

Obernkirchen

Weniger Dicke und chronisch Kranke

- 06.10.2015 - 0 Kommentare

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 es sich zum Ziel gesetzt, Männer, Frauen und Kinder in der Region in Bewegung zu bringen und zu einem gesünderen Lebensstil zu animieren.

Hintergrund des Programms ist die sogenannte EPIC-Studie. Wissenschaftler der Universität Cambridge haben darin vier goldene Regeln aufgestellt, um länger besser zu leben: fünf Portionen Gemüse und Obst täglich, mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung am Tag, Verzicht auf Zigaretten sowie maximal ein bis zwei Gläser Bier oder Wein am Tag.

Einen sechsstelligen Betrag investierte die Krankenkasse nach Angaben von Vorstand Friedrich Schütte ins Projekt. Mehr als 7000 Teilnehmer füllten seit dem Start 2011 einen Fragebogen aus und stellten ihr individuelles Fitnessprogramm zusammen. Inzwischen sind mehr als 200 Partner mit im Boot. Für den Bericht befragten Gesundheitswissenschaftler der Universität Bielefeld die Teilnehmer. Darüber hinaus wurden unter anderem Daten der BKK 24 ausgewertet.

Die Teilnehmer des Gesundheitsprogramms hätten seltener krankheitsbedingt am Arbeitsplatz gefehlt, sagte der Bremer Gesundheitsökonom Gerd Glaeske. Viele hätten auch Medikamente etwa gegen Bluthochdruck reduzieren oder absetzen können. Wie bei anderen Präventionsprogrammen gab es Glaeske zufolge auch in Obernkirchen ein Problem: „Es haben die eher Gesünderen mitgemacht.“