

Gästeführerinnen Wegweiser für ein längeres Leben

Kooperation von Gästeführerinnen Weserbergland und der BKK24 / Vielfältige „Landsommer“-Angebote nutzen

OBERNKIRCHEN/LANDKREIS (mh). „Es ist kein Projekt, es ist eine Daueraufgabe“, so beschreibt Friedrich Schütte, Vorstand der BKK24, das preisgekrönte „Länger besser leben.“-Vorsorgeprogramm. „Erst wenn die Menschen keinen Anschubser von unserer Seite benötigen und selbst in Bewegung kommen, ist das Ende erreicht.“ Doch bis es soweit ist, arbeiten Friedrich Schütte und die BKK24 kontinuierlich weiter daran, Programm und Partner-Netzwerk auszubauen.

Neuer Partner ist jetzt auch die Arbeitsgemeinschaft der Gästeführerinnen Weserbergland. Überall im Weserbergland, im Solling und in Schaumburg bieten die Gästeführerinnen bis weit in den September hinein spannende und lehrreiche Führungen unter dem Banner „Landsommer Weserbergland“ an. Für die Obernkirchner Krankenkasse

ist die Kooperation eine weitere attraktive Möglichkeit, Menschen in Bewegung zu bringen. „Wir wollen keine Olympiasieger trainieren. Es geht um eine breite Bewegung, um niederschwellige Angebote“, erklärt Friedrich Schütte den Ansatz. Bewegung für Geist und Körper, das versprechen die „Landsommer“-Angebote. „Mit der Kooperation wollen wir der breiten Bevölkerung deutlich machen, dass es dieses Angebot gibt“, sagt die BKK24. Anzeigenwerbung und großflächige Plakate sollen aufmerksam und neugierig machen auf die „Landsommer“-Führungen. Auch aus Reihen der BKK24 gab es schon Beteiligung an einigen Veranstaltungen der Gästeführerinnen. So kam die Idee für eine Kooperation auf. Das Angebot des „Landsommers“ umfasst 99 Touren – von der Wanderung, über die szenische Führung bis zur Radtour. Bei allen Touren geben die in 140 Stunden ausgebildeten Gästeführer viele Einblicke in die Geschichte und entführen zu den schönsten Orte und Landschaften der Region. Im Durchschnitt nehmen 6000 Teilnehmer pro Jahr dieses Angebot wahr, dass im Übrigen auch abseits der Ter-



„Länger besser leben.“ – Die Gästeführerinnen sind ab jetzt mit ihren Touren als Kooperationspartner mit dabei (v.li.): Wilma Kolbe (Gästeführerin), Stefan Bohm (BKK24), Karl Nelz (Gästeführer), Matthias Liebrecht (BKK24), Friedrich Schütte (BKK24) und Gästeführerin Christina Bühre.

mine auf Anfrage auch privat zu buchen ist. „Manchmal wissen die Menschen, die hier in der dritten Generation leben, gar nicht mehr, wie schön es hier ist“, verdeutlicht Gästeführer Karl Nelz. Unter www.gaestefuehrungen-weserbergland.de findet sich das gesamte Angebot. Eine weitere Möglichkeit ist die „Länger besser leben.“-Gesundheitsdatenbank, die ebenfalls alle Informationen unter dem Stichwort „Landsom-

mer“ enthält. Kleines Bonbon am Rande: Wer an drei Führungen teilnimmt, dem schenkt die BKK24 einen Schrittzähler. „Länger besser leben.“ ist Deutschlands größte regionale Gesundheitsinitiative, durch die Teilnehmer seltener krank und deutlich älter werden können. Das Programm wurde auf Basis von Forschungsergebnissen der Cambridge Universität entwickelt. Es kombiniert Beratung und Leistungen aus den

Themenbereichen Bewegung, Ernährung und Umgang mit Suchtmitteln. Bundesweit nehmen daran schon über 7000 Personen teil und geben überwiegend an: sehr viel bewusster als früher auf ihre Gesundheit zu achten. Die Wissenschaftler haben bewiesen, dass die Lebenserwartung durch leicht erlernbare Regeln um bis zu 14 Jahre steigt und die Vorbeugung gegen praktisch alle Krankheiten erheblich besser wird. Den

Gesundheitsfragebogen für alle Interessierten zum „Länger besser leben.“-Einstieg erhält man im Aktionsbüro der BKK24 unter Telefon 05724-971217 oder auf Anforderung per E-Mail: aktionsbuero@bkk24.de.

Dort erfahren Interessierte zudem, wann und wo Veranstaltungen stattfinden und welche weiteren Angebote es für ein längeres und besseres Leben gibt.

Foto: mh