



„Lebensstiländerung statt Selbstoptimierung“

Prof. Glaeske begleitet Frühjahrskur / Bei der „Länger besser leben.“-Aktion kann jeder mitmachen / Viele kleine Angebote mit großen Wirkungen

Die Themen Prävention und Gesundheitsförderung haben Hochkonjunktur – und finden sich häufig in den gerade zum Jahresanfang vielfach formulierten „Guten Vorsätzen“ wieder. Prof. Gerd Glaeske, wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von der Universität Bremen und der Krankenkasse BKK24, sieht den Gesundheitstrend aber nicht nur positiv: „Oft wird dies mit Selbstoptimierung und Gesundheitswahn in Verbindung gebracht, wobei fast täglich neue Moden und Wundermeldungen durch die Medien gehen.“ Dabei seien die „alten Botschaften“ immer noch die besten und wirksamsten: vernünftige und überlegte Ernährung, ausreichend Bewegung, Verzicht auf das Rauchen, eingeschränkter Alkoholkonsum.

Aber wie gelingt der Schritt von der guten Absicht zur Lebensstiländerung? „Immer wieder gibt es eine Diskrepanz, dass die Menschen, die am dringendsten etwas ändern müssten, am meisten Schwierigkeiten mit der Umsetzung der Präventionsziele haben“, bezieht sich Prof. Glaeske auf diverse Studien. Dies könne verschiedene Gründe haben: Die Bedingungen, in denen Menschen leben und arbeiten, seien nach wie vor unterschiedlich und beeinträchtigten so die Gesundheit vieler Personen. Es gebe aber auch Unterschiede bei den Menschen. Manche seien erblich vorbelastet oder hätten nicht dieselbe Widerstandskraft wie andere.

Unter anderem vor diesem Hintergrund hat das „Länger besser leben.“-Institut die Frühjahrskur entwickelt. Die Frühjahrskur soll „Fit für den Frühling“ machen und hält dafür – gerade auch für diejenigen, die ihren Lebensstil verändern möchten – viele motivierende Angebote

parat. Dazu zählen vor allem Inhalte rund um Bewegung und Ernährung: körperliche Aktivitäten im Freien, schmackhafte Kochideen zum Nachmachen, viele wertvolle Informationen als Grafiken, Videos, Präsentationen und als Online-Coach. Es wird erklärt, warum „Gesundes Trinken“ so wichtig ist, welche Rolle Bitterstoffe und Kräuter spielen und weshalb Gesundheit im Darm beginnt. „Nur einige von vielen Aspekten, die auf die Teilnehmer warten und echte Mehrwerte im Alltag bieten. Sie können sich auf uns verlassen, dass Sie sich etwas Gutes tun, wenn Sie mitmachen. Viele kleine Maßnahmen können eine große Wirkung entfalten“, freut sich Prof. Glaeske auf den Start der Frühjahrskur Mitte Februar.

Prof. Glaeske begleitet die Frühjahrskur nicht nur, der Gesundheitsexperte ist auch derjenige, der den Teilnehmern während des Aktionszeitraums einmal in der Woche eine E-Mail mit frischen Inhalten für einen fitten Start in den Frühling schickt. Mitmachen kann jeder, unabhängig von einer Mitgliedschaft bei der BKK24. Einfach anmelden unter www.bkk24.de/fruehjahrskur.

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
www.bkk24.de/lbl-institut

Über die BKK24

Die BKK24 ist eine gesetzliche Krankenkasse mit über 130.000 Versicherten. Mit der bundesweit einmaligen Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ engagiert sich die BKK24 für Prävention und Gesundheitsförderung. Vor diesem Hintergrund werden gemeinsam mit rund 300 Partnern diverse Kurse, Programme und Aktionen angeboten. Im Mittelpunkt stehen dabei vier Elemente: ausreichend Bewegung, vitaminreiche Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und ein maßvoller Umgang mit Alkohol. Zu den wesentlichen Zielen von „Länger besser leben.“ gehört es, Menschen für gesundheitsbewusstes Verhalten zu motivieren oder in vorhandenen Aktivitäten zu bestärken. Unterstützt wird der präventionsorientierte Ansatz der BKK24 durch über 80 Extraleistungen, die oberhalb des gesetzlichen Leistungskataloges liegen. So gibt es beispielsweise hohe Zuschüsse für Präventionskurse, sportmedizinische Untersuchungen, alternative Heilmethoden und professionelle Zahnreinigung – außerdem den jährlichen „Länger besser leben.“-Bonus in Höhe von 100 Euro.