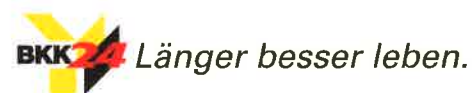




Niedersachsen

Eine Region wird gesünder



Prävention durch langfristige Verhaltensänderung ist Ziel des Projekts „Länger besser leben.“, mit dem die BKK24 seit 2011 in Niedersachsen auf regionaler Ebene ihre Netze spinnt: Und dabei 200 Partner, Multiplikatoren und viele Präventionswillige zum Mitmachen ermunterte.

Obernkirchen sagt nicht jedem etwas. Architekten vielleicht, denn Obernkirchener Sandstein schmückt so manche bekannte Fassade. Und Dinosaurier-

Enthusiasten wissen natürlich von den wunderbaren Fußspuren, die diese Wesen vor Millionen Jahren im Schaumburger Land hinterlassen haben. Aber wer weiß schon, dass in dieser Gegend Geschichte für mehr Gesundheit geschrieben wird?

Die BKK24 startete 2011 das regionale Vorsorgeprogramm „Länger besser leben.“ – kurz LBL. Sie knüpft dabei an Ergebnisse einer Studie aus den 90er Jahren an. 23 europäische Forschungs-

zentren sammelten seinerzeit Daten, die den Zusammenhang zwischen der Lebenserwartung und Faktoren wie Ernährung, Lebensweise, Stoffwechsel, Erbfaktoren, Krebs und chronischen Erkrankungen erklären sollten. Die Universität Cambridge hat diese Daten mit den medizinischen Lebensverläufen von Bewohnern der Grafschaft Cambridge verglichen. Die Studie beweist, dass ein Zusammenwirken von bestimmten Verhaltensfaktoren Krank-

3.000 Schritte mit Ulla Schmidt durch Rinteln

Am letzten Märzsonntag hatten die Stadt Rinteln und die BKK24 im Rahmen ihres Präventionsprojektes „Länger besser leben.“ zu flotten Spaziergängen eingeladen. 1.500 Teilnehmer, mit Schrittzählern ausgerüstet, marschierten mit. Als Schirmherrin war die ehemalige Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt gekommen, die seit einigen Jahren eine erfolgreiche Idee für mehr Bewegung im Alltag propagiert: Jeder Bürger soll am Tag 3.000 Schritte extra gehen und so etwas für seine Gesundheit tun. In großer Gemeinschaft und mit Trommelrhythmus ging es auf vier Routen durch die Stadt und an der Weser entlang. Während sich

die Schirmherrin mit dem Bürgermeister auf den Weg machte, wurden die anderen „Wandergruppen“ ebenfalls prominent geführt: Prof. Wolf-Rüdiger



Umbach, Chef des Landessportbundes Niedersachsen, DOSB Vizepräsidentin Ilse Ridder-Melchers und Sparkassenvorstand Stefan Nottmeier leiteten die Gruppen durch die Stadt. Spaziergänger, die eine Teilnehmerkarte ausgefüllt hatten, konnten am Nachmittag auf attraktive Loggewinne hoffen. Umrahmt wurde die Aktion auf dem Rintelner Marktplatz von einem sportlichen und musikalischen Programm. Die BKK24 hat mit den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) an diesem Tag die Aufnahme in das „Länger besser leben.“-Netzwerk besiegelt. Ziel ist, Menschen in die Sportabzeichenbewegung herbeizuholen.

... und das sagen die Partner!

„Durch diese Aktion sind Menschen auf unsere Angebote aufmerksam geworden, die wir sonst sicherlich nicht erreicht hätten. Wir haben mit Unterstützung der BKK24 zweimal ein Kneipp-Karussell angeboten und dieses Jahr organisieren wir einen Kneipp-Sport-Schnuppertag. Bei diesen Angeboten können Interessierte verschiedene Sportarten ausprobieren.“

Wiebke Klapp, Kneipp-Verein Obernkirchen

„Wir kooperieren eng mit der BKK24 und begleiten die Aktivitäten zu „Länger besser leben.“ in vielfältiger Weise. Durch die aktive Teilnahme unserer Mitarbeiter an allen LBL-Tagen in unserem Geschäftsgebiet haben diese den Gedanken besonders verinnerlicht und ihn auch im Gesundheitsmanagement der Sparkasse als wesentlichen Baustein implementiert.“

Werner Nickel, Sparkasse Schaumburg

„Egal ob fit werden oder fit bleiben – das Deutsche Sportabzeichen ist für mich Anreiz sowie Auszeichnung zugleich und nimmt eine bedeutende Rolle im deutschen Sport ein. Mit der BKK24 hat das Deutsche Sportabzeichen einen Partner, der sich, nicht zuletzt im Rahmen des „Länger besser leben.“-Programms, der Vermittlung von gesundheitsbewusstem Leben und sportlicher Fitness verschreibt.“

Walter Schneeloch, Vizepräsident Breitensport und Sportentwicklung des Deutschen olympischen Sportbundes (DOSB)



Bevor es losgeht, werden die Schrittzähler eingestellt.



Durch die Zusammenarbeit können wir zusätzlich Fachleute einbinden. Es ist etwas ganz anderes, mal mit einem „echten Profi“ zu kochen oder zu tanzen. Durch den hohen Erlebniswert bleibt bei den Kindern viel mehr haften als sonst. Es gelingt uns, die Erfahrung vieler Kinder umzukehren: „Alles, was Spaß macht oder gut schmeckt, ist ungesund.“ in „Es macht Spaß, es schmeckt UND es ist gesund!“ ... und gelernt wurde auch noch dabei...

Frank Plagge, Grundschule am Stadtturm

„Prävention ist eine Zukunftsaufgabe, bei der das gesamte Gemeinwesen gefordert ist.“

Friedrich Schütte, Vorstand der BKK24

Ich möchte die BKK24 darin unterstützen, die „Länger-Besser-Leben.“-Initiative erfolgreich umzusetzen. Prävention sollte einen weit größeren Stellenwert in unserem Gesundheitswesen einnehmen. Insbesondere zur Vermeidung des Anstiegs von Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Koronare Herzkrankheiten, die in unserer älter werdenden Gesellschaft häufiger auftreten werden als noch heute. Nur auf Arzneimittel zu setzen, die dann immer mehr und breiter eingesetzt werden müssen, halte ich für den falschen Weg.

Prof. Gerd Glaeske, Universität Bremen



Leon strengt sich richtig an. Joya kostet derweil den Rettich.

Selber machen hält fit

Neun Personen und ein Koch sind in der Küche versammelt. Marcel Lindemeier, Küchenchef und Betreiber der BKK24-Lounge, hat Eltern und Kinder zum gemeinsamen Kochen eingeladen, zum „LBL“-Kochkurs. Und so sind Mütter mit kleineren und größeren Söhnen und Töchtern jetzt gespannt, was in die Töpfe und Pfannen und später auf die Teller kommt. Le-

ckere Gerichte mit Wintergemüse und Obst stehen auf dem Programm.

Marcel Lindemeier hat eingekauft und die Zutaten auf verschiedene Arbeitsplätze verteilt. Er weiß, wie man das Publikum mit interessanten Zutaten auch zu mehr „Gesundem“ verlocken kann. Bevor es mit dem Essvergnügen losgeht, packen alle mit an. Schnippeln, rühren, panieren. Und so werden Paprika vorbereitet für ein mariniertes Ofengemüse in Olivenöl. Auberginen werden zu Gemüseschnitzeln in der Pfanne gebraten. Aus Karotten und Frühlingszwiebeln werden Gemüsesticks. Besonderes Fingerspitzengefühl ist bei den Kirschtomaten mit Mozzarella Bällchen gefragt. Das ist Leons Ding – und er erklärt es auch gern Joya, die ebenso akribisch bei der Sache ist.

Nachdem sich Leon (7) anfangs beim Schneiden von Frühlingszwiebeln noch etwas beklagt hatte, dass ihm davon die Augen tränen, war er beim Quark anrühren ganz in seinem Element. „Jetzt macht das aber echt Spaß!“

Eine andere Teilnehmerin hat aus der LBL-Zeitung von diesem Kurs erfahren und ist mit ihrer Tochter gekommen.

Sie bereiten einen Gemüsesmoothie mit Gurke, Rucola und Joghurt zu. Das Grünzeug muss püriert werden – Achtung Spritzgefahr!

Nicole Aldag erzählt, dass ihr Sohn Leon gerne in der Küche mitwerkelt und sie darüber ganz froh ist. In der Schule hat sie Kinder erlebt, die viele Obst- und Gemüsesorten nicht kennen oder unterscheiden können. Ein Hinweis an der Speiseausgabe verriet, dass auch in der BKK-Lounge die Currywurst nicht verpönt ist. Marcel Lindemeier lacht: „Wir sind nicht zur Enthaltbarkeit verpflichtet. Essen muss immer noch Spaß machen.“



Tomaten-Mozarella-Spießchen. Filigranes Arbeiten ist gefragt.

heitsrisiken reduziert und die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre verlängert. Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, Nikotinverzicht und umsichtiger Alkoholkonsum wurden als Stellschrauben für mehr Gesundheit und ein längeres Leben identifiziert.

Hier knüpft die BKK24 an, und zwar unabhängig davon, ob die Teilnehmer Mitglied der BKK24 sind oder nicht. Alle sollen mitgenommen werden auf dem Weg zu einem gesünderen Leben. Um Präventionsmaßnahmen individuell und bedarfsgerecht anzubieten, wird das aktuelle Gesundheitsverhalten zunächst per Fragebogen ermittelt. Ziel ist es, Maßnahmen anzubieten, die eine langfristige Änderung des Gesundheitsverhaltens der einzelnen Teilnehmer erwarten lassen, um mittel- und langfristig Krankenstände und damit Leistungsausgaben zu verringern.

Ausgangspunkt ist seit 2011 die Stadt Obernkirchen im Landkreis Schaumburg in Niedersachsen. Es gab bisher über 600 Angebote zu den Themen Bewegung, gesunde Ernährung, Gewichtsreduktion und Nikotinentwöhnung; unter den mehr als 5.000 Teil-

nehmern waren ungewöhnlich viele Männer (44,7 Prozent), die sich normalerweise nicht so leicht mobilisieren lassen. Mittlerweile wurden 200 Partner gewonnen, darunter der DOSB, die Deutsche Herzstiftung und der Hausärzterverband. Begleitet wird LBL von einem wissenschaftlichen Beirat. Schirmherrin ist Ulla Schmidt, Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages und Gesundheitsministerin a.D., Prof. Dr. Petra Kolip, Universität Bielefeld, Ministerialdirigent Norbert Palandt, Leiter der Unterabteilung Prävention im Bundesgesundheitsministerium, Prof. Dr. Gerd Glaeske, Universität Bremen und Klaus Vater, ehemaliger stellv. Regierungssprecher.

Positive Zwischenbilanz

Die Teilnehmer ernähren sich heute nachweislich besser als der Bundesdurchschnitt und rauchen weniger. Die krankheitsbedingten Fehltagel in den Betrieben gingen überall zurück. Wer an LBL teilnimmt, ist seltener krank. Traditionell werden bei den Mitarbeitern der Glasindustrie, die Obernkirchen prägt, besonders häufig Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems festge-

stellt. Die entsprechenden Diagnosen sind um mehr als drei Prozent zurückgegangen.

Bei dem Projekt greift vieles ineinander. Beispielsweise eröffnen Firmen als Partner LBL-Teilnehmern rabattierte Angebote von Gesundheitsdienstleistungen, prominente Wissenschaftler referieren über Gesundheitsthemen, Vereine profitieren vom Interesse der LBL-Teilnehmer an ihren Kursen und Veranstaltungen. „Länger besser leben.“ ist in den Köpfen der Bevölkerung angekommen. Informationen und Inhalte werden von Mund zu Mund weitergegeben“, stellt der erste Zwischenbericht fest. Die Universität Bielefeld untersucht zurzeit, in welchem Umfang die Initiative ihre gesundheitlichen und ökonomischen Ziele erreicht.

Friedrich Schütte, Vorstand der BKK24 sagt, es kann nicht allein die Aufgabe von Krankenkassen und Beitragszahlern sein, sich dafür einzusetzen, dass zum Teil vermeidbare Krankheiten in Schach gehalten werden. Sein Ideal: Hier müssen alle ran – Städte, Gemeinden, Vereine. Der Anfang wurde gemacht – ausgehend von Obernkirchen.