

Gesunde Kerle bewegen sich vom Sofa runter

Männergesundheitstag von KSB und BKK24 im Rahmen der „Länger besser leben“-Aktion ist ein Volltreffer

LANDKREIS (em). Wer einen Männergesundheitstag organisiert, muss meist bis zur letzten Minute zittern. Das Interesse der „Kerle“ am eigenen Wohlbefinden ist so verhalten, dass alle bisher in Niedersachsen geplanten Veranstaltungen abgesagt wurden. Jetzt hat es ihn tatsächlich gegeben, den eigenen Tag für große Jungs. Dazu hatte neben dem Kreis-Sportbund (KSB) die BKK24 als Initiator der „Länger besser leben“-Aktion eingeladen. Von morgens bis abends hörten sich die rund 50 Teilnehmer nicht nur spannende Vorträge an, sondern wurden mit viel Spaß an der Sache in den unterschiedlichsten Disziplinen aktiv.

Gleich zur Begrüßung gab es beste Laune bei Kassenvorstand Friedrich Schütte und KSB-Chef Dieter Fischer. Mit einem Durchschnittsalter über 40 Jahren hatten die Partner nämlich genau die Zielgruppe erreicht, die man auch ins Visier genommen hatte: „In diesem Lebensabschnitt sind Männer die größten Prä-

ventionsmuffel“, so Schütte mit Blick auf die Statistik. Sie melden sich viel zu selten zu den ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen an, kümmern sich kaum um gesunden Ausgleich zum Job und bekommen die Quittung dafür, noch bevor sie 65 werden. In Niedersachsen sterben deutlich mehr Männer als Frauen, bevor sie dieses Alter erreicht haben“, weiß Schütte. „Und im Landkreis Schaumburg sieht dieses ungleiche Verhältnis noch viel schlimmer aus.“

Weil die Sportverbände ebenfalls mehr Männer in die sportliche Richtung bringen wollen, gab es Bemühungen bereits in vielen anderen Regionen – allerdings ohne Erfolg, bis sich Nina Bekeimer im Rahmen ihres Bundesfreiwilligendienstes beim KSB Schaumburg dieser Aufgabe annahm. Sie motivierte ein halbes Dutzend Vereine, mit entsprechenden Angeboten für männliches Interesse zu sorgen und holte spannende Referenten in die BKK24 Lounge nach Obernkirchen: Diätassistentin Jana Vogel von der Bückebergklinik und Diplom-Sportwissenschaftler



So sehen „gesunde Kerle“ aus: Teilnehmer aus dem ganzen Landkreis sind beim ersten Männergesundheitstag in ein längeres besseres Leben gestartet.

Markus Grote begeisterten ihre Zuhörer vom positiven Einfluss einer gesunden Ernährung und ausreichender Bewegung auf Wohlbefinden und Lebenserwar-

tung. Dem aktiven Teil gehörte dann der komplette Nachmittag. Die nun Sportinfitzierten trafen beim Bogenschießen auf Einladung des SSV Auetal ins Schwar-

ze, legten sich in den Booten der Ruderriege Schaumburgia ins Zeug, wanderten mit und ohne Nordic-Walking-Stöcke gleich 16 Kilometer mit dem Kneipp-

Verein oder standen beim Golfclub Schaumburg zum ersten Mal selbst auf dem Grün. Sogar der Kassenvorstand versuchte, beim Trendsport Headis ohne Tischtennis-Schläger seinen Kopf durchzusetzen und zielte beim Hockey-ähnlichen Bouncer Ball unter der Regie der ASC Göttingen aufs Tor.

Größter Erfolg: Aus den aktiv gesundheitsbewussten Teilnehmern war bis zum Abend eine Gemeinschaft geworden, für die der Weg in ein längeres besseres Leben damit erst begonnen hat. Dass der Freizeitspaß in Zukunft nicht auf den Männergesundheitstag beschränkt sein soll, wurde beim anschließenden Grillabend am Forsthaus Halt besprochen. Während das KSB-Team die Kontrolle an der Feuerstelle behielt, fanden Friedrich Schütte und Dieter Fischer den Grund für den ersten Volltreffer in Sachen Männergesundheit: Die „Länger besser leben“-Aktion habe die Basis dafür geschaffen, dass man inzwischen auch die Nicht-Sportler zu mehr Gesundheitsbewusstsein motivieren könne. Foto: privat