



Expertentipp

„Länger besser leben.“ mit gemeinsamer Bewegung

Bremen/Obernkirchen. „Seit langem ist bekannt, dass die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten der Kinder- und Jugendzeit auch im Erwachsenenalter beibehalten werden – mit allen Folgen für Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes. Aus diesem Grund gilt es, frühzeitig auf entsprechendes Verhalten zu achten, Dinge positiv vorzuleben und so Prävention und Gesundheitsförderung „automatisch“ in den Alltag zu integrieren. Mit „Länger besser leben.“ hat die BKK24 eine Gesundheitsinitiative entwickelt, die diese Aspekte aufgreift, gesundheitsbewusstes Verhalten mit Spaß und Freude vermittelt und außerdem mit konkreten Angeboten verbindet. Mein persönlicher Tipp: Suchen Sie sich sportliche Gesellschaft, denn Kommunikation fördert die Motivation zu Bewegung. Gemeinsame Aufmerksamkeit für gemeinsame Ziele – das spornt Kinder und Erwachsene gleichermaßen an.“

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut

an der Universität Bremen

Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske

E-Mail: glaeske@uni-bremen.de

Telefon: 0421 218 58558

www.socium.uni-bremen.de/ueber-das-socium/mitglieder/gerd-glaeske/projekte/laenger-besser-leben-institut/

www.bkk24.de/lbl-institut