**Vier Regeln für ein längeres und besseres Leben**

**Mit einfachen Präventionsmaßnahmen bis zu 14 Jahre länger leben**

Ein langes und gesundes Leben wünscht sich fast jeder. Ob man es erreicht, hängt nicht nur mit Glück zusammen, sondern auch mit dem eigenen Verhalten. Denn wie die groß angelegte EPIC-Studie an über 20.000 Menschen gezeigt hat, kann man mit diesen vier einfachen Regeln seine Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre erhöhen: 1. Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen. 2. Wenigstens eine halbe Stunde am Tag bewegen. 3. Nicht rauchen. 4. Alkohol in Maßen genießen. Um möglichst viele Menschen bei der Umsetzung zu unterstützen, hat die BKK24 daraus das Präventionsprogramm „Länger besser leben“ entwickelt, an dem jeder teilnehmen kann – alle Infos finden sich unter www.bkk24.de. So gibt es eine Auswertung des persönlichen Gesundheitsverhaltens und passende Angebote in der Region.

Ein langes und gesundes Leben wünscht sich fast jeder. Ob der Einzelne das erreicht, hängt nicht nur mit Glück und Genen zusammen, sondern auch sehr viel mit dem eigenen Verhalten. Wie stark sich bestimmte Verhaltensweisen auf die Lebenserwartung auswirken, hat zum Beispiel eine Untersuchung der Universität Cambridge ergeben. In der sogenannten EPIC-Studie wurden über 20.000 ganz normale Menschen zwischen 45 und 79 Jahren über mehr als ein Jahrzehnt hinweg regelmäßig untersucht.

**Gutes Gemüse, schlechtes Nikotin**

Das beeindruckende Ergebnis: Wer vier einfache Gesundheitsregeln einhält, kann seine Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre erhöhen:

1. Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag verzehren.

2. Auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung achten – wenigstens eine halbe Stunde täglich.

3. Nicht rauchen – ein ganz entscheidender Punkt.

4. Alkohol nur in Maßen genießen - weniger als 1,3 Liter Wein oder 3,5 Liter Bier pro Woche.

So einfach diese Regeln auch sind – bei der konkreten Umsetzung hapert es häufig. Um möglichst viele Menschen dabei zu unterstützen, hat die BKK24 das Präventionsprogramm „Länger besser leben“ entwickelt, an dem alle – auch Nichtmitglieder – teilnehmen können. Wissenschaftlich begleitet wird das Programm von Prof. Dr. Gerd Glaeske, dem Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von Universität Bremen und BKK24.

„Länger besser leben.“ soll ein gesünderes Leben ohne Stress und mit Spaß fördern. Wer mitmachen möchte, kann einfach den Fragebogen unter www.bkk24.de ausfüllen und erhält eine individuelle Auswertung in Bezug auf den persönlichen Umgang mit den vier Regeln. Dazu gibt es konkrete Vorschläge zu Verbesserung des eigenen Gesundheitsverhaltens sowie monatlich einen Brief oder eine E-Mail mit weiteren Tipps und passenden Aktivitäten in der Region. Eine große Datenbank auf der Website erleichtert außerdem die Suche nach Gesundheitsangeboten.

**Gesundheit in den Alltag bringen**

Das können zum Beispiel Sportkurse, Frühjahrskuren, Nichtraucherseminare, Sportabzeichenwettbewerbe, Ernährungsvorträge, Schwimmevents oder die Männersportaktion „Kerlgesund“ sein. „Ganz wichtig dabei: Es geht nicht um Verbote und Quälerei, sondern um Spaß und eine einfache Umsetzung im Alltag“, betont Prof. Glaeske. Und das funktioniert. Ein unabhängiger, mit der Universität Bielefeld erstellter Evaluationsbericht belegt: Das Präventionsprogramm fördert die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Fast die Hälfte der befragten Teilnehmer konnte ihr Bewegungs-, Ernährungs- und Rauchverhalten dauerhaft verbessern.