

Regel 1: Essen Sie täglich fünf Portionen Obst und Gemüse



Salat statt Schnitzel:
Täglich fünf Portionen
Obst und Gemüse
sind wichtig für eine
gesunde Ernährung.
Foto: imago

Die Länger- besser- leben- Regeln

1. Essen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse.
2. Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung. Sie dürfen dafür ins Fitnessstudio gehen. Spaziergänge tun es aber auch. Oder Gartenarbeit.
3. Genießen Sie Alkohol in Maßen. Wenn man es nicht übertreibt, sind Wein oder Bier sogar gesund. Überschreiten Sie aber nicht die kritischen Mengen – die liegen bei zwei Glas pro Tag.
4. Nur eines müssen Sie lassen: die Glimmstängel. Geben Sie also das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst an. Lohnt sich auch finanziell: Sie sparen im Schnitt 2000 Euro pro Jahr.

Jeder kann mitmachen

Die BKK24 möchte die Teilnahme am „Länger besser leben.“-Programm so einfach wie möglich machen. Man kann sich die Materialien per Post zusenden lassen (Adresse: BKK24, Georgstraße 38, 30159 Hannover, Telefon (0511) 8071-280), eine Anmeldung ist auch über das Internet (www.bkk24.de/lbl) möglich.

Los geht es mit dem Ausfüllen des Teilnahmebogens. Daraufhin folgt eine Kontaktaufnahme – und dabei gibt es schon konkrete Vorschläge, wie man mit dem Programm starten kann.

Die Teilnahme ist ohne Verpflichtungen. Auch Nichtmitglieder können mitmachen – die BKK24-Leistungsangebote (inklusive der möglicherweise vollen Kostenübernahme) stehen allerdings exklusiv BKK24-Versicherten zur Verfügung.

Die BKK24 und hallo Sonntag zeigen Ihnen, wie Sie gesund bis zu 14 Jahre älter werden können

Länger besser leben – wer würde das nicht wollen? Noch dazu gesund, fit, gut gelaunt. Bis zu 14 Jahre. Wenn das so einfach wäre ... Ist es. Und wissenschaftlich erwiesen. Man muss nur vier Regeln beachten. hallo Sonntag und die Krankenkasse BKK24 zeigen Ihnen, wie es geht. Heute Regel eins: gesunde Ernährung.

Man ist, was man isst. Diese alte Weisheit ist nicht bloß ein Spruch. Denn wenn man das Falsche isst, dann ist man bald nicht mehr. Aber wenn man es richtig macht, lebt man länger und besser.

Wissenschaftliche Studie

Das hat eine in Cambridge veröffentlichte Untersuchung ergeben, an der Wissenschaftler aus ganz Europa mitgewirkt haben. Die sogenannte EPIC-Studie – das Kürzel steht für „European Prospective Investigation into Cancer

and Nutrition“ – sollte feststellen, wieso manche Menschen alt werden und andere nicht. Diese Studie hat die Krankenkasse BKK24 zur Grundlage von „Länger besser leben.“ gemacht.

Wenn man länger besser leben will, muss man nur vier Dinge beachten: Nicht rauchen, sich regelmäßig bewegen, wenig Alkohol trinken und sich halbwegs gesund ernähren.

In Maßen ist (fast) alles okay

Aber ist bei gesunder Ernährung nicht alles verboten, was lecker schmeckt und glücklich macht? Nein. Wie immer gilt: In Maßen ist (fast) alles okay.

Sie müssen nicht auf das Steak verzichten. Sie sollten nur nicht jeden Tag eins essen. Jeder Bundesbürger verzehrt im Schnitt zehn Ki-

logramm Rind- und 43 Kilogramm Schweinefleisch im Jahr (wobei Männer doppelt so oft zulangt wie Frauen).

Fest steht: Das ist zu viel. Frauen, die viel Fleisch essen, haben ein höheres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, das Magenkrebsrisiko des Menschen steigt durch hohen Fleischkonsum um 252 Prozent, das Darmkrebsrisiko um 50 Prozent. Und zwar schon bei 100 Gramm täglich.

Auf die Mischung kommt es an

Als Faustregel gilt: Geflügelfleisch ist leichter bekömmlich, rotes Fleisch sollte man eher meiden. Rotes Fleisch heißt: Rind, Schwein, Schaf, Ziege, Kaninchen, Wild. Wer das trotzdem essen will, sollte es mit reichlich Gemüse tun. Experten empfehlen als Obergrenze 300 Gramm für Frauen und 600 Gramm Fleisch für Männer – pro Woche.

Und ansonsten: Alles, was bunt ist, ist gut. Die Wissenschaftler der EPIC-Studie und die BKK24-Experten empfehlen: Fünfmal am Tag Gemüse und Obst essen. Aber nicht nur drei Äpfel und zwei Portionen Kartoffeln essen – denn dann bekommt man nicht all die Vitamine, die der Körper braucht. Auch hier gilt: möglichst mischen. Brokkoli beispielsweise enthält viel Vitamin C. Das lebensnotwendige Vitamin A aber fehlt. Bei Karotten ist es umgekehrt. Erst durch Kombination beider Sorten lässt sich der Bedarf an Vitamin A und C decken.

Gemüse ist besser als Obst

Was viele nicht wissen: Süßes Obst enthält meist größere Mengen Fruchtzucker, der das Hungergefühl fördert. Die Faustregel hier: Gemüse auf dem Teller ist besser als Obst.

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag – ist das nicht

sehr viel? Es klingt nur so. Eine Portion entspricht dem, was in eine Hand passt. Alles in allem reden wir von 300 bis 600 Gramm am Tag.

Schneiden Sie sich einen Apfel zum Frühstücksmüsli klein. Trinken Sie zwischendurch ein Glas Obstsaft. Essen Sie mittags statt des Schnitzels einen Salatteller (damit haben Sie schon zwei Portionen zu sich genommen) und essen Sie im Lauf des Nachmittags noch eine Banane. Und beim Kochen dürfen Sie auch auf Tiefkühlkost zurückgreifen. Tiefgefrorene Erbsen beispielsweise haben nach Monaten im Gefrierfach noch fast 60 Prozent ihres ursprünglichen Vitamin-C-Gehalts.

Übrigens: Sie wollen doch, dass Ihre Kinder lange leben? Kinder ahmen nach, was sie bei den Eltern sehen. Wenn Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren, wird Ihr Kind das auch tun.



BKK24 Länger besser leben.

Kostenlos
Fragebogen
ausfüllen unter
www.bkk24.de/lbl

Das schmeckt ...

... und hält uns fit!

Sich gesund zu ernähren, ist gar nicht kompliziert – und bedeutet auch nicht den Verzicht auf alle Köstlichkeiten. Die Experten der BKK 24 zeigen Ihnen gern, wie es geht. Erfahren Sie in unserem ServiceCenter ganz in Ihrer Nähe, wie Sie mit einer bewussten Lebensweise bis zu 14 Jahre älter werden können. Einfach länger besser leben!

Rufen Sie uns an: 0511 • 80 71 280

Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch.

BKK24 Servicecenter • Georgstraße 38 • 30159 Hannover

