

„Schweinehund braucht harte Hand“

BKK 24 lädt zu Lehrgang gegen Trägheit ein

Obernkirchen. Gerade weil er eben kein Raubtier mit scharfen Zähnen ist, braucht er eine ganz besonders harte Hand. Die Anleitung dazu gibt Petra Kolip im „Länger besser Leben“-Forum der BKK24 am Mittwoch, 14. Mai, wo ihr Thema die Erziehung des „inneren Schweinehundes“ sein wird.

So etwa bis zum 40: Lebensjahr ruiniert man die Gesundheit für die Karriere, um anschließend zu versuchen, sie mit viel Zeit und Geld zurückzuholen. Doch Pillen und Therapeuten können nur wenig an den Gewohnheiten ändern, die wir uns über Jahre zugelegt haben. Neue Zigaretten zu kaufen, ist einfacher, als mit dem Nikotin Schluss zu machen. Die fettige Pizza steht schneller auf dem Tisch als das frische Gemüse vom Markt. Und meist ist es beim Krimi unter der Sofadecke kuscheliger als auf dem Sportplatz.

„Doch Gesundheit ist mehr, als nur das Fehlen von Krankheiten“, sagt die Wissenschaftlerin von der Uni Bielefeld. „Gesund-

heit ist Lust und Freude, Belastbarkeit und Ausgeglichenheit, Kreativität, Optimismus und vieles mehr, was das Leben besser macht.“ Deshalb gefällt ihr die



Petra Kolip

Idee hinter Deutschlands preisgekrönter Vorsorgeaktion, die schon fast 6000 Menschen angesteckt hat. „Länger besser leben“ sei eben nicht nur der erhobene Zeigefinger, der gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, Nikotinverzicht und verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol einklage. „Es ist die Tür zu einem anderen Umgang mit dem eigenen Alltag“, sagt sie, „in dem man mehr Spaß hat, einfach besser und viel gesünder lebt und die Chance hat, deutlich älter zu werden.“

Kolip übernahm bereits im Jahre 2009 die Professur für Prävention und Gesundheitsförde-

rung an der Universität Bielefeld. Sie ist vertraut mit dem schlechten Gewissen, das am Ende trotzdem nicht vor ungesundem Verhalten schützt und empfiehlt einem anderen Blickwinkel: „Es macht unglaublich viel Spaß, andere Verhaltensweisen einfach mal auszuprobieren und realistische Ziele zu erreichen.“ Deswegen kam die Psychologin in den „Länger besser leben“-Beirat, und deshalb kommt sie ins Forum, „um mal ein paar kleine Tricks zu verraten.“

Ihren „inneren Schweinehund“ dürfen die Gäste also am Mittwoch, 14. Mai, ab 18.30 Uhr ausnahmsweise in die BKK24-Lounge am Sülbecker Brand mitbringen. „Mit der richtigen Einstellung geht der dann anschließend bei Fuß nach Hause“, sagt der BKK24-Vorstand Friedrich Schütte schmunzelnd.

Da der Vortrag gratis und die Plätze begrenzt sind, bittet Schütte um Anmeldung unter der E-Mail-Adresse aktionsbureau@bkk24.de oder unter Telefon (057 24) 97 12 17. tw