

# Präventionsprojekt bringt Menschen in Bewegung

Weniger chronisch Kranke

von [dpa](#)



**OBERNKIRCHEN** - Deutlich weniger Übergewichtige, weniger chronisch Kranke und eine Steigerung des Wohlbefindens bei der Hälfte der Teilnehmer: Das vor vier Jahren gestartete Präventionsprojekt „Länger besser leben“ hat das Gesundheitsbewusstsein vieler Menschen im Schaumburger Land verbessert.

Das geht aus dem am Montag vorgestellten knapp 350-seitigen Bericht über das bundesweit einzigartige Gesundheitsprogramm hervor. Die in Obernkirchen ansässige Krankenkasse BKK 24 hat das Ziel, Menschen in der Region zu einem gesünderen Lebensstil zu animieren.

Hintergrund ist die „EPIC-Studie“, in der Wissenschaftler der Universität Cambridge vier Regeln aufgestellt haben: fünf Portionen Gemüse und Obst, mindestens 30 Minuten Bewegung sowie maximal zwei Gläser Bier oder Wein am Tag und keine Zigaretten.