

## Zurück in die (gesunde) Zukunft Zu Fuß durch 500 Jahre Herforder Geschichte

HERFORD. Weit zurück in der Geschichte Herfords geht die „Länger besser leben.“-Zeitreise, zu der die BKK24 am Samstag, dem 30. März, vom Münsterkirchplatz aus starten will.

Während der informativen Zeitreise geht es ab 14 Uhr auf 3,5 Kilometern rund um die Stadt. Ende des 19. Jahrhunderts entstand am alten Wall die umlaufende und von Villen gesäumte Promenade, die Kulisse für Geschichte und Geschichten aus der älteren und jüngeren Vergangenheit Herfords ist. „Wer so etwas noch nicht regelmäßig macht wird staunen, wie gut man sich nach einem Nachmittag an der frischen Luft fühlt“, sagt Katharina Sander vom ServiceCenter der BKK24.

Natürlich hat die Frau von der Krankenkasse Hintergedanken: „Mit unserer Zeitreise zu Fuß wollen wir darauf aufmerksam machen, wie man in der Gegenwart seltener krank und deutlich älter werden kann.“ Ihr Hinweis gilt „Länger besser leben.“, entwickelt nach den Regeln, die von der Cambridge Universität nach Auswertung der größten europäischen Gesundheitsstudie aufgestellt

wurden. Der Einstieg ins Programm, bei dem man diese Regeln leicht erlernt, funktioniert mit einem kostenlosen Fragebogen. Die Auskünfte zum aktuellen Gesundheitsverhalten werden von der BKK24 ausgewertet. Die Experten machen Vorschläge, was man besser machen kann – und im Internet nennen sie unter [www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de) auch die Orte und Termine dazu.

„Zu unserer kostenlosen Zeitreise bringe ich natürlich wieder Fragebögen (Bild unten) mit“, verspricht Katharina Sander. Mit der Anmeldung unter Telefon 0521-9276303 sollte man sich nicht zu lange Zeit lassen, da die Plätze begrenzt sind.

