

Stand: 05.10.2015 21:00 Uhr - Lesezeit: ca.2 Min.

# Projekt zur "Lebensverlängerung" getestet

von Wilhelm Purk



7.200 Menschen nehmen an einem Projekt einer Krankenkasse teil. (Themenbild)

Nicht rauchen, sich eine halbe Stunde am Tag aktiv bewegen, mit Obst und Gemüse ernähren und nur maßvoll Alkohol trinken: Diese Regeln würde wohl jeder gern befolgen, der gesund bleiben will. Eine Krankenkasse in Obernkirchen hat die Probe aufs Exempel gemacht und das "Länger-Besser-Leben"-Projekt gestartet. Mit Sonderkonditionen hat die Kasse seit

2011 inzwischen insgesamt 7.200 Menschen angelockt - nicht nur im Schaumburger Land, sondern weit darüber hinaus - die bei dem Programm mitmachen. Sie alle haben sich bereit erklärt, die vier Gesundheitsregeln, wenn nicht jeden Tag zu befolgen, so doch zumindest anzustreben. Die ersten Ergebnisse sind sehr ermutigend, sagt Gerd Glaeske von der Universität Bremen, der das Gesundheitsprojekt ausgewertet hat.

## Zehn Prozent weniger Krankschreibungen

Die Zahl der Übergewichtigen sei drastisch gesunken, drei Prozent hätten sich das Rauchen abgewöhnt, zehn Prozent weniger Arbeitnehmer hätten sich krankschreiben lassen, und - ganz wichtig für eine Krankenkasse - die Krankheitskosten eines jeden Teilnehmers seien gesunken. "Mit dem eingesparten Geld können wir jetzt neue Gesundheitsangebote für die Versicherten finanzieren", sagt Friedrich Schütte von der in Obernkirchen ansässigen BKK 24. Die Obernkirchener Krankenkasse hatte die Teilnehmer des Projektes nach Kräften unterstützt.

## 14 Jahre Lebensverlängerung?

"Wir haben gemeinsam mit Vereinen Sportangebote auf die Beine gestellt", sagt Schütte. Es gab Nichtraucherurse, gesundheitsbewusstes Kochen, eine Kooperation mit Grundschulen, sodass die Kinder sich am Morgen vor dem Unterricht zehn Minuten lang bewegen und Tausende Teilnehmer nahmen an Volksläufen teil. Die Oberkirchener haben sich bei ihrem Vorhaben an einer Studie der Universität Cambridge orientiert. Dort wurde nachgewiesen, dass eine Veränderung im Gesundheitsverhalten die Lebenserwartung um 14 Jahre steigern kann. Für Friedrich Schütte sei besonders wichtig, dass die Menschen sich dabei auch persönlich besser fühlen. Auch das sei ein Ergebnis des Obernkirchener Projektes.

### MEHR ZUM THEMA

Gesundheitsvorsorge

Ernährung

Krankenversicherung

### MEHR AUS DER REGION HANNOVER



Elite-Uni: Von der Leyen hat nicht geschummelt

Schüsse an der Tür: Opfer nicht vernehmungsfähig

Polizei beschlagnahmt 6.000 Flaschen Wodka

UNESCO nimmt Goldbrief in Weltregister auf

Die Koffer-Hoffer

Nachrichten - Übersicht

### MEHR INFOS AUS DEN REGIONEN

Braunschweig, Göttingen und Harz

Hannover und Weser-Leinegebiet

Oldenburg und Ostfriesland

Lüneburger Heide und Untere Elbe-Region

Osnabrück und Emsland