCenter.