

BKK24 *Länger besser leben.*

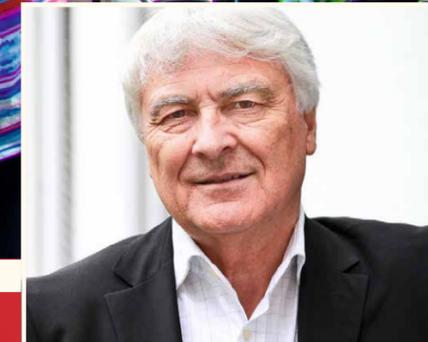


„Länger besser leben.“ - **BERICHT**



Inhaltsübersicht

Editorial		„Länger besser leben.“-Angebote	
<i>BKK24-Vorstand Friedrich Schütte</i>	4	Aktivitäten im betrieblichen Gesundheitsmanagement	
<i>Wissenschaftlicher Leiter „Länger besser leben.“-Institut Prof. Dr. Gerd Glaeske</i>	5	<i>Sportabzeichen-Wettbewerbe</i>	11
„Länger besser Leben.“-Programm		<i>„Länger besser leben.“-Tage</i>	12
<i>Wissenschaftlicher Hintergrund</i>	6	<i>Arbeitsplatz-Coaching</i>	12
<i>Vier Gesundheitsregeln</i>	6	<i>Schicht-Seminare</i>	12
<i>Fragebogen zum Einstieg</i>	6	<i>Workshops für Auszubildende</i>	13
<i>„Länger besser leben.“-Brief</i>	7	<i>Weiteres</i>	13
<i>„Länger besser leben.“-Evaluation</i>	7	Lebenswelt-Aktivitäten	
„Länger besser leben.“-Partnernetzwerk		<i>Uni-Challenge</i>	14
<i>Aufgaben und Ziele</i>	8	<i>Kerlgesund-Tour</i>	15
<i>„Länger besser leben.“-Preisträger</i>	8	<i>Vereinsförderung</i>	16
<i>Beispielhafte Aktivitäten</i>	9	<i>Schulkooperationen</i>	16
		<i>Weiteres</i>	16
„Länger besser leben.“-Angebote		„Länger besser leben.“-Campus	17
Online-Aktivitäten		„Länger besser leben.“-Zeitung	17
<i>Gesundheitsdatenbank</i>	10	„Länger besser leben.“-Institut	
<i>Internetseiten</i>	10	<i>Hintergrund</i>	18
		<i>Aktivitäten</i>	19
		<i>Aufgaben und Ziele</i>	19



Mit dem vorliegenden „Länger besser leben.“-Bericht verbinden wir zwei Aspekte: die Information über zurückliegende Aktivitäten und viele Beispiele, die motivieren sollen, auch bei unserer Gesundheitsinitiative mitzumachen. Ob als Teilnehmer oder im Partnernetzwerk – immer mehr Menschen und Institutionen beteiligen und engagieren sich für Gesundheit und Wohlbefinden. So sind inzwischen über 8.000 „Länger besser leben.“-Teilnehmer dabei und mit vielen der mehr als 250 bundesweiten Netzwerkpartner entstehen regelmäßig konkrete Angebote. Vor diesem Hintergrund entwickelt sich Deutschlands größtes Präventionsprogramm schrittweise weiter. Aktionen, Kurse und Programme in zum Beispiel Vereinen, Schulen und Betrieben machen Gesundheitsförderung anfassbar und erlebbar.

Auch in Zukunft liegt der Schwerpunkt auf bundesweiten, regionalen und lokalen Angeboten. Wichtig ist uns dabei, wissenschaftliche Erkenntnisse zu berücksichtigen. Die Gründung des „Länger besser leben.“-Instituts trägt dazu bei, eröffnet neue Perspektiven und hinterfragt Maßnahmen auf Qualität und Wirksamkeit. Die BKK24 geht mit dem „Länger besser leben.“-Ansatz den eingeschlagenen Präventionspfad konsequent weiter. Damit sind wir vielen Akteuren im Gesundheitswesen einen Schritt voraus.

Friedrich Schütte | Vorstand der BKK24

Eine wissenschaftliche Studie in England, die EPIC-Norfolk Study, konnte zeigen, dass bestimmte Veränderungen des Lebensstils zu einer Lebensverlängerung um bis zu 14 Jahre führen können. Das „Länger besser leben.“-Programm der BKK24 hat das Konzept dieser Studie aufgenommen und zeigte bereits Erfolge: Die Bewegung wurde gefördert, Übergewicht abgebaut, Krankheitstage verringert, der Arzneimittelkonsum zum Beispiel im Bereich von Bluthochdruck eingeschränkt und eine allzu fettthaltige Ernährung umgestellt – das alles zwar nicht bei allen Beteiligten, aber bei immer mehr Menschen, die ihre Gesundheit erhalten und verbessern möchten. Solche großen Programme müssen wissenschaftlich begleitet und ausgewertet werden, schließlich sollen die Ergebnisse auch einer kritischen Betrachtung standhalten.

Daher wurde in Kooperation mit der Universität Bremen ein Institut gegründet, das auch die weiteren Entwicklungen des „Länger besser leben.“-Programms begleitet und auswertet. Dieses „Länger besser leben.“-Institut steht unter meiner Leitung und ich werde mich zusammen mit der BKK24 darum kümmern, dass die Erfolge der ersten Jahre eine Fortsetzung finden, damit auch die weiteren Schritte gelingen. Es wäre schön, wenn Sie mit uns gingen.

Prof. Dr. Gerd Glaeske | Wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts an der Universität Bremen

„Länger besser Leben.“-Programm

Wissenschaftlicher Hintergrund

Hinter „Länger besser leben.“ verbirgt sich eine deutschlandweit einmalige Gesundheitsinitiative mit persönlicher Beratung, individuellen Programmen und maßgeschneiderten Leistungen. Fixe Ideen oder schleierhafte Versprechen haben mit „Länger besser leben.“ nichts zu tun – vielmehr bildet eine wissenschaftliche Untersuchung der Universität Cambridge die Handlungsbasis bzw. den Hintergrund.

In mehrjähriger Forschungsarbeit entstand dort bis zum Jahr 2008 die sogenannte „EPIC-Studie“ („European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition“), die einen direkten Zusammenhang zwischen der Beachtung bestimmter Verhaltensweisen und einer erhöhten Lebenserwartung herstellt. Die über 20.000 Teilnehmenden der Studie wurden regelmäßig untersucht, um herauszufinden, welche Faktoren positiv auf ein längeres Leben wirken. Beobachtet wurde kein ausgewählter Personenkreis, sondern – unter Berücksichtigung bestimmter soziodemografischer Kriterien – ein repräsentativer Bevölkerungsquerschnitt. Die Empfehlungen der Wissenschaftler sind zusammengefasst genauso einfach wie eindrucksvoll: Wer vier „Regeln“ einhält, hat eine um bis zu 14 Jahre höhere Lebenserwartung.

► www.bkk24.de/epic



Vier Gesundheitsregeln

Diese zunächst theoretische Formel für ein bis zu 14 Jahre längeres Leben hat die BKK24 im Sommer 2011 aufgegriffen und daraus ein praxistaugliches Präventionsprogramm mit konkreten Angeboten entwickelt.

Im Mittelpunkt stehen dabei stets die in der „EPIC-Studie“ identifizierten Verhaltensweisen – mit vier korrespondierenden „Regeln“ aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Nikotin- und Alkoholkonsum.

Die vier „Länger besser leben.“-Regeln

1		Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.
2		Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.
3		Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.
4		Genießen Sie Alkohol in Maßen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.

Fragebogen zum Einstieg

Der Einstieg in das Präventionsprogramm beginnt mit dem Ausfüllen des „Länger besser leben.“-Fragebogens. Dieser von der Universität Cambridge adaptierte Fragebogen wird online oder auf Papier ausgefüllt und im Anschluss von einem BKK24-Expertenteam in Bezug auf die vier genannten Kernthemen ausgewertet.

Die Nennung konkreter Vorschläge, wie und wo mit dem Programm gestartet werden kann, folgt der detaillierten Auswertung. Ziel ist es, Präventionsmaßnahmen individuell und bedarfsorientiert zu benennen, um das Gesundheitsverhalten nachhaltig zu verändern.

Die Teilnahme ist freiwillig, ohne Verpflichtungen und unabhängig von einer Mitgliedschaft bei der BKK24. Das Thema Datenschutz genießt dabei stets höchste Priorität. Sämtliche Auswertungen erfolgen streng vertraulich und nach den gesetzlichen Bestimmungen.

Den Fragebogen erhalten Sie auf unserer Internetseite: www.bkk24.de/lbl



„Länger besser leben.“-Brief

Die „Länger besser leben.“-Teilnehmenden erhalten einmal im Monat den „Länger besser leben.“-Brief – wahlweise als elektronische oder als gedruckte Version nach Hause geschickt. Kompakt auf einer Seite werden darin alltagstaugliche sowie mit Spaß und Freude umsetzbare Hinweise zur schrittweisen Veränderung des eigenen Gesundheitsverhaltens vermittelt.

Ergänzt werden Schwerpunktthema und Angebote um jeweils passende „Testimonials“, die über Motivationstipps unterstützend eingebunden sind.

Vorliegende Angaben aus dem „Länger besser leben.“-Fragebogen werden darin ebenso bestmöglich berücksichtigt wie regionale Gesundheitsangebote in Wohnortnähe. Der „Länger besser leben.“-Brief ist kostenlos, an keine Kassenmitgliedschaft gebunden und kann jederzeit abbestellt werden.

„Länger besser leben.“-Evaluation

Haben sich Bewertungen von „Länger besser leben.“ in der Vergangenheit eher auf Einzeläußerungen und individuelle Austausche gestützt, ist seit Mitte des Jahres 2015 ein wissenschaftlich fundierter und objektiver Nachweis erbracht: „Länger besser leben.“ verbessert die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden.

Dies dokumentiert sich nach rund 1,5-jähriger Arbeit in einem 350-seitigen Evaluationsbericht, der unter anderem folgende Ergebnisse enthält:

- Rund 83 Prozent der befragten Teilnehmenden geben „Länger besser leben.“ die Note 1 oder 2.
- Ein Großteil der Partner bestätigt: In dem Gesundheitsnetzwerk liegt erkennbarer Nutzen.
- Positive Verhaltensänderungen in Bezug auf körperliche Aktivität, Obst- und Gemüsekonsum oder Nikotinverhalten stellen fast 50 Prozent fest.
- Die Hälfte der Befragten sagt auch, dass „Länger besser leben.“ zu einem besseren Wohlbefinden beiträgt.
- Ohne einen genauen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang belegen zu können, beobachten etwa 56 Prozent der Befragten mit Bluthochdruck eine positive Wirkung auf ihren Blutdruck; dieser Wert korrespondiert in ähnlicher Höhe mit der Reduktion entsprechender Arzneimittel.

Wichtig war von Beginn an, möglichst viele Facetten von „Länger besser leben.“ objektiv zu betrachten. Aus diesem Grund bilden nicht BKK24-interne Bewertungen den Schwerpunkt, vielmehr handelt es sich dabei um Daten und Fakten unterschiedlicher externer Akteure.

Expertenwissen im Online-Abo. Alles Weitere finden Sie hier:

► www.bkk24.de/lbl-brief



Aus folgenden Teilbetrachtungen setzt sich der Gesamtbericht zusammen:

- **Wissenschaftliche Evaluation (Online-Befragung)**
 - Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“
 - Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“, Fokus Gesundheitsprobleme
- **Marktforschungsperspektiven (Telefonumfragen)**
 - Effekte und Perspektiven im Zeitverlauf
 - Akzeptanz, Durchdringung und Relevanz
- **Qualitative Untersuchung des „Länger besser leben.“-Partnernetzwerks**

Ergänzt werden die genannten Elemente um den aktuellen BKK24-Bericht. Dieser greift unter anderem betriebswirtschaftliche Aspekte, Krankenstandsentwicklungen und Einflüsse auf das betriebliche Gesundheitsmanagement auf.

Den vollständigen Evaluationsbericht finden Sie auf unserer Internetseite: www.bkk24.de/evaluation



„Länger besser leben.“-Partnernetzwerk

Aufgaben und Ziele

„Länger besser leben.“ basiert auf zwei wesentlichen Elementen: der „EPIC-Studie“ als wissenschaftlich fundierter Handlungsbasis sowie dem „Länger besser leben.“-Partnernetzwerk als praxisorientiertem Umsetzungsinstrument für konkrete Gesundheitsangebote.

Seit dem Start der Gesundheitsinitiative zählt das bundesweite Netzwerk inzwischen über 250 Mitglieder aus verschiedenen Bereichen und Branchen. So sind öffentliche Institutionen und private Unternehmen genauso dabei wie Vertreter aus Politik und Wissenschaft. Die Mehrzahl der „Länger besser leben.“-Partner sind (Sport-)Vereine, die überwiegend im Themenfeld „Bewegung“ aktiv sind.

Zu den wesentlichen Aufgaben und Zielen gehört es, Menschen für gesundheitsbewusstes Verhalten zu motivieren oder in bereits vorhandenen Aktivitäten zu bestärken. In einer initialen Aktivierung bzw. in einem nachhaltigen Engagement für die eigene Gesundheit liegt der grundsätzliche Nutzen des „Länger besser leben.“-Partnernetzwerks. Dies gilt insbesondere für bisher weniger gesundheitsaffine Menschen. Dass auch die Partner vom Mehrwert überzeugt sind, zeigen Ergebnisse der Netzwerkevaluation, denn: Ein Großteil der Partner bestätigt, dass in dem Gesundheitsnetzwerk ein erkennbarer Nutzen liegt, der den Aufwand übersteigt.

► www.lbl-stadt.de/partner



„Länger besser leben.“-Preisträger der Jahre 2015 und 2016

Bereits zum dritten Mal wurde im Jahr 2015 der „Länger besser leben.“-Preis vergeben. Die Auszeichnung vergibt die BKK24 einmal im Jahr an einen Partner aus dem Gesundheitsnetzwerk, der sich in hohem Maße für „Länger besser leben.“ bzw. ein oder mehrere Elemente daraus engagiert. Michael Sauer, Sportabzeichen-Referent des Kreissportbundes Schaumburg, ist Preisträger 2015 und nahm die Auszeichnung

stellvertretend für alle Sportabzeichen-Prüfer des Landkreises entgegen. Im November 2016 erhielt Andreas Kehne als Werksleiter und stellvertretend für das Obernkirchener Werk der Ardagh Glass GmbH den „Länger besser leben.“-Preis für nachhaltiges Engagement in Sachen betriebliche Gesundheitsförderung.

► www.lbl-stadt.de/lbl-preis



Beispielhafte Aktivitäten

Die Aktivitäten im „Länger besser leben.“-Partnernetzwerk sind von einer hohen Vielfalt geprägt. Die Gründe dafür korrespondieren mit den Ansprüchen an das Präventionsprogramm im Ganzen: individuell, bedarfsorientiert, mitnehmend, nutzenstiftend, lebensphasengerecht – Attribute, die die Messlatte für die (Weiter-)Entwicklung von Gesundheitsangeboten bilden.

Einige ausgewählte Aktivitäten geben einen beispielhaften Überblick. Jeweils ein Angebot aus dem Themenfeld Ernährung, Bewegung, Alkoholkonsum und Nikotinverzicht steht dabei stellvertretend für viele weitere Angebote, die gemeinsam mit Netzwerkpartnern und BKK24 durchgeführt wurden.

► www.bkk24.de/presse

Ernährung

Im „Länger besser leben.“- Programm geht es zuweilen heiß her. So gibt es immer wieder Grillkurse, die Leckeres mit Gesundem verbinden. In Herford wurde beispielsweise ein „mediterranes Küchentaining“ angeboten. In der Gruppe wurde Gemüse zubereitet, frischer Fisch gegrillt und neue Kräuter ausprobiert – ein gelungener Abend nicht nur für die Teilnehmer, sondern auch für die Gesundheit.



Bewegung

Eintracht Hildesheim und die BKK24 hatten zum „Tag des Sports“ eingeladen – und Mitmachen war ausdrücklich erwünscht. Die Nordic Walker waren unterwegs, die Basketballer und Bogenschützen verbesserten ihre Treffsicherheit, bei den Ju-Jutsus lag man schnell auf der Matte, ebenfalls mit dabei im Ernst-Hopf-Stadion die Gymnastik-Damen und Turner. Eine bewegte Veranstaltung mit Unterstützung des Landes-sportbundes Niedersachsen.



Alkoholkonsum

„Cocktails auf Kassenrezept“, so hieß die damalige Überschrift in der Pressemitteilung. Kräftig wurde gerührt und geschüttelt – und das unter fachkundiger Anleitung. Eine Diplom-Ökotrophologin gab spannende Tipps und Hinweise, wie Drinks auch ohne Alkohol schmecken. Und das Beste: Wer sich regelmäßig Vitamine im Glas serviert, kann auf diese Weise locker auf die empfohlenen zwei Portionen Obst am Tag kommen.



Nikotinverzicht

Erhobene Zeigefinger und Verbote, das ist eigentlich nicht das Ansinnen von „Länger besser leben.“ Nur in einem Bereich wird davon abgewichen: beim Rauchen bzw. Nichtrauchen. Hier gibt es kein Pardon und vom Glimmstängel wird strikt abgeraten. Wie aber vom Rauchen loskommen? Dafür gibt es regelmäßige „Endlich Nichtraucher“-Seminare, die wir mit unserem Partner „Allen Carr“ beispielsweise in Erfurt durchgeführt haben. Die Erfolgsquote liegt bei bis zu 80 Prozent – und das nach nur sechs Stunden.



„Länger besser leben.“-Angebote

Online-Aktivitäten

Gesundheitsdatenbank

Innovativ im deutschen Gesundheitswesen ist nicht nur „Länger besser leben.“ selbst, auch die in diesem Zusammenhang entwickelte Datenbank ist bisher einzigartig. Über die Suchfunktion sind rund 600.000 bundesweite Kurse und Veranstaltungen zu finden. Die Angebote stammen dabei von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“, dem Deutschen Olympischen Sportbund („SPORT PRO GESUNDHEIT“) sowie zahlreichen weiteren Institutionen. Großer Vorteil: Kein mühsames und zeitaufwendiges Durchsuchen diverser Einzelseiten ist mehr notwendig, schnell und bequem sind passende Angebote aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Alkoholkonsum und Nikotinverzicht nach nur wenigen Klicks zu finden. Damit aus der riesigen Informationsmenge auch der gesuchte Gesundheitskurs, das geeignete Vereinstraining oder die richtige Veranstaltung gefiltert wird, kann die Suche mit individuell einstellbaren Kriterien eingeschränkt werden.

Weitere Informationen finden Sie hier:

► www.bkk24.de/kurse

Internetseiten

Die Bedeutung des Internets hat in den zurückliegenden Jahren stark zugenommen. Ganze Branchen haben sich verändert, neue Geschäftsfelder sind entstanden, viele Prozesse sind in das weltweite Netz gewandert. Auch für die Gesundheitswirtschaft eröffnen sich – unter Beachtung der Risiken und Gefahren – neue oder veränderte Möglichkeiten. Dies gilt in Bezug auf „Länger besser leben.“ zum Beispiel für die beschriebene Gesundheitsbank, darüber hinaus vor allem für Kommunikations- und Informationsprozesse.

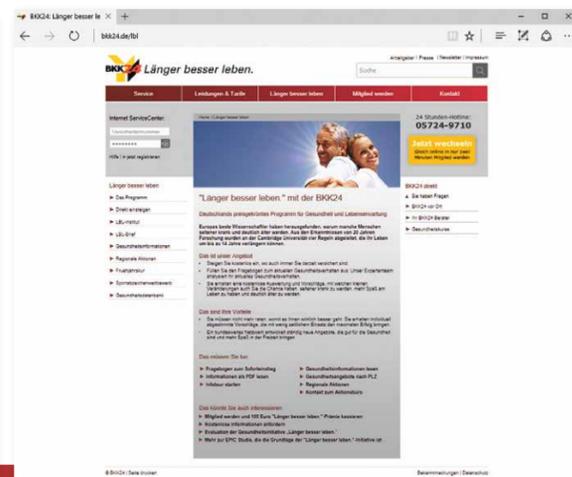
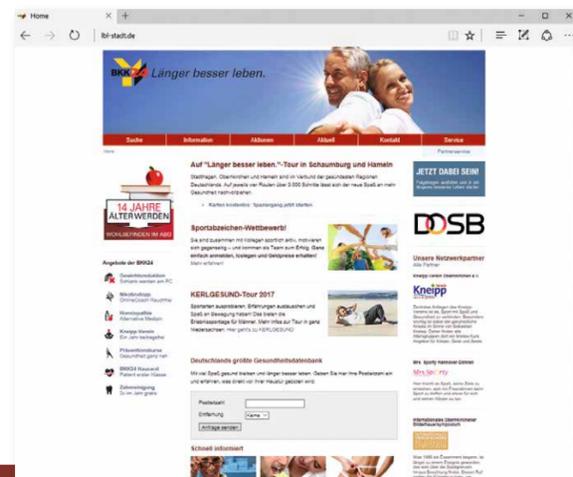
„Länger besser leben.“ hat zwei zentrale Adressen im Internet:

www.lbl-stadt.de

Um „Länger besser leben.“ – und nur darum – geht es auf der speziell zum Start des Gesundheitsprogramms eingerichteten Internetseite. Gibt es neue Aktionen, neue Partner, neue Bilder oder Videos – dann führt kein Weg daran vorbei. Natürlich sind auch immer die neuesten Pressemitteilungen hier zu finden.

www.bkk24.de/lbl

Hinter der sogenannten „Landingpage“ auf der BKK24-Homepage verbergen sich diverse Einzelseiten. So kann unter anderem der „Länger besser leben.“-Fragebogen online ausgefüllt werden, die „Länger besser leben.“-Regeln werden ausführlich erklärt und Verweise auf regionale Angebote und Aktionen sind zu finden.



Aktivitäten im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Die jährlichen Kosten für krankheitsbedingte Fehlzeiten und reduzierte Leistungen am Arbeitsplatz liegen im dreistelligen Milliardenbereich. Die Folgen sind auf allen Ebenen erheblich: volkswirtschaftliche Schäden, Produktivitätsnachteile bei Unternehmen und persönliche Beeinträchtigungen der Mitarbeiter – demografische Entwicklungen und betriebliche Stressfaktoren verschärfen die Situation weiter. Um der skizzierten Lage zu begegnen, setzen zunehmend mehr Unternehmen auf Maßnahmen im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). „Länger besser leben.“ ist die Grundlage sämtlicher BGM-Aktivitäten der BKK24. Die Angebote entwickeln sich sukzessive weiter und erhalten durch das Präventionsgesetz und die damit verbundenen monetären Mittel zusätzlichen Antrieb. Bereits Vorhandenes wurde ausgebaut, neue Projekte ins Leben gerufen – die folgenden Darstellungen sind beispielhaft und zeigen zurückliegende Aktivitäten in Unternehmen, die wir in Eigenregie oder mit „Länger besser leben.“-Partnern durchgeführt haben.

Sportabzeichen-Wettbewerbe

Im Rahmen der Nationalen Förderschaft für das Deutsche Sportabzeichen waren alle Unternehmen aufgerufen, Kollegen-Teams anzumelden und mit dem gemeinsamen Training zu starten. Gesucht wurden die Betriebe, die im Verhältnis zur Unternehmensgröße die meisten Sportabzeichen abgelegt haben. Jede Art von Organisation konnte mitmachen – Branchenzugehörigkeit, Betriebsgröße oder Unternehmensstandort spielten keine Rolle. Der Auftakt hat unter Beteiligung des VfL Stadthagen im Landkreis Schaumburg stattgefunden. Im Stadthäger Jahnstadion war auch die Sportmoderatorin Katrin Müller-Hohenstein mit dabei, die den offiziellen „Startschuss“ gab. Insgesamt wurden Geldpreise im Wert von über 12.000 Euro ausgeschüttet und attraktive Sondergewinne vergeben. Mitgemacht haben 85 Betriebe, Firmen mit über 21.000 Mitarbeitern haben das Sportabzeichen gemeldet. Die Absolventen-Quote liegt mit 3 Prozent deutlich über dem bundesweiten Schnitt. Auch im Jahr 2017 gibt es diesen Wettbewerb!

Ein Motivationsvideo mit Katrin Müller-Hohenstein finden Sie hier:

► www.bkk24.de/betriebspport

Hatte der bundesweite Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe in diesem Jahr Premiere, so gibt es den regionalen Wettbewerb im Landkreis Schaumburg schon seit mehreren Jahren. Auch hier machen immer mehr Firmen mit und motivieren damit gleichzeitig sportaffine Mitarbeiter und bisherige Nichtbewerber. Denn: Alternative Übungen und verschiedene Leistungsstufen machen es fast jedem möglich, Bronze, Silber oder Gold zu erreichen. Viele Unternehmen verstehen den Sportabzeichen-Wettbewerb zudem als Einstiegs- oder als zusätzliches Element des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Der Schaumburger Sportabzeichen-Wettbewerb ist eine Gemeinschaftsaktion von Kreis-sportbund Schaumburg, Sparkasse Schaumburg, BKK24 und trägt zunehmend Früchte. Waren im Jahr 2015 noch 15 Firmen dabei, beteiligten sich ein Jahr später schon 26 Schaumburger Betriebe.



Weitere Informationen zum Sportabzeichen-Wettbewerb finden Sie hier:
► www.bkk24.de/betriebspport



„Länger besser leben.“-Angebote

„Länger besser leben.“-Tage

Informationen verknüpft mit praktischem Erleben, diese Idee steht hinter den „Länger besser leben.“-Tagen. Auf unterhaltsame Weise werden die Themen Ernährung, Bewegung, Alkohol- und Nikotinkonsum vermittelt und damit die Eigeninitiative sowie das Bewusstsein für die eigene Gesundheit gesteigert. Abgestimmt auf den Bedarf des Unternehmens, kann die Schwerpunktsetzung individuell variieren. Zum Beispiel werden regelmäßig Handkraftmessungen und Stress-Screenings integriert, darüber hinaus sind besonders Rauschbrillen und Fühlboxen beliebt. Bei vielen Veranstaltungen sind nicht nur BKK24-Mitarbeiter vor Ort, sondern auch „Länger besser leben.“-Partner wie Sportvereins- oder „Allen Carr“-Vertreter (für Nichtraucher-Trainings).

„Länger besser leben.“-Tage haben in den zurückliegenden Monaten in diversen Firmen und bei öffentlichen Institutionen stattgefunden – unter anderem bei Banken, Versicherungen und Verwaltungen.



Arbeitsplatz-Coaching

Gesundheitsbelastende Faktoren werden identifiziert, gemeinsam Maßnahmen daraus abgeleitet, gesundheitsbewusstes Verhalten gefördert – Ziel ist es stets, den Arbeitsalltag zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern. Ob kaufmännische oder gewerbliche Tätigkeit, das Arbeitsplatz-Coaching kann stark variieren. So sind die Belastungen und Anforderungen sehr unterschiedlich und in diesem Zusammenhang auch sinnvolle Veränderungen. Dies kann die Körperhaltung sein, das Essverhalten oder die Büroausstattung. Gemeinsam mit einem Diplom-Sportwissenschaftler wurden bedarfsgerechte Angebote für Unternehmen bzw. Werke der Glasindustrie erarbeitet. Zum Teil ist der Prozess bereits abgeschlossen, teilweise haben die Coachings gerade begonnen. Der Gesundheitscoach ist unter Umständen über längere Zeiträume immer wieder vor Ort, um sich direkt mit den Mitarbeitern auszutauschen.

Schicht-Seminare

Vor allem für Nacht- und Schichtarbeiter ist es eine Herausforderung, den Körper gesund und fit zu halten. Schicht-Seminare legen deshalb den Schwerpunkt auf praxisnahe Hilfe zur täglichen Anwendung. Individuell wird auf jeden Teilnehmer eingegangen, sodass jeder sein bestmögliches Verhalten finden kann. Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ wird erklärt, wie zum Beispiel ein erholsamer Schlaf gelingt, wie richtige Ernährung dabei unterstützt oder welche Entspannungstechniken sinnvoll sind. Häufig stehen am Seminartag zusätzlich besondere Kantineangebote zur Verfügung. Experten zielen auf die Stärkung der Gesundheitskompetenzen, die Sensibilisierung in Bezug auf gesundheitsrelevante Verhaltensweisen sowie die Vermittlung von zentralen Einflussfaktoren auf die Gesundheit. Wie beim Arbeitsplatz-Coaching sind auch bei dieser BGM-Maßnahme mehrere Werke eines Glasherstellers Vorreiter.



Workshops für Auszubildende

In der Regel sind junge Erwachsene gedanklich noch weit entfernt von Prävention, Vorsorge und Co. Körperliche Leiden gibt es kaum oder gar nicht – warum also jetzt um die Gesundheit kümmern oder Verhaltensweisen ändern? An dieser Stelle setzen die „Länger besser leben.“-Workshops für Auszubildende an. Die Teilnehmer bekommen dort die Möglichkeit, das eigene Gesundheitsverhalten zu reflektieren, und erkennen in diesem Zusammenhang selbstständig eventuelle gesundheitliche Risiken. Über diesen Erkenntnisgewinn entsteht zunehmend Sensibilität und es gelingt, das Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu schärfen.

Bei den Workshops für Auszubildende handelt es sich um eine Reihe von vier jeweils eintägigen Veranstaltungen, die mit „Länger besser leben.“-Partnern durchgeführt werden. In der Auftaktveranstaltung geht es um die gemeinsame Erarbeitung von relevanten Themen und Inhalten im Kontext von Sucht, Ernährung und Bewegung. Moderiert von einem Coach, werden Antworten auf die Frage „Was ist parallel zur Ausbildung besonders wichtig, um im gewählten Lernberuf bestmöglichen Erfolg zu haben?“ gesucht.

Drogen, Alkohol, Zigaretten, Internet, Computerspiele – Sucht ist eine Krankheit, mit der man sich überall anstecken kann. Die Gefahren können bei Freunden und Kollegen, am Arbeitsplatz und in der Freizeit oder in sozialen Netzwerken lauern. Wie man „Nein!“ sagen lernt, „Infizierungen“ widersteht und „legale Drogen“ nicht zur Gewohnheit werden lässt, vermittelt die eine diakonische Einrichtung im zweiten Präventionstraining.

In der „Gesundheits-Kochschule“ an einer Klinik geht es dann praktisch zu: Die Berufsanfänger stellen sich an die Kochplatten und lernen etwas über ausgewogene Ernährung. Profes-

sionelle Unterstützung beim sogenannten „ernährungspsychologischen Training“ gibt es von einer Diätassistentin und einem ausgebildeten Profikoch. Mit beiden wird zunächst über gesunde Koch- und Speisepläne gesprochen, anschließend stehen die gemeinsame Zubereitung und das „Aufessen“ unterschiedlicher Gerichte auf dem Programm.

Welche Arten von bewusster Bewegung gibt es? Was passiert mit dem Körper bei sportlicher Aktivität? Wie gelingt es, sich dauerhaft zu motivieren? Im Praxistest, begleitet unter anderem von einem Physiotherapeuten, wird dies im vierten Workshop herausgefunden – verbunden mit einem „Vorher-nachher-Test“ in Bezug auf zum Beispiel Blutdruck, Puls und Blutzucker. Das Ganze findet ebenfalls an einer Klinik statt. Die Workshops für Auszubildende gibt es inzwischen seit einigen Jahren und teilweise waren Unternehmen bereits mit mehreren Jahrgängen dabei.

Weiteres

Neben den beschriebenen Aktivitäten gab es eine Reihe weiterer Maßnahmen, die über „Länger besser leben.“ in Betrieben stattgefunden haben:

- persönliche Sprechstunden und Gesundheitstage
- „Länger besser leben.“-Fragebogenaktionen
- Nichtraucherkurse
- Rückentrainings
- Obst- und Erfrischungsaktionen
- Gripeschutzimpfungen
- Lauf- und Schwimmtrainings



„Länger besser leben.“-Angebote

Lebenswelt-Aktivitäten

„Länger besser leben.“ rückt zunehmend mehr sogenannte Lebenswelten in den Fokus. Dahinter verbergen sich, formal ausgedrückt, „abgrenzbare soziale Systeme“. Im übersetzten Wortlaut sind damit zum Beispiel Schulen, Hochschulen oder Sportvereine gemeint wie auch Flächenangebote in Landkreisen, Städten und Dörfern. Neu sind die folgenden Kooperationen, Programme und Aktionen insgesamt nicht, vielmehr wurden frühzeitig die vorhandenen Potenziale für Prävention und Gesundheitsförderung erkannt und in „Länger besser leben.“ eingebunden.

Uni-Challenge

Im Rahmen der zweiten „Sportabzeichen-Uni-Challenge“ lieferten sich in 2016 vier Universitäten einen sportlichen Wettkampf. Traten im Jahr davor Kiel und Hannover gegeneinander an, kamen jetzt mit Oldenburg und Vechta zwei weitere Hochschulen dazu. Die Begeisterung und Motivation war bei allen Beteiligten von Beginn an zu spüren, jeder wollte innerhalb von drei Stunden so viele Sportabzeichen-Prüfungen wie möglich ablegen. Schließlich war die Leibniz Universität Hannover am erfolgreichsten und sicherte sich den Sieg vor der Universität Vechta. Trotz Wettkampfcharakter und sportlicher Konkurrenz – Fairness stand in dem akademischen Fernduell an erster Stelle.

Auch der Deutsche Olympische Sportbund als „Länger besser leben.“-Partner und die BKK24 als Nationaler Förderer des Deutschen Sportabzeichens freuten sich über den „bewegten Tag“ und blickten als Initiatoren der Veranstaltung auf eine weitere Auflage des Hochschulwettkampfs im Jahr 2017 mit dann sechs teilnehmenden Universitäten.

► www.bkk24.de/uni-challenge



Kerlggesund-Tour

Ebenfalls im zweiten Jahr startete die „Kerlggesund-Tour“ durch Niedersachsen. Ins Leben gerufen vom Kreissportbund Schaumburg hat sich die Idee inzwischen auf acht Standorte mit über 300 Teilnehmern ausgedehnt. Die Teilnehmerzahl hat sich somit verdoppelt. Gemeinsam mit dem Landesportbund Niedersachsen, vielen regionalen Sportbünden und örtlichen Vereinen geht es bei dem Erlebnissporttag für Männer darum, für Bewegung zu begeistern. Die gelingt mit toller Resonanz über eine Mischung aus kurzweiligen Vorträgen, praktischen Sport-Schnupperkursen und einem geselligen Abschluss. Das Ausprobieren von Sportarten und vor allem der Spaß an der Bewegung stehen bei „Kerlggesund“ im Mittelpunkt. Unter dem Motto „Auf dem Sofa liegen war gestern, Kerlggesund ist heute!“ wurden „klassische“ Sportarten wie Rudern, Tennis und Golf von den Vereinen angeboten, aber auch aktuelle Trendsportarten wie Trakour, Tabata oder Functional Fitness. Im Jahr 2016 waren Schaumburg, Uelzen,

Westerstede, Salzgitter, Osterholz, Bovenden, Nienburg und Dinklage bei der „Kerlggesund-Tour“ dabei. Wie die „Sportabzeichen-Uni-Challenge“ wird auch diese Veranstaltungsreihe fortgesetzt.

► www.bkk24.de/kerlggesund



„Länger besser leben.“-Angebote

Vereinsförderung

Als Nationaler Förderer des Deutschen Sportabzeichens belohnt die BKK24 in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund die gesundheitsfördernde Arbeit der Sportvereine in Niedersachsen. Mit jeweils 180 Euro unterstützt die BKK24 bis zu 100 Sportvereine pro Jahr, die ein neues/zusätzliches Sportangebot zur Vorbereitung auf die Erlangung des Sportabzeichens oder ein gesundheitsförderndes, mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnetes Sportprogramm anbieten. Bis zu zehn ausgewählte Anbieter kommen darüber hinaus in den Genuss der Finanzierung einer Abschlussveranstaltung in Höhe von maximal 1.500 Euro. Rund 150 Vereine haben von der Förderung inzwischen insgesamt profitiert, sodass sich Gesundheitsförderung doppelt lohnt. Der Verein hat neue Möglichkeiten, Mitglieder zu gewinnen, die Teilnehmer engagieren sich für Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. BKK24 und Landessportbund Niedersachsen sind von der Vereinsförderung überzeugt, so dass für das Jahr 2017 die Fortsetzung vereinbart wurde.

► www.lbl-stadt.de/vereine

Weiteres

Die Lebenswelt-Aktivitäten von „Länger besser leben.“ entwickeln sich ständig weiter, neue Projekte kommen hinzu, vorhandene Dinge werden fortgesetzt oder vertieft. Neben den dargestellten Maßnahmen wurden mit „Länger besser leben.“-Partnern unter anderem folgende Dinge durchgeführt:

- Sportabzeichentage (Kreissportbünde, Vereine und Schulen)
- Firmenfußballturnier
- Wandertag

Schulkooperationen

„Länger besser leben.“ beginnt nicht etwa erst dann, wenn das Thema Gesundheit durch Anlässe wie zum Beispiel die Gründung einer Familie „traditionell“ bedeutsamer wird, sondern im Idealfall deutlich früher und ohne konkreten Grund.

Gesundheitsbewusstes Verhalten und präventionsorientiertes Handeln starten bereits im Kindesalter, um dauerhafte und nachhaltige Wirkungen zu erzielen.

In diesem Zusammenhang stehen vor allem die Aspekte Ernährung und Bewegung im Mittelpunkt. Vor diesem Hintergrund existieren zwischen BKK24 und immer mehr Schulen Kooperationsmodelle, die genau an diesen Punkten ansetzen.

So engagiert sich seit August 2016 ein Bundesfreiwilligendienstler für „Länger besser leben.“ im Allgemeinen und insbesondere für regelmäßige Bewegung an Schulen. Aktuell sind mehrere Grundschulen im Landkreis Schaumburg mit dabei. Gemeinsam mit den Schülern finden täglich vor Beginn des Unterrichts Bewegungseinheiten von mindestens zehn Minuten Dauer statt.

Im Bereich Ernährung wurde unter anderem die Schulfrühstücksaktion „Schlemmi“ unterstützt, „Gesunde Frühstücke“ werden durchgeführt, das Projekt „Klasse 2000“ integriert sowie Infomaterial für Eltern und Schüler bereitgestellt.

Für die nähere Zukunft ist geplant, den Ernährungsführerschein für Lehrkräfte anzubieten, sodass Inhalte daraus systematisch in den Unterricht einfließen können.



„Länger besser leben.“-Campus

Seit August 2016 gibt es auf dem Gelände der BKK24-Hauptverwaltung in Obernkirchen den „Länger besser leben.“-Campus. Hinter dem Namen steckt ein Areal, das gesundes Verhalten erlebbar macht. Bisher gab es das K(I)assenzimmer zur Wissensvermittlung, im Jahr 2016 wurde dann ein Stockwerk komplett umgebaut. Aus einer bisherigen Büroetage ist der „Bewegungsraum“ geworden, der vor allem durch zwei Bereiche geprägt wird.

Auf jeweils rund 65 und 77 Quadratmetern wurde Linoleumboden verlegt, sodass dort Angebote mit körperlicher Aktivität wie zum Beispiel Gymnastik, Rücken- oder Funktionstraining stattfinden können. Außerdem: Neu geschaffene Umkleidekabinen, Sanitärbereiche und Sitzgelegenheiten bieten Möglichkeiten, sich direkt vor Ort umzuziehen, zu duschen und zu entspannen. In den ehemaligen Büros herrscht seitdem jede Menge Bewegung. Insbesondere ein Kneipp-Verein und eine Volkshochschule sind bisher mit Angeboten vertreten.

Schrittweise sollen weitere Partner gewonnen werden, die die Einrichtungen auf dem „Länger besser leben.“-Campus nutzen. Dies können Vereine sein, aber auch Institutionen aus Wirtschaft, Politik und Verwaltung. Attraktiv für Interessenten

ist zudem die Möglichkeit, den neuen „Bewegungsraum“ in Kombination mit den bereits vorhandenen Besprechungs- und IT-Schulungsräumen zu nutzen – ebenso kann die BKK24-Lounge zur gesunden Verpflegung genutzt werden.



„Länger besser leben.“-Zeitung

Die erste Ausgabe datiert aus dem Jahr 2014, inzwischen gibt es drei verschiedene Varianten mit einer Gesamtauflage von rund 185.000 Exemplaren. Verteilt wird die jeweils der Region angepasste „Länger besser leben.“-Zeitung an alle Haushalte in den Landkreisen Schaumburg und Hameln-Pyrmont – außerdem seit Januar 2017 erstmals im Calenberger Land. Im Mittelpunkt jeder Ausgabe steht eine Vielzahl an Gesundheitsangeboten, die immer mit „Länger besser leben.“-Partnern aus dem Verbreitungsgebiet durchgeführt werden. Ausblicke auf kommende Aktionen gehören genauso zu den Inhalten wie Rückblicke auf vergangene Veranstaltungen.

Häufig werden bekannte Personen aus dem öffentlichen Leben miteinbezogen, die aus ihrer Perspektive für Prävention und Gesundheitsförderung werben. Die Resonanz auf die zum Teil speziell für die „Länger besser leben.“-Zeitung entwickelten Angebote ist sehr positiv. So kommt es nicht selten vor, dass Kurse schon nach wenigen Stunden ausgebucht sind und Folgetermine stattfinden.

► www.lbl-stadt.de/lbl-zeitung



„Länger besser leben.“-Institut

Hintergrund

Die Universität Bremen und die Krankenkasse BKK24 haben Anfang August 2016 das „Länger besser leben.“-Institut gegründet. Hinter dem Namen verbirgt sich eine Kooperation, die sich inhaltlich mit Fragen rund um Prävention und Gesundheitsförderung beschäftigt. Vorrangiges Ziel der Zusammenarbeit ist es, neue Erkenntnisse in den Themenfeldern zusammenzutragen, um daraus konkrete Angebote zu machen. Auf diese Weise soll das Gesundheitsprogramm der BKK24 wissenschaftlich begleitet und „Länger besser leben.“ weiterentwickelt werden.

Angesiedelt ist das wissenschaftlich orientierte „Länger besser leben.“-Institut am „SOCIUM“, einem fachbereichsübergreifenden Forschungszentrum der Universität Bremen zu Ungleichheit und Sozialpolitik. Von dort übernimmt Professor Gerd Glaeske, Co-Leiter der Abteilung für Gesundheitsökonomie, Gesundheitspolitik und Versorgungsforschung, die wissenschaftliche Leitung.

► www.bkk24.de/lbl-institut

Prof. Glaeske sieht große Chancen in der Kooperation:

„Unter Berücksichtigung der bisherigen Aktivitäten ist es weiterhin sinnvoll, auf der Basis einer wissenschaftlichen Begleitung die zukünftigen Maßnahmen auszuwählen und im Hinblick auf eine gesicherte und vielversprechende Wirksamkeit die richtigen Entscheidungen zu treffen. Insbesondere sind die Evidenz und die Qualität im Kontext von Präventionsgesetz und individuell angebotenen Zusatzleistungen von hoher Bedeutung – die Akzeptanz des Gesundheitsprogramms wird auf diese Weise weiter verbessert.“

Prävention kann auf Dauer die Ausgaben für die Behandlung bestimmter Krankheiten senken – ein wichtiger Gesichtspunkt für die Zukunftsfähigkeit unseres Gesundheitssystems. Dieses Potenzial wird in Bezug auf gesundheitsökonomische Aspekte und die Lebensqualität der Bevölkerung noch immer zu wenig wahrgenommen.“



Gemeinsames Partnerlogo der BKK24 und der Universität Bremen für das „Länger besser leben.“-Institut

Aktivitäten

Im Fokus steht unter anderem das Thema „Typ-2-Diabetes“: Welche Präventionsmöglichkeiten gibt es zur Vermeidung der Krankheit? Welche Ursachen fördern die Erkrankung? Mit welchen Lebensstilveränderungen kann das Diabetes-Risiko und eventuelle Folgebeschwerden verringert werden?

Nur wenige von vielen wichtigen Fragen, auf die während der Auftaktveranstaltung des „Länger besser leben.“-Instituts mit über 120 Teilnehmern Antworten gegeben wurden. Mit Expertenvorträgen und konkreten Angeboten wurden sowohl Menschen mit Diabetes wie auch Angehörige angesprochen. Auch Gäste, die sich insgesamt über Diabetes-Prävention informieren wollten, haben sich interessiert gezeigt.



Jörg Nielaczny, Geschäftsbereichsleiter „Länger besser leben.“ bei der BKK24 während der Auftaktveranstaltung

Aufgaben und Ziele

Ziele der Zusammenarbeit

- Weiterentwicklung von „Länger besser leben.“ im Kontext von Wissenschaft und Forschung
- Zusammentragen neuer Erkenntnisse aus den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung
- Steigerung der Versorgungsqualität unter Berücksichtigung gesundheitsökonomischer Aspekte

Aufgaben des „Länger besser leben.“-Instituts

- Entwicklung und Auswahl konkreter Gesundheitsangebote vor dem Hintergrund einer gesicherten Wirksamkeit
- Konzeption und Umsetzung von Maßnahmen und Kampagnen mit Blick auf die vorliegende Evidenz
- Ansprechpartner für externe Institutionen und Einzelpersonen aus den Bereichen Wissenschaft, Politik, Gesundheit und Presse
- Plattform für Veranstaltungen, Diskussionsrunden, Workshops und Fortbildungen
- Entwurf von adäquaten Evaluationsmethoden und -berichten
- Publikationen von regelmäßigen Mitteilungen, Beiträgen und Übersichtcharts
- Kommunikation mit Bezugsgruppen und Multiplikatoren zur Steigerung der Akzeptanz und Verbreitung des präventionsorientierten „Länger besser leben.“-Ansatzes



Das Team vom „Länger besser leben.“-Institut v. l.: Prof. Gerd Glaeske, Frieda Höfel, Cornelia Trittin



BKK24 | Geschäftsbereich „Länger besser leben.“
Sülbecker Brand 1 | 31683 Obernkirchen

Telefon 05724 971-0 | Telefax 05724 971-4000
E-Mail info@bkk24.de