

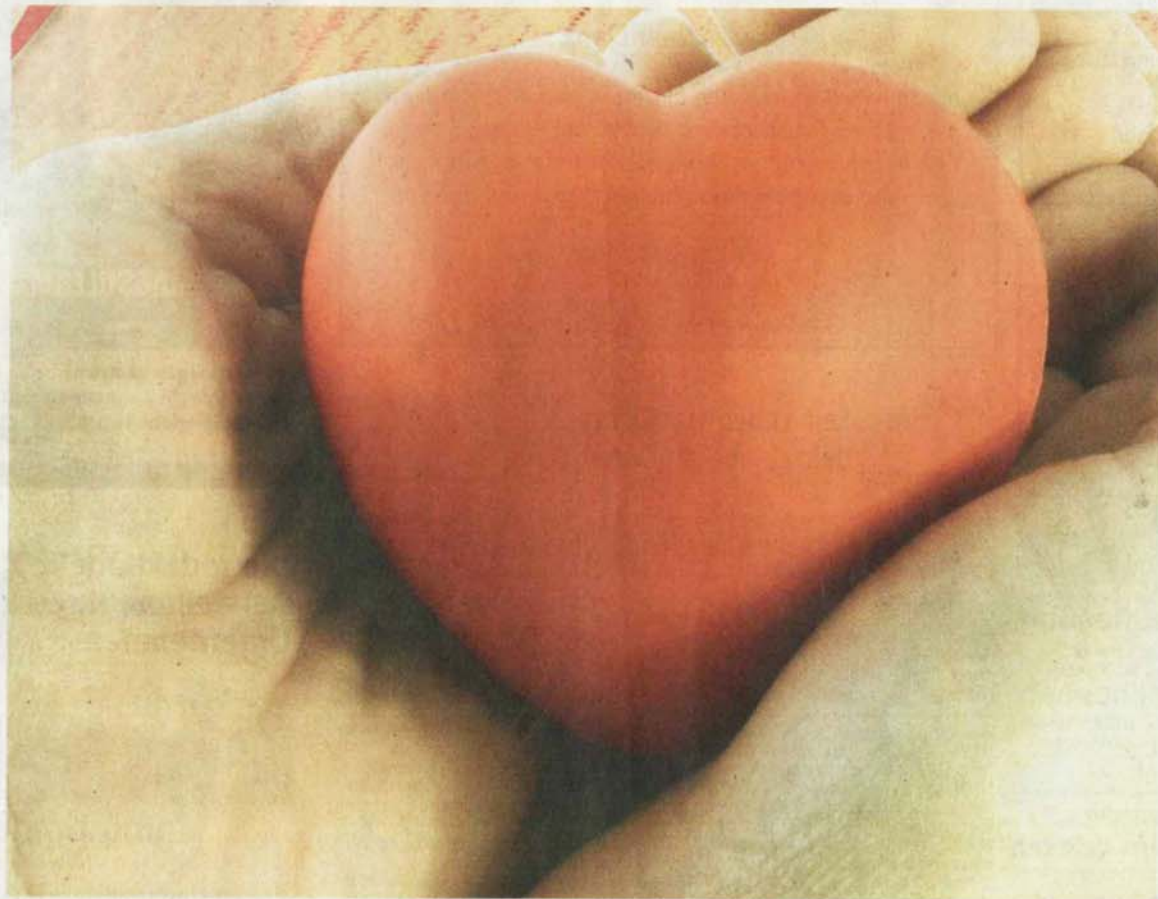
## Gesucht werden Partner für die „Herzkurse“

Mit der BKK24 ist erstmals eine Krankenkasse Kooperationspartner / Unter ärztlicher Leitung

Obernkirchen (rd). Durch den Erfolg der „Länger besser leben“-Aktion haben die Einwohner des Landkreises immer mehr Chancen, bei möglichst guter Gesundheit deutlich älter zu werden. Zum ersten Mal startet jetzt eine Kooperation im Rahmen der von der Deutschen Herzstiftung geförderten „Herzkurse“ mit einer Krankenkasse. Um Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiken zu minimieren, wird die Obernkirchener Krankenkasse BKK24 die Teilnahmegebühren für ihre Versicherten an einem speziell dafür entwickelten Seminar übernehmen.

In kleinen Gruppen lernen die Interessenten bei einem Workshop, wie man Übergewicht, Bluthochdruck und weitere kardiovaskuläre Risiken in den Griff bekommt. Welche Ernährung gut für die Gesundheit ist, wie man sich ohne jeglichen Leistungsdruck ausreichend bewegt und mit weiteren einfachen Mitteln sein Gesundheitsverhalten ändern sind Trainingsinhalte, die als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht sind. Auch das schwierige Thema Rauchen wird angesprochen.

Allerdings gibt es vor der Deutschlandpremiere im Landkreis Schaumburg noch einiges zu tun. Das Besondere an den Seminaren ist nämlich, dass sie ausschließlich von hochqualifizierten Kursleitern, wie Ärztinnen, Ärzten oder Sportwissenschaftlern geleitet werden. Um genau



Für die geplanten Herzkurse im Rahmen der „Länger besser leben“-Aktion werden noch weitere Ärzte im Landkreis gesucht. Die Kosten der Kurse übernimmt die BKK24 für ihre Versicherten.

diese Partner zu finden, werden jetzt approbierte Mediziner aus der Region angeschrieben. Ziel der Initiatoren ist es, die Medizin-Profis bei einer entsprechenden Schulung zu qualifizieren, damit sie den Kurs „Herz- Kreislauf- Risiken reduzieren“ nach den hohen Qualitätsmaßstäben auch hier durchführen dürfen.

„Die BKK24 ist stolz auf diese neue Kooperation“, sagt Vorstand Friedrich Schütte, weil damit die Ziele des „Länger besser leben“-Programms durch weitere professionelle Partner unterstützt würden. Mangel- oder Fehlernährung, zu wenig oder zu einseitige Bewegung und Nikotinkonsum steigern das Risiko von

Herzinfarkten, Schlaganfällen und Durchblutungsstörungen. In jedem Fall verkürzen sie die Lebenserwartung, wie die europaweite EPIC-Studie bewiesen hat, auf deren Basis das Erfolgsprogramm der BKK24 entwickelt wurde. Schon jetzt kann jeder Interessent seine persönlichen Risiken durch Ausfüllen eines einfachen Fra-

gebogens analysieren lassen, den man unter der Telefonnummer (05724) 9710 anfordern oder unter der Adresse [www.lbl-stadt.de](http://www.lbl-stadt.de) im Internet aufrufen kann. Nach Auswertung arbeiten die Experten der Krankenkasse kostenlos individuelle Vorschläge zur Verbesserung des Gesundheitsverhaltens aus.