



## Fast drei Millionen Schritte Richtung Gesundheit

Von *crossmediateam*

Erstellt am 16 Okt 2011 - 19:59

### **Das beschauliche Obernkirchen hat die nächste Etappe auf dem Weg zur „gesündesten Stadt Deutschlands“ geschafft**

OBERNKIRCHEN. Das beschauliche Obernkirchen ist seinem Ziel, gesündeste Stadt Deutschlands zu werden, fast drei Millionen Schritte näher gekommen. Angefeuert von der früheren Gesundheitsministerin Ulla Schmidt starteten am Wochenende rund zehn Prozent der Einwohner zu einem Spaziergang über 3.000 Schritte, der Chancen auf einen Platz im Guinness Buch der Rekorde haben könnte.

Der Sonntagsausflug im Westen von Hannover war Teil eines Pilotprojekts, mit dem erstmals Gesundheitsvorsorge für eine ganze Region geplant und umgesetzt wird. Zur Jahresmitte hatte die Krankenkasse BKK24 gemeinsam mit der dortigen Verwaltung die „Länger besser leben“-Stadt ausgerufen und mit dem Aufbau eines Gesundheitsnetzwerkes aus Vereinen, Verbänden, Firmen und vielen weiteren Leistungsträgern begonnen. Wer dabei ist, bekommt auf Basis einer wissenschaftlich fundierten Auswertung individuelle Empfehlungen zur Verbesserung seines Gesundheitsverhaltens. Parallel dazu entwickelt man genau die Angebote, die am Ort auch tatsächlich gebraucht werden. Neben Maßnahmen unter anderem zur Nikotinentwöhnung und Gewichtsreduktion durch ausgewogene Ernährung, die nach den geltenden Bestimmungen auch von den gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlt werden können, steht ausreichend Bewegung an vorderer Stelle. Ein Thema, dass Ulla Schmidt schon als Gesundheitsministerin vorangetrieben hatte.

„Was Sie hier tun, war eines der großen Ziele meiner Amtszeit“, lobte die Schirmherrin. Sie selbst hatte ursprünglich die Idee, mit 3.000 Schritten extra am Tag in ein gesünderes und längeres Leben zu starten. Daraus wurden regelmäßige Spaziergänge, zu denen sich bis heute rund 280 Gruppen in der ganzen Bundesrepublik treffen. Mit wie viel Schwung die kleine Bergstadt mit elektronischen Geräten an der Hüfte jetzt ihre Schritte gezählt hat, verschlug nicht nur ihr die Sprache.

Über die Inhalte der früheren Trimm-Dich-Bewegung hinausgehend basiert die „Länger besser leben“-Stadt auf Forschungsergebnissen, die von der Cambridge-Universität veröffentlicht wurden. Dort hatte man gemeinsam mit Forschungsinstituten aus 17 europäischen Ländern getestet, wie sich das Zusammenspiel bestimmter Verhaltensweisen auf die Lebenserwartung auswirkt. Ergebnis: Wer sich angemessen bewegt, vitaminreich ernährt, beim Alkohol nicht übertreibt und auf Nikotin verzichtet, überlebt Vergleichspersonen um durchschnittlich 14 Jahre. Fakten, mit denen die Solidargemeinschaft viel Geld sparen kann, wenn Versicherte gar nicht erst wegen Krebs-, Herz-Kreislauf- oder weiteren Krankheiten behandelt werden müssen. Doch bisher bleibt die BKK24 die einzige Kasse, die daraus ein praxistaugliches Programm gemacht hat und mit so großem Erfolg umsetzt.

Unabhängig vom Guinness-Eintrag hat Obernkirchen zumindest einen Rekord schon jetzt aufgestellt: Selbst die bei der Vorsorge sonst ausgesprochen aktive BKK24 hat in der Öffentlichkeit noch nie eine so gewaltige Resonanz auf ihre Präventionsprogramme erlebt. Schon drei Monate nach dem Start wohnt in jedem zehnten Haushalt ein Teilnehmer, der sich mit dem Ausfüllen seines Fragebogens Zugang zum „Länger besser leben“-Programm verschafft hat. Grund für einen anderen Gast der Sonntagsveranstaltung, Kassenvorstand Friedrich Schütte zu einer raschen Ausweitung der Aktion auf weitere Städte des Landes zu motivieren. Klaus Vater, letzter Regierungssprecher der großen Koalition, war mit dem Schrittzähler an der Hüfte selbst mit an den Start gegangen.

Doch wichtiger als ein öffentlichkeitswirksames Event ist die Nachhaltigkeit der gesunden Aktivitäten. Daher werden nicht nur die vier Routen, über die der Rekordversuch ging, dauerhaft ausgeschildert bleiben. Die beinahe täglich wachsende Zahl der Angebote unter der Adresse [www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de) [1] legt Zeugnis darüber ab, mit welcher Eigendynamik sich die Vorsorgeidee weiter entwickelt.



### Bildunterschrift

*Für das Pilotprojekt in Obernkirchen gingen Bürgermeister Oliver Schäfer, Bundesgesundheitsministerin a.D. Ulla Schmidt und BKK24 Vorstand Friedrich Schütte den Teilnehmern 3.000 Schritte voran.*

*Foto: Michael Werk*

### Downloads

[Text als rtf-Dokument](#) [2]

[Bilddatei für Druckzwecke](#) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:33):** <http://medkom24.eu/node/15262>

### Links:

[1] <http://www.LBL-Stadt.de>

[2] <https://www.bkk24.de/typo3/fileadmin/Downloads/Presse/presstexte2011/111016-lbl-tag.rtf>

[3] <https://www.bkk24.de/typo3/fileadmin/Downloads/Presse/presstexte2011/111016-lbl-tag.jpg>