

# Auch Männer dürfen an den Herd

## LBL macht Appetit auf schnelle und gesunde Küche

NIEBURG. Lieber eine TK-Pizza nach Feierabend, weil frische Küche viel zu lange dauert? Irrtum. Leckeres und vor allem gesundes Essen kann man genauso schnell und kinderleicht zubereiten, dass dafür sogar die Herren der Schöpfung an den Kochtopf dürfen. Die sind nämlich ebenfalls eingeladen zu den beiden „Länger besser leben“-Kursen, bei denen die Landfrauen aus Nienburg unter anderem die Rezepte für die „schnelle Frühlingsküche“ verraten wollen.

Sehr oft bleibt nach einem langen Tag im Job oder mit der Familie zu wenig Zeit, auf die Ernährung zu achten. Geessen wird, was man aus der Packung einfach in den Ofen schieben kann. Das Ergebnis sind Gewichtsprobleme und zu wenig Abwehrkräfte gegen Krankheiten, wie die Auswertung der „Länger besser leben“-Fragebogen für den Landkreis Nienburg beweist. Denn weil sie ohnehin schon genügend Stress haben und glauben, dass die Zubereitung frischer Zutaten viel zu aufwändig ist, trauen sich manche Frauen und fast alle Män-

ner eher nur an die Mikrowelle als an den Herd. Das will die Krankenkasse BKK24 zusammen mit dem Landfrauenverein Nienburg ändern.

Am 16. und 23. April zeigen die Küchenprofis ihren Kursteilnehmern, dass Kochen genauso viel Spaß macht, wie das anschließende



Essen. Das Hauptaugenmerk gilt dabei natürlich der Zubereitung solcher Appetitmacher, die kaum mehr Zeit als die meisten Fertiggerichte beanspruchen. „Wer das durchzieht“, so Frank Herzog aus dem „Länger besser leben“-Aktionsbüro, „wird sich auch über die Nebenwirkungen freuen.“ Die wurden erforscht von der Cambridge Universität auf Basis der größten europäischen Gesundheitsstudie. Nach den Erkenntnissen der Wissenschaftler ist die Art von Ernährung, die man nun bei den Landfrauen lernen kann, eine der

vier Voraussetzungen für eine bis zu 14 Jahre höhere Lebenserwartung. „Sie fühlen sich gesünder“, verspricht Herzog, „und das sieht man Ihnen auch an.“

Übrigens: Die BKK24, die als einzige Krankenkasse das „Länger besser leben“-Programm anbietet, lässt die Nienburger auch nach dem Kochkurs nicht allein. Ihre Kunden können kostenlos verschiedene Kurse zur Gewichtsreduktion belegen, bei denen es keine Hungerkuren und keinen JoJo-Effekt gibt. Sie sind Teil der bundesweit viel beachteten Initiative im Landkreis, zu der ein simpler Fragebogen zum aktuellen Gesundheitsverhalten auch den Versicherten anderer Kassen kostenlos die Tür öffnet.

Diesen Fragebogen gibt es dort, wo man sich auch zum Kochen anmelden kann: Im ServiceCenter der BKK24, Lange Straße 9 in Nienburg und unter Tel. 05021/603990. Termine sind für die „schnelle Frühlingsküche“ der 16. und für den „Kochkurs für Männer“ der 23. April, jeweils von 18 bis 21 Uhr, in der Norderntorschule, Große Drakenburger Straße 16. Die Teilnahme ist gratis, nur für die Lebensmittel werden rund sechs Euro verlangt.