

 **„Länger besser leben.“ in Schaumburg**

**Deutschlandweit einmalige Gesundheitsinitiative der Krankenkasse BKK24 / „Partner für regionale Angebote“ / Frühjahrskur startet in Kürze**

Die Botschaft von Vahdet Soysal ist eindeutig. Der „Länger besser leben.“-Regionalleiter für Schaumburg ist Mitarbeiter bei der in Obernkirchen ansässigen Krankenkasse BKK24 und verbindet mit der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ konkrete Ziele: „Wir möchten die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen in Schaumburg nachhaltig verbessern. Wir verstehen uns dabei als Gesundheitspartner für maßgeschneiderte Angebote in der Region.“

Dass die deutschlandweit einmalige Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ dazu beitragen kann, belegt ein mit der Universität Bielefeld erarbeiteter Bericht. „Dieser liefert einen wissenschaftlich fundierten Nachweis und die Ergebnisse sind ausgesprochen erfreulich“, verweist Soysal auf die 350-seitige Evaluation des Präventionsprogramms. „Über die Hälfte der Befragten haben ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten verbessert“, zitiert Geschäftsbereichsleiter Jörg Nielaczny aus den Ergebnissen.

Hintergrund von „Länger besser leben.“ ist die „EPIC-Studie“ der Universität Cambridge, die einen direkten Zusammenhang zwischen der Beachtung bestimmter Verhaltensweisen und einer bis zu 14 Jahre erhöhten Lebenserwartung herstellt. Im Kern geht es um vier einfache „Regeln“ aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Suchtmittelkonsum: Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse, mindestens 30 Minuten körperlicher Aktivität am Tag, auf das Rauchen verzichten, maßvoller Umgang mit Alkohol. Diese zunächst „theoretische“ Formel der Wissenschaftler hat die BKK24 im Sommer 2011 aufgegriffen und daraus eine „praxistaugliche" Gesundheitsinitiative mit konkreten Angeboten entwickelt.

Mit „Gesundheit zum Erleben und zum Anfassen“, wie es Soysal und Nielaczny gemeinsam formulieren, geht es auch gleich in diesem Jahr weiter. Anfang Februar startet die beliebte Frühjahrskur der BKK24 und es warten auf die Teilnehmer viele Angebote für einen fitten Start in den Frühling. „Mit Videos, Rezepten, Infografiken, Online-Coaches, regionalen Aktionen, exklusiven Vorteilen und kleinen Anreizen begleiten wir Sie über 13 Wochen“, gibt Soysal schon vorab einen kurzen Einblick. Das Mitmachen bei der Frühjahrskur – wie auch bei „Länger besser leben.“ insgesamt – ist unabhängig von einer BKK24-Mitgliedschaft und ohne Verpflichtungen. Einfach die Internetseite www.bkk24.de/fruehjahrskur aufrufen und nach wenigen Schritten ist man dabei.

Kann bei der Frühjahrskur und „Länger besser leben.“ jeder mitmachen, setzen die über 80 Extraleistungen der BKK24 eine Mitgliedschaft voraus. Dabei lohnt ein regelmäßiger Blick auf www.bkk24.de/extras. Dort sind alle über dem gesetzlichen Standard liegenden Angebote aufgeführt und man sieht, welchen Wert die Leistung hat. Außerdem sind dort die Ansprechpartner der BKK24-Servicecenter in Stadthagen, Rinteln und Obernkirchen zu finden.

**Beispielhafte Extraleistungen**

* 100 Euro „Länger besser leben.“-Bonus
* bis zu 250 Euro für Präventionskurse
* bis zu 360 Euro für Osteopathie
* bis zu 125 Euro für professionelle Zahnreinigung
* bis zu 160 Euro für Gesundheitsreisen

***Bildunterschrift***

BKK24-Mitarbeiter Vahdet Soysal, „Länger besser leben.“-Regionalleiter für Schaumburg