

20 Kilo in sechs Monaten

Stefan Pantel hat mit dem Programm „Gesund abnehmen – besser leben“ des BPW Gesundheitsmanagements erfolgreich viel Gewicht verloren.



Vorher und nachher.

Wie man gesund und nachhaltig abnehmen kann, haben die zwölf Teilnehmer von „Gesund abnehmen – besser leben“ gelernt. Stefan Pantel, Leiter Betriebsmittelfertigung bei BPW, hat mit dem sechsmonatigen Intensivprogramm stolze 20 Kilo verloren – und hält sein neues Gewicht auch ein halbes Jahr später ohne Probleme. „Ich habe die Aktion für mich als riesige Chance begriffen“, erklärt der 37-Jährige. Sein Hausarzt hatte ihn bei einer Vorsorgeuntersuchung auf seine individuellen Risiken durch das Übergewicht hingewiesen. „Das hat mir stark zu denken gegeben und ich wollte unbedingt etwas verändern. Der Kurs brachte dann den doch nötigen sanften Druck mit.“

Im Mittelpunkt stand die Ernährungsumstellung. „Es ist keine Diät“, betont er. „Ich habe einfach Routinen verändert. Früher habe ich zum Beispiel auf dem Nachhauseweg beim Bäcker Brötchen für meine Familie gekauft. Heute backen wir Vollkornbrot selbst, das toll schmeckt und lange satt macht.“ Außerdem hat er beim Gruppentraining seine Liebe zum Sport entdeckt: „Ich bin in meinem Leben noch nie gelaufen, mittlerweile drehe ich mindestens zweimal pro Woche meine Runden.“ Sogar an einem öffentlichen 7-Kilometer-Lauf hat er teilgenommen und ist jetzt Mitglied einer Laufgruppe.

Allerdings gab es auch einen kleinen Durchhänger: „Nach zwei Wochen Urlaub ist mir der Wiedereinstieg schwergefallen“, gibt er zu. „Sonst lief es aber viel einfacher als gedacht.“ Es gab viele Aha-Erlebnisse: „In der Ernährungsberatung haben wir anfangs

auch Kalorien gezählt, um ein Gefühl für den Energiegehalt von Lebensmitteln zu bekommen. Da habe ich erkannt: So ein Pfannkuchen oder ein Burger mit Fritten sind echt schlimm. Das kann man essen, aber dann ist der Tageskalorienbedarf schnell erreicht.“ Am meisten freut er sich über ein neues Lebensgefühl und mehr Ausdauer beim Treppensteigen, Radfahren oder bei der Gartenarbeit. Die blutdrucksenkenden Mittel, die er vorher eingenommen hat, konnte er absetzen. Sein Fazit: „Es war ein intensives Programm, für das man etwas Zeit mitbringen muss. Aber es hat Spaß gemacht und für mich persönlich sehr viel verändert. Ich kann es nur empfehlen.“

Wer an „Gesund abnehmen – besser leben II“ teilnehmen möchte, kann sich bei Ulrike Pfeil anmelden unter: PfeilU@bpw.de

BKK BPW INFORMIERT

Abschied vom Verwaltungsrat der BKK BPW

Nach langjähriger Mitarbeit in unterschiedlichen Selbstverwaltungsgremien wurden Monika Bourtscheidt, Kristina Niedung und Friedhelm Müller aus dem Verwaltungsrat verabschiedet.

Monika Bourtscheidt war 18 Jahre in den Organen der BKK BPW tätig: von 1993 bis 1996 stellvertretendes Mitglied im damaligen Vorstand, danach bis 2004 Stellvertreterin im Verwaltungsrat. Von 2011 bis Juni 2017 war sie Mitglied im BKK-Verwaltungsrat. Kristina Niedung war von 2011 bis Juni 2017 stellvertretendes Mitglied im Verwaltungsrat. Friedhelm Müller kommt auf insgesamt 31 Jahre Tätigkeit in der Selbstverwaltung. 1986 wurde er Mitglied der damaligen Vertreterversammlung, ab 1996 bis Juni 2017 war er Mitglied im Verwaltungsrat. Zusätzlich vertrat er von 1996 bis 2010 die Versichertenseite in der BKK-Widerspruchsstelle.



Der Verwaltungsratsvorsitzende Michael Dick und Dr. Gunnar Heymer (stellvertretender Vorsitzender) sowie Dietmar Krieg, BKK-Vorstand, dankten besonders für die jahrelange konstruktive Mitarbeit in den Ehrenämtern. Die drei Ehrenamtlichen haben sich sehr für das Wohl der Versicherten, der BKK und ihrer Mitarbeitenden eingesetzt. Als Anerkennung und Dankeschön gab es einen Blumenstrauß mit Präsent.