

## **Jetzt kann Ostwestfalen länger besser leben**

**HERFORD.** Dass Katharina Sander in Herford wohnt und in Bielefeld arbeitet, wäre für sich betrachtet noch keine Nachricht. Doch dieser Kombination ist es zu verdanken, dass Deutschlands erfolgreichstes Gesundheitsprogramm viel früher als ursprünglich geplant zum Sprung über die Landesgrenze von Niedersachsen nach Westfalen ansetzt. „Ab sofort gibt es Länger besser leben. auch bei uns“, sagt die Leiterin des ServiceCenters der Krankenkasse BKK24.

Der Hintergrund: Europas beste Wissenschaftler haben in 20 Jahren erforscht, warum manche Menschen seltener krank und deutlich älter werden. Daraus hat die Cambridge Universität Regeln abgeleitet, die man leicht lernen kann. Die entsprechende Anleitung gibt die BKK24 mit „Länger besser leben.“ Das Angebot wird von der früheren Gesundheitsministerin Ulla Schmidt als Schirmherrin und einem hochkarätig besetzten wissenschaftlichen Beirat begleitet.

Einstieg ist ein Fragebogen zum aktuellen Gesundheitsverhalten, der unabhängig von der Mitgliedschaft bei einer bestimmten Krankenkasse kostenlos ausgewertet wird. Aus den Antworten erkennen die Experten, welche oft nur kleinen Korrekturen notwendig sind, um die Regeln aus Cambridge einzuhalten. Und weil das mit sehr viel Spaß und ganz wenig Verzicht möglich ist, sind hinter der Landesgrenze schon weit über 4.000 Frauen und Männer dabei.

Um vom Start weg auch in unserer Region möglichst viele Interessenten zu begeistern, lockt Katharina Sander mit einem ganz besonderen Start-Geschenk: „Wer den Gesundheitsfragebogen bis Ende Januar ausfüllt, bekommt die Teilnahmegebühren für unseren OnlineCoach Gewichtsreduktion erstattet.“ Doch ein wenig Eile ist schon geboten, denn ab Februar 2014 wird die Kostenübernahme auf dem Weg zum Wunschgewicht nur noch für Kunden der BKK24 möglich sein.