

BKK24 erhält Auszeichnung für „Länger besser leben.“



**BKK24-
Vorstand
Friedrich
Schütte**

Focus Money prämiert das Programm als „Top-Markeninnovation“ im Krankenkassenwettbewerb

„Die BKK24 hat eine Leuchtturm-Funktion, was die gesundheitliche Prävention angeht“, sagt Klaus Vater, früher stellvertretender Sprecher der Bundesregierung. Und das bekam die Krankenkasse jetzt bestä-

tigt. Für ihr Programm „Länger besser leben.“ hat sie den Preis für die „Top-Markeninnovation“ in Deutschlands großem Krankenkassenwettbewerb des Wirtschafts- und Finanzmagazins „Focus Money“ bekommen.

Auszeichnungswürdig fand die Zeitschrift nicht bloß das Vorsorgeprogramm – sondern die Tatsache, dass jeder Versicherte ein individuell auf ihn zugeschnittenes Gesundheitsangebot bekommt. An dem

Programm beteiligen sich heute weit über 5.000 Frauen und Männer. „Mehr als zwei Drittel geben an, dass sie sich engagierter als zuvor um ihre Gesundheit kümmern“, sagt BKK24-Vorstand Friedrich Schütte.

Bewegung reduziert das Krebsrisiko deutlich

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 zwei: ausreichend Bewegung.

Der menschliche Körper besitzt 656 Muskeln. Die hat er nicht, damit wir sie schlaff im Auto durch die Gegend fahren, und auch nicht, damit sie im Bürostuhl oder auf dem Sofa vor dem Fernseher verkümmern. Sondern er hat sie, damit sie benutzt werden.

Und er braucht sie auch. Bei Bewegung wird der gesamte Körper stärker durchblutet. Die Gefäße spannen sich an und dehnen sich, damit wird die Flexibilität der Blutbahnen trainiert. Das wiederum verhindert Verengungen und Verkalkungen, die zu Infarkten führen können. Außerdem stärkt Bewegung das Immunsystem, was vor Krankheitserregern schützt. Wer sich beispielsweise viel draußen bewegt, wird merken, dass er sich nicht mehr erkältet.

Und andersherum gilt: Wer sich zu wenig bewegt, riskiert seine Gesundheit. Es gibt Hochrechnungen, nach denen durch Bewegungsmangel weltweit rund zwei Millionen Menschen jährlich sterben. Studien haben nachgewiesen, dass zwischen 13 und 14 Prozent der Darmkrebskrankungen und elf Prozent der Brustkrebskrankungen direkt auf zu wenig Bewegung zurückzuführen sind. Wer dagegen eine halbe bis eine Stunde am Tag durch die Gegend geht oder mit dem Rad fährt, vermindert schon das Risiko einer Darmkrebskrankung um ein Viertel. Das lässt sich bereits daran erkennen, dass Menschen, die sich beruflich viel bewegen oder körperlich arbeiten, sehr viel seltener an Darmkrebs erkranken. Entsprechendes gilt auch für andere Krebsarten wie Brust- oder Prostatakrebs.

Das Schöne ist: Es ist nie zu spät. Auch bei Menschen, die sich bisher nicht oder nur wenig bewegt haben, sinkt die Krebsgefahr nach Beginn der sportlichen Aktivitäten um bis zu einem Viertel. Alles wissenschaftlich erwiesen.

Also: runter vom Sofa. Aber deswegen muss niemand zum Leistungssportler werden. Schon körperliche Aktivität von 30 bis 40 Minuten, das Ganze drei- bis viermal pro Woche, wird sich erheblich aufs Wohlbefinden auswirken und die Erkrankungsrisiken senken.

Wer bisher ungeteilt ist, sollte sich davor hüten, zu viel auf einmal zu wollen, denn das kann den Körper leicht überfordern. Daher gilt: Langsam starten, langsam steigern. Am Anfang immer zwei Tage Pause machen. Erst wenn die regelmäßige Bewegung zum Alltag gehört, kann man an so etwas wie Sport denken. Wer nicht gleich ins Fitnessstudio gehen will, kann sich fürs Radfahren, Schwimmen und Wandern oder auch für Nordic Walking entscheiden.

Und auch im normalen Arbeitsalltag kann man viele kleine Bewegungseinheiten einbauen. Fahrstuhl? Wozu gibt es Treppen? Mail an den Kollegen im anderen Stockwerk? Besuchen Sie ihn doch – zu Fuß. Und wer bestimmt, dass man beim Telefonieren sitzen muss? Öfter mal aufstehen. Und so weiter: Ein kleiner Verdauungsspaziergang nach dem Mittagessen tut auch dem Kopf gut, wenn man mit dem Bus zur Arbeit fährt, kann man eine Station früher aussteigen und laufen. Oder gleich das Fahrrad nehmen.

Im Übrigen gibt es komplett ausgeklügelte Fitnessprogramme, wie man im normalen Büroalltag und zu Hause fit bleibt. Das reicht von der Venengymnastik fürs Büro über die Gymnastik fürs Wohnzimmer bis zum 30-Minuten-Rezept für einen starken Rücken. Finden Sie alles auf den Internetseiten der BKK24: www.bkk24.de

Regel 2: Runter vom Sofa



**Runter vom Sofa: Bewegung ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden sehr wichtig.
Foto: imago/blickwinkel**

Die Länger-besser-leben-Regeln

1. Currywurst und Pommes sind nicht verboten. Das Leben soll nicht freudlos werden. Aber: Essen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse. Die können Sie beispielsweise in dreimal Gemüse und zweimal Obst einteilen.
2. Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.
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.

In den nächsten Wochen stellen wir weitere Details von „Länger besser leben.“ vor – mit jeder Menge Tipps für Ihre Gesundheit.

Jeder kann mitmachen

Sie wollen „Länger besser leben.“? Wenden Sie sich an die BKK24, und zwar an das BKK24-Servicecenter, Georgstraße 38, 30159 Hannover, Telefon (0511) 8071-280, wochentags von 9 bis 18 Uhr. Man kann sich die entsprechenden Materialien auch per Post zusenden lassen (Adresse: BKK24, 31681 Obernkirchen, Telefon (05724) 9710), eine Anmeldung ist ebenso über die BKK24-Internetseite (www.bkk24.de/lbl) möglich. Auch Nichtmitglieder können mitmachen – die BKK24-Leistungsangebote (inklusive der möglicherweise vollen Kostenübernahme) stehen allerdings exklusiv BKK24-Versicherten zur Verfügung.



BKK24 Länger besser leben.

Kostenlos
Fragebogen
ausfüllen unter
www.bkk24.de/lbl

Bewegung macht glücklich ...

... und hält uns fit!

Regelmäßiger Sport tut nicht nur unserem Körper gut, sondern auch der Seele. Die Experten der BKK24 erklären Ihnen gern, welche positiven Effekte regelmäßige Bewegung für unser Wohlbefinden hat und 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

