



PRESSEMITTEILUNG

Deutsche BKK startet „5 macht fit!“

Runter vom Sofa: Fünf Minuten Bewegung für die Gesundheit

Hamburg, den 07. Juni 2007. Gesundheit und Sport bleiben im Alltagsstress oft auf der Strecke. Doch fünf Minuten Zeit für Bewegung hat jeder. Mit der bundesweiten Initiative „5 macht fit!“ ruft Deutschlands größte Betriebskrankenkasse, die Deutsche BKK, deshalb zu 5 Minuten Bewegung täglich auf. „5 macht fit!“ ermuntert die Deutschen, ihren inneren Schweinehund zu überwinden und aktiv in den Sommer zu starten. Wie? Ganz einfach – mit abwechslungsreichen 5-Minuten-Übungen für den Alltag, entwickelt von dem medizinischen Experten Dr. Thomas Wessinghage. Turnfloh Fabian Hambüchen unterstützt die Aktion der Deutschen BKK.

Laut einer Studie des Robert-Koch-Institutes sind etwa 67 Prozent der Männer und 54 Prozent der Frauen übergewichtig. Tendenz steigend. Die Hauptgründe hierfür sind jedem bekannt: falsche Ernährung und fehlende Bewegung. Doch nur den wenigsten Menschen gelingt es, dies im Alltag zu berücksichtigen. Als Deutschlands größte Betriebskrankenkasse betrachtet die Deutsche BKK Prävention als ihre Hauptaufgabe, will Bewegung stärker in den Alltag der Menschen integrieren. Mit der heute gestarteten nationalen Kampagne „5 macht fit!“ werden die Menschen motiviert, sich mindestens 5 Minuten täglich zu bewegen.

Ralf Sjuts, Vorstandsvorsitzender der Deutschen BKK: „Wir möchten aktiv die Gesundheit unserer Kunden fördern. 5 Minuten sind da ein guter Anfang und leicht in die Tat umzusetzen. Ob im Büro, im Auto oder in der Freizeit – für jede Alltagssituation gibt es die passende 5-Minuten-Übung.“

Dr. Thomas Wessinghage, Rehabilitationsmediziner und Autor zahlreicher Sportbücher, entwickelte 5-Minuten-Übungen unterschiedlicher Schwierigkeit und Wirkung. „Im Gegensatz zu anderen Initiativen fängt „5 macht fit!“ klein an und ist daher für wirklich jeden geeignet. Die meisten Anfänger überfordern ihren Körper mit zu langem, anstrengenden Sport und hören dann frustriert sofort wieder auf.“



Turner Fabian Hambüchen fügt hinzu: „Sich 5 Minuten täglich zu bewegen wird schnell zur Gewohnheit. Nach kurzer Zeit merkt man, wie viel Spaß es macht, sich zu bewegen und unterschiedliche neue Übungen auszuprobieren.“ Der 19-Jährige gewann die Europameisterschaft am Reck sowie die Silbermedaille im Mehrkampf im Frühjahr 2007.

Auf der Internetseite www.5machtfit.de finden Verbraucher 5-Minuten-Übungen von Dr. Thomas Wessinghage. „Turnfloh“ Fabian Hambüchen zeigt, wie die Übungen durchzuführen sind. So ist es kinderleicht, fit in den Sommer zu starten.

+++ Die Deutsche BKK ist die größte Betriebskrankenkasse Deutschlands mit über einer Million Versicherten. Sie ist hervorgegangen aus den Betriebskrankenkassen der Unternehmen Volkswagen, Deutsche Post und Deutsche Telekom. Ihren Versicherten bietet die Deutsche BKK u.a. Zusatzleistungen aus dem Bereich der Homöopathie und Naturheilkunde sowie zahlreiche Präventions- und Modellprojekte. Die Deutsche BKK ist bundesweit für jedermann geöffnet und verfügt über 47 Filialen, ihr Sitz ist Wolfsburg. Der allgemeine Beitragssatz beträgt 14,2 Prozent. +++

Kontakt für Journalisten:

Lydia Krueger
Pressesprecherin

Deutsche BKK
Pressestelle
Postfach 12 01 41
10591 Berlin

Telefon: (030) 31 183-286
Mobil: (0171) 860 23 39
<mailto:lydia.krueger@deutschebkk.de>
<http://www.deutschebkk.de>

Kundenservice: (01802) 18 08 65 (6 Cent pro Anruf)