



HealthCapital
BERLIN BRANDENBURG

Prävention und Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg

www.praeventionsatlas.de





HealthCapital
BERLIN BRANDENBURG

Prävention und Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg

www.praeventionsatlas.de

Stefan Kohler, Falk Müller-Riemenschneider, Stefan N. Willich
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie
Charité – Universitätsmedizin Berlin

Herausgegeben von
HealthCapital Berlin Brandenburg – Netzwerk Gesundheitswirtschaft
TSB Innovationsagentur Berlin GmbH

Inhalt

Vorworte..... 6

Einleitung

Aufteilung des Hefts..... 8

Auswahlkriterien..... 9

Ein die Gesundheit stärkender Lebensstil

Ernährung..... 10

Bewegung 12

Stress..... 14

Suchtmittel 16

Rauchen, Passivrauchen 16



Ernährung S. 10

Kurse S. 18



Bewegung S. 12

Kurse S. 24



Stress S. 14

Bewältigung S. 34



Suchtmittel S. 16

Entwöhnung S. 42

Gesundheitskurse

Ernährungskurse

Gesunde Ernährung	18
Ernährung bei Gewichtsproblemen	20

Bewegungsförderung

Bewegung, Laufen, Nordic Walking, Walking	24
Bewegung im Wasser.....	28
Gymnastik, Muskelkräftigung, Pilates	28
Herz-Kreislauf-Training.....	32
Osteoporosegymnastik	32
Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik.....	33

Stressbewältigung

Autogenes Training.....	34
Entspannung, Stressmanagement.....	34
Progressive Muskelentspannung.....	38
Tai Chi, Qi Gong	38
Yoga	40

Suchtmittelentwöhnung

Alkoholentwöhnung, Drogenentwöhnung	42
Rauchentwöhnung.....	43
Gesundheitssport der Sportvereine	46
Gesundheitskurse der Volkshochschulen	52

Prävention und Gesundheitsförderung in bestimmten Lebensbereichen

Kindergarten, Kindertagesstätte

Allgemeine Gesundheitserziehung.....	56
Ernährung und Bewegung	58
Suchtprävention	59

Schule

Allgemeine Gesundheitserziehung.....	60
Ernährung und Bewegung	61
Suchtprävention	63
Stress	65

Kommune

Allgemeine Gesundheitserziehung.....	66
Ernährung und Bewegung	67
Suchtprävention	68

Betriebliche Gesundheitsförderung

Erfahrungsaustausch und Unterstützung.....	70
Beispiele betrieblicher Gesundheitsförderung.....	74

Prävention und Gesundheitsförderung für bestimmte Zielgruppen

Eltern und Kinder.....	78
Frauen ab 60.....	80
Schulkinder	80
Senioren.....	80
Pflegende Angehörige.....	81
Werdende Eltern	81

Weiterführende Informationen

Bundesministerium für Gesundheit	82
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.....	82
easy!-Datenbank	82
Gesundheit Berlin-Brandenburg	82
Gesund aufwachsen und Gesund altern	82
Krankenkassen	83
Medien.....	83
Nichtraucherbund Berlin-Brandenburg.....	83

Verzeichnis der Anbieter

Krankenkassen	84
Sportvereine und Ansprechpartner für Gesundheitssport	
Berlin.....	86
Brandenburg	90
Volkshochschulen	
Berlin.....	94
Brandenburg	95
Weitere Anbieter	97

Erklärung der Begriffe	100
-------------------------------------	------------

Vorwort

Fast jeder von uns kennt Augenblicke, in denen man etwas dafür tun möchte, um in guter körperlicher und geistiger Verfassung älter zu werden oder in denen der eigene Körper nicht so gut in Form ist, wie man es gerne wünscht: ob es nun die Anspannung oder Rückenschmerzen nach einem langen Kita-, Schul- oder Arbeitstag sind, die Kurzatmigkeit nach dem Treppensteigen, der Wunsch nicht länger von einem Suchtmittel abzuhängen oder die Waage, die einem ein paar Kilo mehr anzeigt.

Genauso wie wir uns auf Ärzte verlassen, uns von Beschwerden zu heilen, verlässt sich unser Körper darauf, dass wir ihn bewusst vor Verletzungen und Krankheiten schützen. Ausschlaggebend für einen langfristig gesunden Körper ist, gerade vor dem Hintergrund der steigenden durchschnittlichen Lebenserwartung, in beträchtlichem Ausmaß der eigene Lebensstil. Ein lebenslanges Gesundheitsmanagement, also der bewusste und verantwortungsvolle Umgang mit unseren körperlichen, geistigen und seelischen Ressourcen, ist deshalb eine unabdingbare und zentrale Aufgabe, um auch im hohen Alter gesund zu sein und degenerativen Erkrankungen entgegenzuwirken.

Wir, das Netzwerk Gesundheitswirtschaft HealthCapital, wollen in Zusammenarbeit mit der Charité - Universitätsmedizin Berlin mit diesem Heft und der Internetseite www.praeventionsatlas.de einen Beitrag leisten, den Einstieg in ein selbstbestimmtes persönliches Gesundheitsmanagement zu finden.

Besonders dankbar sind wir den Krankenkassen, Sportvereinen, Volkshochschulen und vielen anderen privaten und öffentlichen Anbietern, die in der Region Berlin-Brandenburg mit Kursen, Beratungs- und Trainingsangeboten ein breites Spektrum an individuellen Mitteln zur Gesundheitserhaltung ermöglichen.

Wir wollen Ihnen mit dieser Publikation einen Anreiz geben, über Ihren Lebensstil nachzudenken und Ihnen zeigen, welche Möglichkeiten es in unserer Region gibt, die gewonnenen Ideen in ein aktives Handeln umzusetzen. Prävention, persönliche Verantwortung und aktive Lebensgestaltung sind grundlegende Bestandteile, um bei bestmöglicher Gesundheit älter zu werden und Voraussetzungen für die gesundheitsfördernde Gestaltung eines jeden Lebensabschnitts.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit und Freude beim Lesen der folgenden Informationen.

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Günter Stock

Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie
der Wissenschaften und Sprecher des Netzwerks
Gesundheitswirtschaft – HealthCapital Berlin Brandenburg

Franz J. Lünne, Rolf D. Müller, Prof. Dr. med. Stefan N. Willich

Handlungsfeldbeauftragte des Masterplans
Gesundheitsregion Berlin-Brandenburg

Vorwort der Autoren

Prävention und Gesundheitsförderung richten sich an gesunde Menschen und an solche, die Risikofaktoren wie zum Beispiel Übergewicht, Bewegungsmangel, Befindlichkeitsstörungen oder Suchtverhalten aufweisen, mit den Zielen Gesundheitsrisiken abzubauen und die Gesundheit zu stärken.

Ihre persönlichen Möglichkeiten präventive und gesundheitsfördernde Kurse in Berlin und Brandenburg zu nutzen sind vielseitig. Im vorliegenden Heft und auf der zugehörigen Internetseite www.praeventionsatlas.de finden Sie – wie in einem (interaktiven) Atlas – einen Überblick über die Wege zur Nutzung regionaler Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg. Die vorgestellten Kurse und Projekte drehen sich rund um die vier Themenbereiche: Ernährung, Bewegung, Stress und Sucht.

Die Gesundheitskurse werden von gesetzlichen Krankenkassen, Sportvereinen, Volkshochschulen, Fitnessstudios, niedergelassenen Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern und vielen anderen Anbietern durchgeführt. Abgesehen von Kursen vor Ort gibt es flexibel nutzbare, internetbasierte Kurse. Zusätzlich zu solchen Gesundheitskursen stellen wir Ihnen auch private und öffentliche Projekte zur Gesundheitsvorsorge in bestimmten Lebensbereichen vor.

Einige Angebote richten sich an bestimmte Zielgruppen wie Kinder, Frauen, werdende Eltern, Senioren und sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen, andere richten sie sich an alle interessierten Menschen. Keines der Angebote ersetzt ärztliche oder therapeutische Behandlung. Sie können allerdings helfen, Ihre Gesundheit zu fördern und späteren Erkrankungen vorzubeugen.

Unser Dank gebührt den zahlreichen Menschen, die Informationen erarbeitet und uns beraten haben. Ohne sie hätte diese Übersicht über Prävention und Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg nicht in dieser Form entstehen können. Wir bedanken uns bei Frau Prof. Dr. med. Jacqueline Müller-Nordhorn und Herrn Dr. med. Marc Nocon, den Mitautoren der vormaligen Ausgabe, auf deren Vorarbeit wir aufbauen.

Wir hoffen, die folgenden Informationen können Sie bei der Umsetzung Ihrer Gesundheitsvorsorge unterstützen.

Prof. Dr. med. Stefan N. Willich

Direktor des Instituts für Sozialmedizin,
Epidemiologie und Gesundheitsökonomie
der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Stefan Kohler, PhD

Wissenschaftler am Institut für Sozialmedizin,
Epidemiologie und Gesundheitsökonomie
der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Dr. med. Falk Müller-Riemenschneider

Wissenschaftler am Institut für Sozialmedizin,
Epidemiologie und Gesundheitsökonomie
der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Einleitung

In der Region Berlin-Brandenburg stehen Ihnen eine Vielzahl von Angeboten zur Vorbeugung von Erkrankungen und Stärkung der Gesundheit zur Verfügung. Gleichwohl stellen sich Fragen wie: Was genau kann ich für meine Gesundheit tun? Wer bietet einen kostenlosen oder -günstigen Gesundheitskurs in meiner Nähe an? Wie kann ich mein tägliches Umfeld gesünder gestalten?

Das vorliegende Heft gibt Ihnen Antwort auf diese Fragen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Wissenswertes zu Ernährung, Bewegung, Stress und Sucht und eine Übersicht über aktuelle Gesundheitskurse und Gesundheitsprojekte in Berlin und Brandenburg.¹

Auf der Internetseite www.praeventionsatlas.de können Sie dieselben zusammengestellten Informationen interaktiv nutzen, nach Schlagwörtern suchen und unmittelbar Verweisen folgen oder dieses Heft als PDF herunterladen.

Falls die Informationen in diesem Heft Ihnen Ideen für Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge geben, Sie ein gewünschtes Angebot allerdings nicht unter dem Namen Ihrer Krankenkasse finden, dann nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrer Krankenkasse auf (siehe Anbieterverzeichnis in diesem Heft).

Ihre Krankenkasse gibt gerne Auskunft über weitere aktuelle Gesundheitskurse in Ihrer Nähe – auch von vielen qualifizierten Anbietern, die in diesem Heft nicht erscheinen. Das Beste ist: Wenn Sie mit Ihrer Krankenkasse über Ihre persönlichen Möglichkeiten für einen Gesundheitskurs sprechen, erfahren Sie auf Wunsch ausschließlich deren geförderte Gesundheitskurse. Das bedeutet für Sie, Ihre Krankenkasse bezuschusst die Kursgebühren zu einem großen Teil.²

¹Die Inhalte dieses Hefts wurden mit Sorgfalt erstellt. Die Autoren übernehmen jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Inhalte.

²Der Rahmen ist durch Gesetze vorgegeben.

Aufteilung des Hefts

Im ersten Abschnitt **„Ein die Gesundheit stärkender Lebensstil“** treffen Sie, in kurzer Form, auf eine Einführung und gesundheitliche Ratschläge zu den ausgewählten Themenbereichen Ernährung, Bewegung, Stress und Sucht mit dem Schwerpunkt Rauchen.

Im zweiten Abschnitt **„Gesundheitskurse“** finden Sie, nach den Themenbereichen sortiert, ausgewählte Gesundheitskurse der Krankenkassen und weiterer Anbieter sowie Gesundheitskurse, die Sie zeit- und ortsunabhängig im Internet nutzen können. Darauf folgt eine Übersicht über den Gesundheitssport der Sportvereine und die Gesundheitskurse der Volkshochschulen.

Im dritten Abschnitt **„Prävention und Gesundheitsförderung in bestimmten Lebensbereichen“** können Sie Aktivitäten der Prävention und Gesundheitsförderung nachschlagen, die in bestimmten Lebensbereichen stattfinden, wie in der Kindertagesstätte, der Schule, der Kommune oder am Arbeitsplatz.

Abschnitt vier **„Prävention und Gesundheitsförderung für bestimmte Zielgruppen“** stellt Ihnen Gesundheitsvorsorge, die sich an bestimmte Personenkreise richtet, vor.

Der Abschnitt **„Weiterführende Informationen“** fasst zusätzliche Informationsquellen und Anlaufstellen zusammen. Die Kontaktdaten der Anbieter, die aktuelle Kurs- und Projektinformationen bereithalten, und ein Verzeichnis wichtiger Begriffe zum Nachschlagen finden Sie in den letzten beiden Abschnitten dieses Hefts.

Zeichenerklärung

 KK Krankenkassen	 SV Sportvereine
 WA weitere Anbieter	 VHS Volkshochschulen
 iA internetbasierte Angebote	

Auswahlkriterien

Die Auswahl der vorgestellten Kurse und Projekte erfolgte unter inhaltlichen, qualitativen und finanziellen Gesichtspunkten, im Hinblick auf eine potentielle Erstattungsfähigkeit fälliger Kursentgelte durch die gesetzlichen Krankenkassen und mit einem Schwerpunkt bei gemeinnützigen und öffentlichen Anbietern.

Inhaltliche Themenbereiche

Prävention umfasst eine Vielzahl von Bereichen: vom täglichen Zähneputzen, über das Tragen von Fahrradhelmen und gesunde Ernährung bis hin zur Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen. Für den vorliegenden Überblick haben wir uns auf die Themenbereiche Ernährung, Bewegung, Stress und Sucht, hierbei insbesondere Rauchen, konzentriert. Diese Auswahl ist nicht willkürlich: Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas), mangelnde körperliche Aktivität, psychische Belastungen und der Konsum von Tabak sind in der Bevölkerung weit verbreitet und verursachen entsprechend einen großen Teil der Krankheiten und Todesfälle.

Qualität

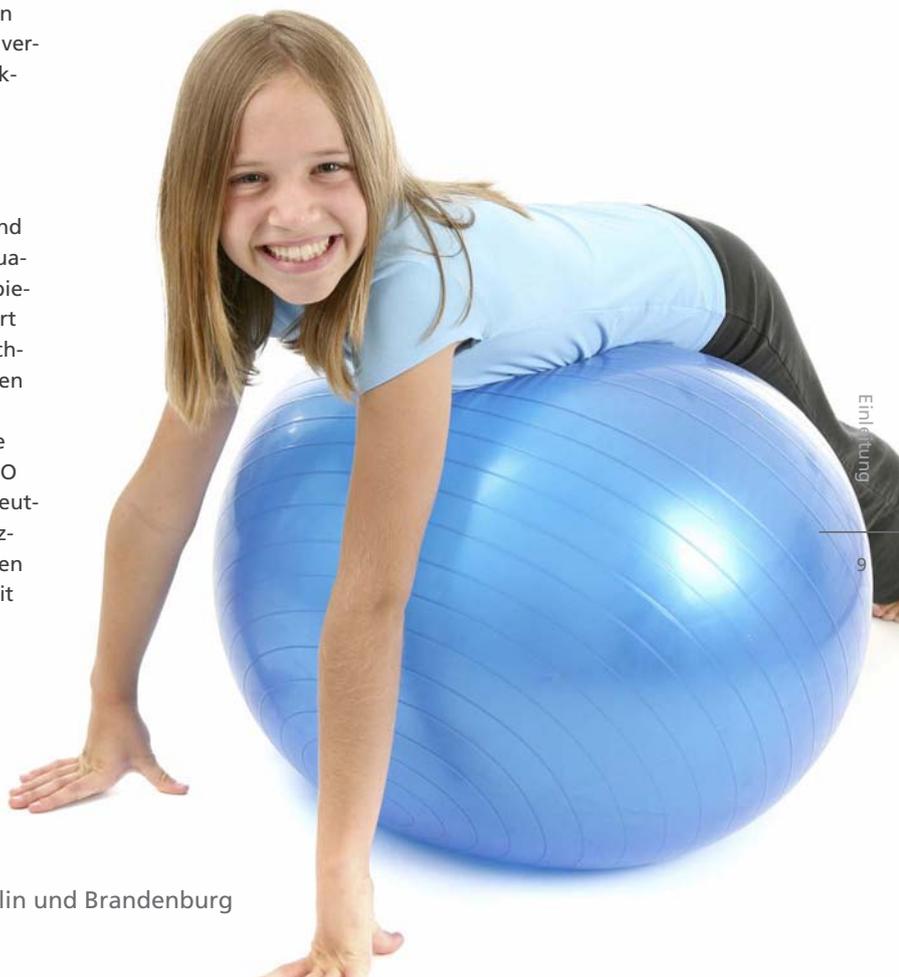
Es gibt derzeit keine einheitlichen verpflichtenden Qualitätsmaßstäbe für Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung. Mindeststandard für die Qualität ist eine Zertifizierung von Kursen und Kursanbietern, wie sie etwa von den Krankenkassen gefordert wird. Ähnliche Anforderungen stellen die Volkshochschulen; zumindest für Kurse, die von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet werden können. Aus dem umfangreichen Angebot der Sportvereine haben wir Kurse mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgewählt. Das Siegel wurde vom Deutschen Sportbund in Kooperation mit der Bundesärztekammer eingeführt. Viele Krankenkassen erstatten oder bezuschussen die Kosten für Kursangebote mit dieser Zertifizierung.

Kosten

Sofern ein Gesundheitskurs den Anforderungen Ihrer Krankenkasse entspricht, übernimmt diese in der Regel 80 Prozent der Teilnahmegebühren. Für Versicherte, die von der Zuzahlung befreit sind, werden 90 Prozent und für Kinder bis 18 Jahren sogar 100 Prozent der Kursgebühren übernommen.

Die Erstattung ist normalerweise auf 75 Euro pro Maßnahme beziehungsweise 150 Euro bei Kombinationsangeboten begrenzt. Damit die Krankenkasse die Kurskosten anteilig übernimmt, müssen Sie an mindestens 80 Prozent der Kursstunden teilgenommen haben.

Oftmals gewähren Anbieter ermäßigte Gebühren für Auszubildende, Arbeitslose, Schüler, Senioren oder Studenten.



Ein die Gesundheit stärkender Lebensstil



Ernährung

Ernährung ist ein wichtiger Einflussfaktor auf unser Wohlbefinden. Essen versorgt unseren Körper mit Energie und lebenswichtigen Nährstoffen.

Leider kann falsche Ernährung auch krank machen. Übergewicht und Fettleibigkeit erhöhen das Risiko für eine Reihe von Erkrankungen. Zu den Wichtigsten zählen: Herzinfarkt, Diabetes und Rückenbeschwerden. Andauerndes Untergewicht kann den menschlichen Körper schwächen, zu Mangelerscheinungen und Verlangsamung des Stoffwechsels führen.

Über-/Untergewicht entsteht, wenn wir dauerhaft mehr/weniger Kalorien zu uns nehmen, als unser Körper zur Verrichtung seiner täglichen Aufgaben braucht. Der Kalorienbedarf hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel dem Alter, Geschlecht und vor allem von der körperlichen Aktivität. Als grobe Richtgröße gilt, dass Erwachsene einen täglichen Kalorienbedarf von zirka 2.000 Kalorien haben – Männer in der Regel etwas mehr, Frauen etwas weniger.

Als Grundlage einer gesunden Ernährung, unter Beachtung des täglichen Kalorienbedarfs, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung **10 Empfehlungen*** ausgesprochen:

01 Vielseitig essen
Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind eine abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

02 Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln
Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken (jeweils am besten aus Vollkorn) sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

03 Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“ ...
Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder auch eine Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Karotinoiden, Flavonoiden) versorgt.

04 Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie zum Beispiel Kalzium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300–600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten, fettarme Produkte.

05 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60–80 Gramm Fett pro Tag reichen für einen Erwachsenen aus.

**www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf*



06 Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glukosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

07 Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie jeden Tag rund 1,5 Liter Flüssigkeit. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke (kalorienreich sind: alkoholische Getränke, Fruchtsäfte, die Mehrzahl der Softdrinks, Kaffee/Tee mit Milch oder Zucker). Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

08 Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

09 Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich beim Essen Zeit. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

10 Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30–60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.



Bewegung

Da uns die Technik heutzutage viele Arbeiten abnimmt, ist die Notwendigkeit, körperlich anstrengende Arbeiten durchzuführen oder sich zu bewegen, sehr gering. An Stelle körperlicher Bewegung im Alltag tritt die Fortbewegung mit Auto, öffentlichen Verkehrsmitteln, Rolltreppen und Fahrstühlen. Auch die tägliche Arbeit wird heute von vielen Menschen im Sitzen durchgeführt.

Alltagsaktivitäten sind jedoch die Grundlage eines aktiven, gesundheitsfördernden Lebensstils. Jeder sollte versuchen, an den meisten, im besten Fall an allen Tagen der Woche für mindestens 30 Minuten körperlich aktiv zu sein. Diese 30 Minuten können sich auch aus kleineren Einheiten mit einer Dauer von nur etwa 10 Minuten zusammensetzen.

Durch bewussten Verzicht auf Lift und Rolltreppe zugunsten von Treppensteigen können Sie einfach und effektiv Bewegung in den Alltag einbauen, da es praktisch überall Treppen gibt. Besonders wichtig ist es, Geduld zu haben. Ihr Körper braucht Zeit, um sich auf ein erhöhtes Aktivitätsniveau einzustellen. Nach dieser Eingewöhnung empfinden viele Menschen natürliche Freude bei regelmäßiger Bewegung.

Regelmäßige Bewegung und Aktivität wirken sich positiv auf folgende Bereiche der Gesundheit aus:

01 Körpergewicht

Durch regelmäßige Bewegung benötigen Sie mehr Energie, es werden mehr Kalorien verbraucht und die Fettverbrennung wird gesteigert. Langfristig führt dies dazu, dass Sie Gewicht verlieren, sofern Ihre Kalorienaufnahme nicht ansteigt.

02 Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems

Durch regelmäßige Bewegung wird der Herzmuskel gekräftigt, die Durchblutung von Herz, Gehirn und Muskulatur verbessert, der Blutdruck gesenkt.

03 Bewegungsapparat

Durch regelmäßige Bewegung werden Knochen, Sehnen und Muskulatur gestärkt und somit weniger verletzungsanfällig. Dadurch vermag körperliche Aktivität beispielsweise Beschwerden vorzubeugen, die durch langes Sitzen am Arbeitsplatz entstehen können.

04 Immunsystem und Wohlbefinden

Durch regelmäßige Bewegung stärken Sie Ihr Abwehrsystem. Ihr Körper wird weniger anfällig gegenüber Erkältungen und anderen Erkrankungen. Bewegung wirkt außerdem entspannend und hilft, Stress abzubauen. Die Stimmung verbessert sich zusammen mit Ihrem allgemeinen Wohlbefinden.

05 Gesünder und länger leben

Wenn Sie regelmäßig körperlich aktiv sind, werden zahlreiche Organe Ihres Körpers trainiert, durchblutet, mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Dies führt zu einer Senkung des Risikos für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Stoffwechsels, Bewegungsapparates sowie von Krebserkrankungen.

Diese gesundheitlichen Effekte gelten nahezu ausnahmslos. Unabhängig von Alter und gegenwärtiger Fitness stärkt regelmäßige Bewegung deshalb die Gesundheit und erhöht die Lebenserwartung.

Die körperliche Belastung sollte langsam und regelmäßig erhöht werden. Besonders anfangs sollte die körperliche Belastung nicht zu hoch sein und nur leichtes Schwitzen verursachen. Gleichzeitig sollte man noch gut in der Lage sein, sich während der Aktivität zu unterhalten.

Menschen mit bestehenden Erkrankungen oder über 65-jährige, sollten sich vor Steigerung der körperlichen Aktivität bei einem Arzt vorstellen, um ihre individuellen körperlichen Stärken und Grenzen abzuklären. Konsultieren Sie ebenfalls einen Arzt, wenn Sie Unwohlsein im Zuge einer Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität empfinden.





Stress

Stress ist eine Reaktion auf körperliche und psychische Belastungen. Die Anzeichen von Stress, der oft als unangenehm empfunden wird, sind äußerst unterschiedlich. Häufig reagiert der Körper mit Kopfschmerzen, körperlichen Verspannungen, Magen-Darm Beschwerden, Schlafstörungen oder psychischen Symptomen, wie Unruhe oder Gereiztheit. Oft verstärkt Stress andere ungesunde Verhaltensweisen, wie Alkoholkonsum, Fehlernährung oder Rauchen.

Bei andauerndem Stress kann es passieren, dass Körper und Geist auch in Ruhephasen nicht mehr entspannen können. Stress führt dann zu Erschöpfung, Hilflosigkeit und Rückzug, einem Zustand, der unter dem Schlagwort „Burn-Out“ bekannt wurde.

Es gibt Maßnahmen, Stress zu reduzieren. Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Stressbewältigung im Alltag ist es, eine gelassene Haltung zu unveränderlichen Belastungen zu finden und für regelmäßige Entspannung zu sorgen. So einfach das klingt – für viele ist genau dies eine Herausforderung. Gewohnte Verhaltens- und Denkweisen ändern sich nicht von heute auf morgen. Allerdings kann man schon mit einfachen Mitteln große Wirkungen erzielen:

01

Bewegung

Neben allen anderen positiven Wirkungen auf die Gesundheit, ist Sport auch ein hervorragendes Mittel, Stress abzubauen. Wählen Sie eine Sportart, die Sie regelmäßig ausüben können und wollen, denn nur dann ist Bewegung gegen Stress wirksam.

02

Schlaf

Um zu entspannen ist es wichtig, gut zu schlafen. Tipps für guten Schlaf sind regelmäßige Einschlafzeiten, eine ruhige, nicht zu warme oder kalte Umgebung.

03

Positiv denken

Hier geht es darum, die persönliche Bewertung von Stress zu ändern. Welche Aufgaben sind wirklich wichtig? Ist das, was mich heute stresst, auch in einem Jahr noch von Bedeutung? Genießen Sie, was Ihnen Freude macht.

04

Entspannung

Es gibt eine Reihe von speziellen Entspannungsverfahren, wie autogenes Training, Qi Gong oder progressive Muskelentspannung. Wie beim Sport ist es hier wichtig, dass Sie die Verfahren regelmäßig ausüben.

05

Gespräche

Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Freunden, Kollegen, anderen Menschen aus Ihrem Umfeld und/oder einem Therapeuten über die Möglichkeiten mit Ihren Belastungen umzugehen. Ein Gespräch kann sowohl bei der Umgestaltung veränderlicher Belastungen als auch im Umgang mit unveränderlichen Belastungen helfen.





Suchtmittel

„Sucht ist kein Randproblem in der Gesellschaft, sondern betrifft viele Menschen in Deutschland. Mit dem Begriff Sucht sind nicht nur die Abhängigkeitserkrankungen gemeint, sondern die Gesamtheit von riskanten, missbräuchlichen und abhängigen Verhaltensweisen in Bezug auf Suchtmittel (legale wie illegale) und nichtstoffgebundene Verhaltensweisen (wie Glücksspiel und pathologischer Internetgebrauch). Sucht ist häufig mit dramatischen persönlichen Schicksalen verbunden. Sie betrifft ebenso beteiligte Familienangehörige, Freundinnen und Freunde oder Kolleginnen und Kollegen. Abhängigkeitserkrankungen sind schwere chronische Krankheiten, die zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen und vorzeitiger Sterblichkeit führen können.“

(Bundesministerium für Gesundheit:

www.bmg.bund.de > Themen von A-Z > Drogen und Sucht)

Beratungs- und Behandlungsangebote können einer Sucht vorbeugen, gesundheitsschädlichen Konsum reduzieren und Hilfen zum Ausstieg geben. Ein Leben ohne Sucht ist selbstbestimmter und gesünder.

Der Verzicht auf Suchtmittel, wie Alkohol, Drogen, Tabak und viele andere, stärkt zu jedem Zeitpunkt Ihre Gesundheit und gibt Ihnen mehr Selbstbestimmung für Ihr Leben. Ein Ausstieg kann allerdings viele Anläufe erfordern: Nutzen Sie Beratungs- und Behandlungsangebote – bis zu Ihrem persönlichen Verzicht auf das/die Suchtmittel.

Rauchen, Passivrauchen

01

Rauchen schädigt fast alle Organe Ihres Körpers

Rauchen beeinträchtigt das Immunsystem und erhöht so die Anfälligkeit für Infektionen. Viele Krankheiten dauern bei Rauchern länger als bei Nichtrauchern. Rauchen erhöht das Risiko für Asthma, Impotenz, Raucherbeine, Magen-Darm Erkrankungen und weitere Krankheiten. Zudem verursacht Rauchen Krebs und

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die häufigsten Todesursachen in Deutschland. Dies hat zur Folge, dass Raucher mehrere Jahre früher als Nichtraucher versterben. Zigaretten mit niedrigerem Nikotin- und Teergehalt sind nicht weniger gesundheitsschädlich, da Raucher den Nikotinmangel oftmals durch intensiveres Inhalieren und einen höheren Konsum ausgleichen.

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.rauchfrei-info.de)

02

Passivrauchen – ein unterschätztes Gesundheitsrisiko

Es gibt kein ungefährliches Rauchen: Der Tabakrauch, der beim Passivrauchen eingeatmet wird, enthält die gleichen giftigen und krebserzeugenden Substanzen wie der vom Raucher inhalierte Rauch. Deshalb hat Passivrauchen ebenfalls erhebliche gesundheitliche Folgen für alle, die Tabakrauch aus der Raumluft einatmen. (Deutsches Krebsforschungszentrum, Passivrauchen und gesundheitliche Folgen:

www.tabakkontrolle.de)

Kinder reagieren besonders empfindlich auf die Giftstoffe im Tabakrauch. Ihr Körper befindet sich in der Entwicklung und ihre Organe können schnell schwer geschädigt werden. Aufgrund der höheren Atemfrequenz nehmen Kinder beim Passivrauchen die Schadstoffe des Tabakqualms in höherer Konzentration als Erwachsene auf. „So atmet ein Kind in einem verqualmten Raum pro Stunde so viele Schadstoffe ein, als würde es selber eine Zigarette rauchen.“

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.kindergesundheit-info.de)

Auch Raucher atmen zusätzlichen Rauch passiv ein: Dieser entsteht beim Verglimmen der Zigarette zwischen den Zügen sowie aus den wieder ausgeatmeten Bestandteilen des Rauchs.

03

Rauchen ist eine Sucht

Wird der regelmäßige Nachschub an Nikotin nicht eingehalten, kommt es wie bei Alkoholikern oder Heroinabhängigen zu Entzugssymptomen. Dazu zählen etwa





Nervosität und Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit und gesteigerter Appetit. Die Art und Ausprägung der Entzugssymptome ist individuell verschieden und hängt von der Stärke des Suchtverhaltens ab. Ein einfacher Test zur Abhängigkeit von Nikotin ist der Fagerström Test (siehe Kasten rechts).

04 Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht leicht, aber erreichbar

Viele Menschen schaffen es, mit dem Rauchen aufzuhören. Fassen Sie Mut nun aufzuhören und dieses Ziel weiter zu verfolgen, selbst wenn es mehrerer Anläufe bedarf. Glauben Sie daran, dass auch Sie ein zufriedener Nichtraucher werden können. Der Trend zum Nichtrauchen ist laut einer neuen Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ungebrochen. Es gibt eine Reihe von Hilfsmitteln, Tipps und Tricks, die Sie dabei unterstützen können.

05 Ein rauchfreies Umfeld unterstützt das Nichtrauchen

Ein rauchfreies Umfeld kann es für Sie leichter machen, mit dem Rauchen aufzuhören oder nicht zu rauchen. Bitten Sie deshalb Menschen, in Ihrem Beisein, nicht zu rauchen oder mit Ihnen das Rauchen aufzuhören. Freunde und Bekannte versuchen oftmals, bei einem Bestreben gesünder zu leben mitzuhelfen. Sie können auch Arbeitskreise oder Initiativen wie „Frische Luft für Berlin“ (www.frische-luft-fuer-berlin.de > *Mitmachen*) unterstützen, die sich um eine Erweiterung der rauchfreien Umfelder bemühen, um beispielsweise öffentliche Räume, Gastronomie oder Eingänge von Krankenhäusern rauchfreier zu gestalten.

Fagerström Test

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?		
innerhalb von Minuten		3
Bis 30 Minuten		2
31 bis 60 Minuten		1
nach 60 Minuten		0
Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Kirche, Bücherei, Kino usw.) das Rauchen zu unterlassen?		
Ja		1
Nein		0
Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?		
Die erste am Morgen		1
Andere		0
Wie viele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?		
Bis 10		0
11 bis 20		1
21 bis 30		2
31 und mehr		3
Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?		
Ja		1
Nein		0
Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?		
Ja		1
Nein		0
Ihre Punkteanzahl:		___

0-2 Punkte: keine bzw. nur sehr geringe Nikotinabhängigkeit

3-4 Punkte: geringe Nikotinabhängigkeit

5-10 Punkte: mittlere bis hohe Nikotinabhängigkeit

Gesundheitskurse

In diesem Abschnitt stellen wir Ihnen Beispiele für Prävention und Gesundheitsförderung vor, die allen Interessenten oder bestimmten Zielgruppen offen stehen.



Ernährungskurse

KK

Gesunde Ernährung

AOK Nordost:

After Work Kochen für junge Leute

Im Kurs werden beim gemeinsamen Kochen alltags-taugliche Tipps und Tricks zur ausgewogenen fettarmen Ernährung vermittelt und ausprobiert.

AOK Nordost:

Ernährung für Frauen ab Mitte 40

Die Zeit der Wechseljahre ist eine Lebensphase, in der der weibliche Körper sich grundlegend verändert. Es geht nicht nur um hormonelle Umstellungsprozesse sondern auch um neue Gesundheitsrisiken, wie zum Beispiel Übergewicht und Osteoporose.

Techniker Krankenkasse:

Familienbande – Wochenendangebot für die ganze Familie

Bei diesem Wochenendangebot können Sie zwischen den folgenden Schwerpunkten wählen: „Ernährung und Entspannung“ oder „Bewegung und Entspannung“. Sie werden in familiengerechten Räumlichkeiten in einer landschaftlich reizvollen Umgebung untergebracht und erhalten gesunde und schmackhafte Vollverpflegung. Ein Team aus Experten für Ernährung, Bewegung, Psychologie und Pädagogik führt Sie durch das Programm.

AOK Nordost:

Kochen für Kinder und deren Eltern oder Großeltern – in den Ferien

Ein Kochkurs, der Aktivitäten zwischen Eltern, Großeltern und Kindern fördert. Im Kurs soll Lust auf gesundes, vollwertiges Essen gemacht sowie Mangel- und Fehlernährung vorgebeugt werden. Es wird gezeigt, wie man den eigenen Ideen freien Lauf lässt und aus wenigen Zutaten ein schmackhaftes Essen zubereitet. Der Kurs soll Familien dazu befähigen sich eigenverantwortlich gesund zu ernähren.

AOK Nordost:

Kochen preiswert, gesund und gut

In diesem Kurs wird gezeigt, dass eine gesunde Küche nicht zeitaufwendig und teuer sein muss. Anhand alltagstauglicher Rezepte werden verschiedene Gerichte ausprobiert, die keine langen Einkaufslisten benötigen, schnell zubereitet, preisgünstig, schmackhaft und ausgewogen sind.

Deutsche Angestellten-Krankenkasse:

SAFARIKIDS-Fitfood

Kein Kind muss auf Pizza, Pommes und Co vollends verzichten. Jedoch steigert gesünderes, leckeres Essen die Leistungsfähigkeit in der Schule, im Beruf und in der Freizeit. Bei SAFARIKIDS wird vermittelt, welche Lebensmittel Kindern gut tun: 12 Kursstunden für Kinder von 8–12 Jahren und 4 Kursstunden für deren Eltern. Kinder und Eltern lernen spielerisch, wie sie gutes Essen und Trinken und körperliche Aktivität in den Alltag einbinden können. Dabei geht es darum die Fähigkeiten und Begabungen der Familie zu fördern. Das Programm besteht aus zwei Bausteinen: dem Bewegungsprogramm SAFARI-TurnKids und dem Ernährungsprogramm SAFARIKIDS-FitFood. Ideal ist es, wenn die Familie beide Kurse besucht. Der Bewegungs- und Ernährungsbaustein sind aber eigenständige Kurse und können daher auch einzeln oder zeitversetzt besucht werden.

www.dak-safarikids.de



Alle Krankenkassen:

Vollwertige Ernährung – Ernährungsberatung

Erlernen einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung in einem Gruppenernährungskurs. Dabei werden aktuelle ernährungsmedizinische Empfehlungen vermittelt, die gezielt ernährungsbedingten Gesundheitsstörungen vorbeugen sollen. Es werden Informationen und Anleitungen gegeben, wie die Teilnehmenden ihr Gewicht halten oder reduzieren können. Weiterhin bekommen die Teilnehmenden Hilfe, um bei der Umstellung ihrer Essgewohnheiten weder Hungern noch auf Genuss verzichten zu müssen. Dabei kann auch auf spezielle Probleme und Bedürfnisse, wie etwa Ernährung in den Wechseljahren, eingegangen werden.

KHK Allianz, Techniker Krankenkasse:

Von der Milch zum Brei – Säuglingsernährung

Sie bekommen wichtige Informationen über die bedarfsgerechte Ernährung eines Säuglings und erfahren, worauf Sie bei Gläschenkost und anderen Fertigprodukten achten müssen. Sie erhalten einen Ernährungsplan für das erste Lebensjahr sowie verschiedene Brei-rezepte. Auch vegetarische Ernährung und das Füttern allergiegefährdeter Babys wird besprochen.

AOK Nordost:

Was Babys gerne essen

Durch einen ausgewogenen Speiseplan ihres Kleinkindes können Eltern entscheidend dazu beitragen ernährungsbedingten Erkrankungen, wie Fettleibigkeit und Diabetes mellitus, die sich bereits im Kindesalter manifestieren können, entgegenzuwirken. Im Kurs der AOK werden die Grundlagen der gesunden Babykost gemäß dem neuesten wissenschaftlichen Stand in drei Schritten erläutert: Stillen-Muttermilch, Flaschen-nahrung, Getränke. Einführung der Beikost. Empfehlung zur Vorbeugung von Allergien.



iA

*AOK – Die Gesundheitskasse:***Gesund-Genießen-App**

Über die Gesund-Genießen-App der AOK stehen Ihnen mehr als 1.000 Rezepte zum Kochen und Backen zur Auswahl. Das Anwendungsprogramm für Smartphones oder Tablet-Computer verbindet gesunde Ernährung und leckeres Essen.

Sie können die Gerichte anhand der Zubereitungszeit oder nach Kategorien, wie Geflügel, Pasta oder Hauptspeise, auswählen. Lieblingsgerichte können abgespeichert, bewertet oder per Email an Freunde weitergeleitet werden. Als Einkaufshelfer erlaubt ein integrierter Einkaufszettel Zutaten zu löschen, die in Ihrer Küche vorrätig sind. Eine Supermarktsuche ist in der App integriert. Digitale Eieruhr und ein Body-Mass-Index Rechner runden die App ab.

www.aok.de/portale/bundesweitlwunschgericht

*Techniker Krankenkasse:***Online Gesundheitscoach**

Neben den klassischen Kursen bietet die TK ihren Versicherten auch sogenannte interaktive Online-Trainer. Der Gesundheitscoach ist ein persönlicher Betreuer in Gesundheitsfragen und setzt sich aus den folgenden Trainingsprogrammen zusammen: Antistresscoach, Diabetescoach, Ernährungscoach, Fitnesscoach, Motivationscoach, Nichtrauchercoach und Walkingcoach.

www.tk.de > Suchbegriff „Ernährungscoach“

KK

Ernährung bei Gewichtsproblemen*AOK Nordost:***Abnehmen und mehr für Senioren**

In einem Beratungsteil lernen Sie, Ernährungsgewohnheiten Schritt für Schritt zu ändern. In einem Bewegungsteil erlernen Sie sportliche Betätigung mit einfachen Übungen. Ziel ist es, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu steigern.

*Alle Krankenkassen:***Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion**

In Einzel- oder Gruppenberatungen wird das Ernährungsverhalten analysiert und es wird versucht herauszufinden, wie dieses verändert werden kann. Die Ernährung soll in kleinen Schritten auf eine kalorienreduzierte und gesunde Mischkost umgestellt werden. Personen mit Gewichtsproblemen sollen lernen bewusst zu essen, um einen langfristigen Erfolg zu erzielen und ein dauerhaftes Wohlfühlgewicht zu erreichen.

*Deutsche Angestellten-Krankenkasse:***Übergewichtige Kinder und Jugendliche**

Für stark übergewichtige Kinder und Jugendliche hat die DAK ein spezielles Angebot auf der westfriesischen Insel Sylt eingerichtet. Die Fachklinik „Haus Quickborn“ ist modern und jugendgerecht eingerichtet, liegt nur fünf Minuten vom Strand entfernt und bietet einen abwechslungsreichen Aufenthalt.

*Betriebskrankenkassen,**Innungskrankenkassen, Knappschaft:***VollSchlank für Kids – Kinderpräventionskurs**

Dieser dreimonatige Präventionskurs hat zum Ziel, das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen zu verbessern. Über das Besprechen der Grundlagen gesunder Ernährung wird versucht das Körpergewicht langfristig zu stabilisieren oder zu reduzieren. Praktisches Training, wie Speisenzubereitung und Einkaufsberatung sowie das Einbeziehen der Eltern, sollen eine dauerhafte Umsetzung unterstützen.



Deutsche Gesellschaft für Ernährung:
CURRICULUM Ernährungsberatung

Durch Ernährungsaufklärung und Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und -erziehung fördert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) vollwertige Ernährung. Anhand wissenschaftlicher Bewertung gibt die DGE Empfehlungen ab, insbesondere durch: Publikation des Ernährungsberichtes, Herausgabe von Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr, Herausgabe von Beratungs-Standards, Leitlinien und Stellungnahmen. Die DGE führt ein regionales Verzeichnis DGE qualifizierter ErnährungsberaterInnen.
www.dge.de

CHAMP Charité Ambulanz für Prävention und integrative Medizin:

Gesund Essen und Abnehmen

Sie wollen endlich gesund essen und abnehmen, aber es gelingt Ihnen einfach nicht? Sie wissen eigentlich, wie es geht und tun es trotzdem nicht? Dieser Kurs zeigt Ihnen Strategien für gesundes und langfristiges Abnehmen und gibt Tipps zum Umgang mit der inneren Motivation, damit Ihre guten Vorsätze endlich Wirklichkeit werden.

CHAMP ist eine Forschungsambulanz der Charité. Alle Präventionsangebote werden wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

M.O.B.I.L.I.S.:

Gewichtsreduktionsprogramm für stark übergewichtige Personen

M.O.B.I.L.I.S. richtet sich an stark übergewichtige Erwachsene (BMI 30–40), die abnehmen wollen und zugleich bereit sind, ihren Lebensstil dauerhaft zu verändern. Das Programm erstreckt sich über ein Jahr und besteht aus Bewegungs-, Ernährungs- und psychologischen Einheiten. Die Teilnehmenden erhalten theoretische Informationen und praktische Übungen in Gruppensitzungen und als Aufgaben für zu Hause.
www.mobilis-programm.de





RICHTIG ESSEN INSTITUT Berlin,
diverse Krankenkassen:

**Abnehmen mit dem ICH-Faktor –
Online Ernährungskurs**

Das Beratungskonzept „Abnehmen mit dem ICH-Faktor“ versteht sich als Selbstlernprogramm. Durch die Eingabe des aktuellen Gewichts wird ermittelt, ob der Interessent für das Programm geeignet ist. Das Programm dauert 12 Levels, die 12 Wochen entsprechen. Die Teilnehmer werden Woche für Woche in die Ernährungsumstellung eingeführt. Begleitende Unterlagen, wie Ernährungspläne, Checks, individuelle Tagespläne, Einkaufslisten mit Tipps, sowie weitere unterstützende Infos und Tests, unterstützen den Lernerfolg. Per Info-Hotline steht dem Teilnehmer ein RICHTIG ESSEN-Berater zur Verfügung.

www.ich-faktor.de

HausMed:

Coach Leichter leben

HausMed bietet in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Hausärzterverband internetbasierte Gesundheitskurse an. Falls Ihr Hausarzt sich zur Betreuung registriert hat, steht auch die Variante „PraxisCoach“ zur Verfügung, bei der Ihre Hausarztpraxis das Abnehmen begleiten und Sie motivieren kann.

Der online Kurs „Leichter leben“ hilft Ihnen dabei, gesund abzunehmen – nachhaltig und ohne Jo-Jo-Effekt. Das 12-Wochen-Abnehmprogramm ist zeit- und ortsunabhängig im Internet verfügbar. Mit einfachen Übungen verändern Sie Schritt für Schritt Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Jede Woche erhalten die Teilnehmer Tipps und lernen durch Übungen, tägliche SMS-Erinnerungen und persönliche Rückmeldungen, Ihr Ernährungsverhalten nachhaltig umzustellen. Durch einen auf den persönlichen Bedarf abgestimmten Abnehmplan und individualisierte Inhalte ist das Coaching auch für Diabetiker und Bluthochdruck-Patienten geeignet.

www.hausmed.de/hausmedcoach/leichter-leben

Deutsche Angestellten-Krankenkasse:

EAT Mail – Online Coaching

Entspannt Gewicht reduzieren durch besseres Essen – ohne Diät und Kalorienzählen. Mit dem Online Coaching Programm EAT Mail erhalten Sie jede Woche eine spannende Aufgabe zum Thema „Essen und Genießen“. Das Online Coaching-Programm enthält: interaktive Tests, Übungen für Ihren Alltag, eine Vielzahl an Informationen, die Möglichkeit Fachfragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen. Das Programm ist auf eine Dauer von 14 Wochen ausgelegt und wird Ihnen schrittweise helfen, das eigene Essverhalten aus verschiedenen Blickwinkeln heraus besser wahrzunehmen und schließlich zum Positiven zu verändern.

www.dak.deldakonlinecoaching





Bewegungsförderung

Bewegung, Laufen, Nordic Walking, Walking

KK

Deutsche Angestellten-Krankenkasse:

Ausdauertraining

Schwerpunkt des Kurses ist die Anleitung zu regelmäßigem Training, je nach Alter und Leistungsfähigkeit als Walking oder Jogging. Die Teilnehmenden sollen lernen, sich richtig einzuschätzen und Handlungskompetenzen für ihr eigenes Training zu entwickeln. Umfangreiche Informationen rund um das Thema Gesundheit und Ausdauersport, Ernährung und Bekleidung ergänzen das Programm.

AOK Nordost:

Bewegt Abnehmen

Im Mittelpunkt des Kurses steht ein umfassendes und abwechslungsreiches Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Techniker Krankenkasse:

Bewegte Familie

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die natürliche Bewegungsfreude Ihres Kindes unterstützen können. Sie erfahren, wie Sie Partner, Vorbild und Mitspieler sein, gemeinsam mit dem Kind Spielideen entwickeln und so die gesunde Entwicklung Ihres Kindes fördern können. Auch die Eltern profitieren vom Kurs, denn Bewegung fördert die Gesundheit in jeder Altersgruppe und beugt Krankheiten vor.

AOK – Die Gesundheitskasse:

Frühstückslauf – Lauftraining

Der Frühstückslauf richtet sich an alle, die Spaß am Laufen haben, sich Fit halten möchten, einfach nur einen Einstieg in die Bewegung suchen oder auch ihr Gewicht reduzieren möchten. Die Treffpunkte sind: jeden Samstag um 9:00 Uhr vor dem Mommsenstadion in Charlottenburg, Waldschulallee 34; jeden Donnerstag um 18:00 Uhr am FEZ in Köpenick, An der Wuhlheide 197.

(Teilnahmekarte für nicht AOK-Versicherte: 12 Euro für 4 Treffen, Info-Telefon: 0800. 265 33 33)

fruehstueckslauf.jkrunning.de

BKK VBU:

GesundheitsCoaching

Dieser Kurs verbindet sportwissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse. Durch ein gezieltes Coaching verändern die Teilnehmer ihre Bewusstseinslage und finden in vielfältigen Bewegungsangeboten ihren individuellen Weg zur Gesundheit. Basierend auf Selbststeuerungsstrategien sind die Teilnehmer auch nachhaltig in der Lage situativ gesundheitsbezogen zu agieren. Der Kurs beinhaltet Elemente aus dem Bereich Ausdauer- und Krafttraining sowie Stressmanagement. Außerdem werden Grundlagen der Ernährungswissenschaft vermittelt.

AOK Nordost, Betriebskrankenkassen, Innungskrankenkassen, Knappschaft:

Jolinchens Bewegungskiste – Bewegungstraining für Kinder

Bei diesem Kurs geht es um die Förderung der kleinen Persönlichkeiten durch vielfältige Körper-, Bewegungs-, Raum- und Sozialerfahrungen. Der Kurs leistet einen Beitrag zur Entfaltung der Bewegungsfreude bei Kindern. Das Bewegungsprogramm ist weniger durch Anleitung als vielmehr durch freies Bewegen gekennzeichnet. Um den Kindern das nötige Sicherheitsgefühl zu geben, werden Rituale in den Kursablauf eingebaut (z.B. ein Lied singen). Es gibt schräge Ebenen zum Klettern oder Rutschen sowie eine Matratzenwiese. Die Schulung des Wahrnehmungsvermögens erfolgt durch Tast- und Sinnesübungen. Jede Stunde hat ein spezielles Thema (z.B. Bälle, Schwungtuch).

Deutsche Angestellten-Krankenkasse:

SAFARI-TurnKids – mehr Bewegung für Kinder

Kinder sitzen heute viel: in der Schule, vor dem Fernsehen oder dem Computer. Die Folgen sind Übergewicht, eine schlechte körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit. Das Programm SAFARIKIDS mit dem Bewegungsprogramm SAFARI-TurnKids will Kindern im Alter von 8–12 Jahren helfen, wieder mehr Spaß an körperlicher Aktivität und Sport zurückzugewinnen. Auch die Eltern werden dabei mit einbezogen.

Die DAK setzt dieses 12-wöchige Kursprogramm zusammen mit Vereinen des Deutschen Turner-Bunds um. Kontaktdaten der anbietenden Vereine und Kursleiter für SAFARI-TurnKids können über die Servicezentren der DAK erfragt werden.

www.dak.de > Familien > Kids > Safarikids

Alle Krankenkassen:

Walking und Nordic Walking

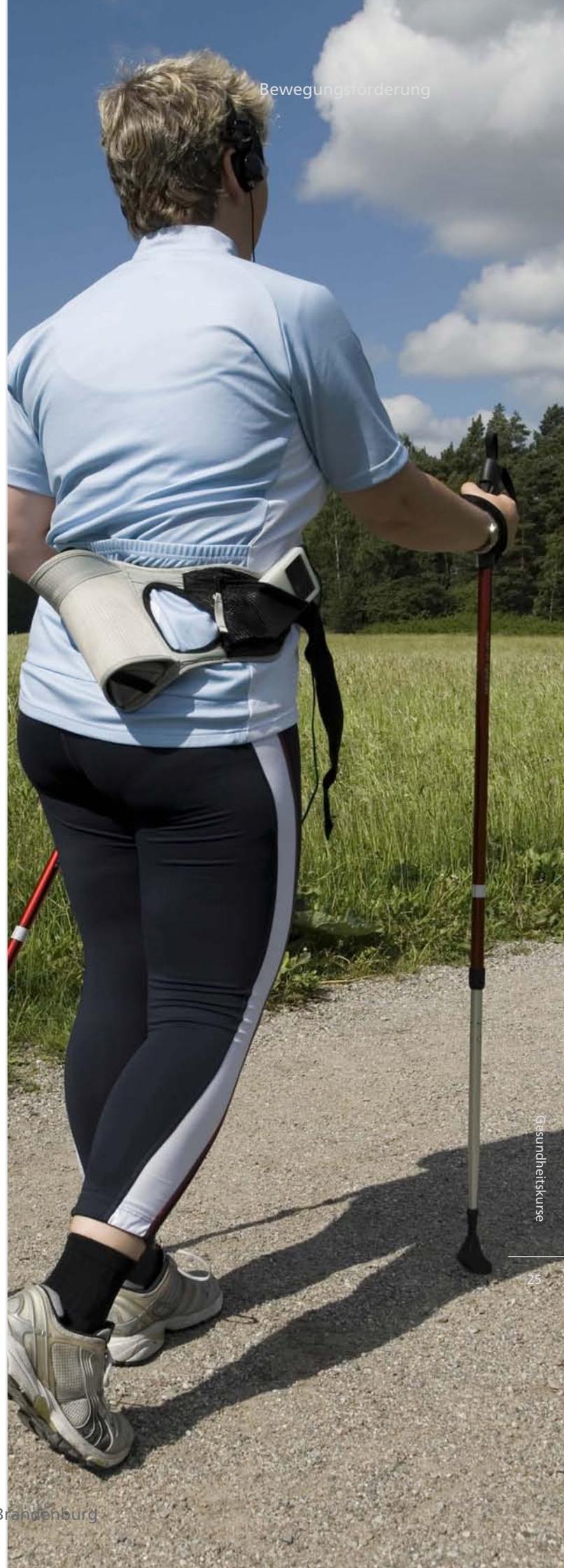
In diesen Kursen soll eine Entlastung des Bewegungsapparates, Steigerung der Atemhilfsmuskulatur und Sauerstoffversorgung, Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der Oberkörpermuskulatur, Lockerung von Muskelverspannungen im Schulter-Nacken Bereich und Erkennen der belastenden Faktoren der eigenen Lebensgewohnheiten erreicht werden. Interessierte WalkerInnen treffen sich, um die Einführung in die Technik zu erlernen und gemeinsam zu laufen. Hierzu gibt es verschiedene Kurse: Einsteigerkurse, Kurse speziell für Senioren, Aufbaukurse für Geübte oder Wochenendkurse für Teilnehmende mit wechselnden Arbeitszeiten. Meistens finden diese Kurse im Freien statt.

Techniker Krankenkasse:

Walking und Nordic Walking.

Auch Kurse speziell für Teilnehmer ab 50

Der Kursleiter stellt beide Bewegungsformen vor und bringt Ihnen die korrekten Bewegungsabläufe bei. Durch den Stockeinsatz im Nordic Walking wird die Oberkörpermuskulatur zusätzlich trainiert. Außerdem kann der Stock auch als Gymnastikgerät eingesetzt werden. Sie erlernen das Pulsessen und ermitteln Ihren idealen Trainingspuls. Auch praktische Tipps zur richtigen Ausrüstung werden gegeben. Am Ende des Kurses können Sie sich selbst einen persönlichen Trainingsplan zusammenstellen und selbstständig danach trainieren.





WA

*CHAMP Charité Ambulanz
für Prävention und integrative Medizin:*

Nordic Walking – gesund durch Bewegung

Ziel des Kurses ist es, in 6 Kurseinheiten das Nordic Walking in Theorie und Praxis zu vermitteln. Sie lernen verschiedene Techniken kennen und erlernen die Grundprinzipien des Ausdauertrainings sowie Dehnungs- und Kräftigungsübungen, damit Sie aktiv und mit Freude Ihre Fitness und Ihren Gesundheitszustand beeinflussen können.

CHAMP ist eine Forschungsambulanz der Charité. Alle Präventionsangebote werden wissenschaftlich begleitet und evaluiert.





AOK – Die Gesundheitskasse:

Lauftraining als Online Programm

Dieses Online-Programm für AOK-Versicherte soll anregen, dauerhaft Sport zu treiben. Die Teilnehmenden erhalten Online einen individuell erstellten Trainingsplan, Informationsmaterial per Post oder Email sowie Anregungen und Tipps, wie sie zu Hause ihr Ausdauertraining gestalten können. Per Email und optional per SMS werden die Teilnehmer während des gesamten Programms regelmäßig informiert, motiviert und beraten.

www.aok.de/laufend-in-form

Techniker Krankenkasse:

Online Gesundheitscoach

Neben den klassischen Kursen bietet die TK ihren Versicherten auch sogenannte interaktive Online-Trainer. Der Gesundheitscoach ist ein persönlicher Betreuer in Gesundheitsfragen und setzt sich aus den folgenden Trainingsprogrammen zusammen: Antistresscoach, Diabetescoach, Ernährungscoach, Fitnesscoach, Motivationscoach, Nichtrauchercoach und Walkingcoach.

www.tk.de > Suchbegriffe „Fitnesscoach“, „Motivationscoach“, „Walkingcoach“

AOK – Die Gesundheitskasse:

Sportpartner

Hier finden Sie Sport- und Trainingspartner jeden Alters. Sport mit Gleichgesinnten motiviert, entspannt und macht mehr Spaß. Wählen Sie Ihre Sportart, loggen Sie sich ein und treffen Sie nette und aktive Menschen in Ihrer Region, mit denen Sie etwas unternehmen.

www.aok.de/portale/bundesweit/sportpartner/html

CHAMP Charité Ambulanz

für Prävention und integrative Medizin:

10.000 Schritte

Das Hauptziel des Projektes „10.000 Schritte“ (zirka 6–7 Kilometer) ist es, möglichst viele Menschen zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren, um gleichzeitig die Gesundheit zu stärken.

Auf der Website www.zehntausendschritte.de finden Sie Tipps und Ideen zum Thema Gehen und Gesundheit, aktuelle Veranstaltungen sowie Tourenvorschläge in Berlin und Brandenburg, welche Sie erkunden, bewerten und kommentieren können. Darüber hinaus können Sie eigene Routen beschreiben und veröffentlichen.

Verbunden mit diesem Projekt ist in Berlin ein „Gesundheitspfad“ geplant, der zum Zu-Fuß-Gehen im Alltag und der Freizeit anregen soll.

www.geh-sundheitspfad-berlin.de



Bewegung im Wasser

KK

Alle Krankenkassen:

Aqua Fitness. Auch Kurse speziell für Schwangere und Senioren

Aqua Fitness dient der Kräftigung der Muskulatur und des Bindegewebes. Das Herz-Kreislauf-System soll gestärkt und die Ausdauer trainiert werden. Aqua Fitness ist ein gelenkschonendes Bewegungs- und Ausdauertraining. Das Wasser trägt das Körpergewicht und nimmt die Gewichtsbelastung von den Gelenken. Daher ist dieses Training auch für übergewichtige Personen gut geeignet.

KK

Gymnastik, Muskelkräftigungstraining, Pilates

Betriebskrankenkassen:

active move

Mit dem Programm „active move“ bietet Ihnen Fitness First die Möglichkeit, aktiv etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun. In neun Modulen werden Sie systematisch fit gemacht. Der Kurs ist speziell für Versicherte der Betriebskrankenkassen konzipiert und steht insbesondere diesem Personenkreis zur Verfügung. Der Kurs bietet ein hohes Maß an Flexibilität für berufstätige Eltern, Beschäftigte mit unterschiedlichen Einsatzorten, im Schichtdienst etc.

Betriebskrankenkassen,

Innungskrankenkassen, Knappschaft:

AROHA – physiodynamischer Gesundheitskurs

AROHA ist eine effektive und unkomplizierte ganzkörperliche Aktivität bei Musik im $\frac{3}{4}$ Takt. Von den gesetzlichen Krankenkassen als Prävention anerkannt, festigen die gelenkschonenden Übungen Gesäß, Oberschenkel und Bauch. Wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente führen zu Ausgeglichenheit. Das Herz-Kreislauf-System soll gestärkt und Muskelverspannungen aufgelöst werden. Es kann sich eine fettreduzierende Wirkung einstellen. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand möglich.



Techniker Krankenkasse:

Fitness Basic – das gesunde Allroundtraining

Sie steigen mit einem kleinen Fitnesstest ein. Mit Aerobic Einheiten nach Musik oder spielerischen Übungen bringen Sie sich in Schwung und trainieren abwechselnd mit Latexbändern, Physiobällen oder Kurzhanteln. Dabei kommen weder Ausdauer noch Kraft oder Beweglichkeit zu kurz. Ergänzt wird das Programm durch Entspannungsübungen und Informationen zum gesunden Fitnessstraining. Damit Sie Ihr persönliches Fitnessstraining zu Hause präzise weiterführen können, erhalten Sie speziell entwickelte Begleitmaterialien mit anschaulichen Anleitungen und Tipps.



KK

Techniker Krankenkasse:

Fitness Special – mit integriertem Gerätetraining

Das Kernstück von „Fitness Special“ ist das gesundheitsorientierte Gerätetraining. Die ersten drei Stunden dieses Kurses sind identisch mit dem Kurs „Fitness basic“. Nach einem kleinen Fitnesstest erfahren Sie viel Wissenswertes über effektives, gesundheitsorientiertes Training und wie Sie Ihre Trainingsbelastung optimal dosieren können.

Sie trainieren an unterschiedlichen Geräten, mit denen Sie der Kursleiter zunächst vertraut macht. Anschließend erstellt er mit Ihnen einen individuellen Gerätetrainingsplan – nach Ihrem Bedarf, Ihren Interessen und individuellen Fähigkeiten. Dabei lernen Sie, sich im richtigen Maße zu belasten und Ausdauer und Kraft zu trainieren. Das Geräteprogramm wird durch Koordinations- und Beweglichkeitsübungen ergänzt. Zahlreiche Tipps und Hintergrundinformationen für Ihr persönliches Fitnesstraining runden den Kurs ab. Im Kurs bekommen Sie eine umfangreiche und anschauliche Übungssammlung für Ihr Training zuhause.

AOK Nordost, Betriebskrankenkassen, Innungskrankenkassen, Knappschaft:

Pilates – ruhiges, kontrolliertes Körpertraining.

Auch Pilates-Kurse nur für Frauen

Die Übungen in diesen Kursen werden ruhig, fließend und sehr konzentriert ausgeführt. Die gleichmäßige Dehnung und Kräftigung von Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

AOK Nordost:

Pilates für Mutter mit Baby/Kleinkind

Das Pilates-Training nach einer Schwangerschaft fördert die Rückbildung, kräftigt die Bauch- und Beckenmuskulatur, stärkt den Rücken und entlastet den Schulter- und Nackenbereich, der vom Tragen des Kindes besonders beansprucht wird.

Deutsche Angestellten-Krankenkasse, KHK Allianz:

Sturzprävention

Ein regelmäßiges Kraft- und Gleichgewichtstraining, das gleichzeitig die Reaktionsfähigkeit schult, kann Sie vor Stürzen schützen. Dafür gibt es Kurse, die ein spezielles Bewegungsprogramm mit Schwerpunkten auf dem Training von Kraft, Gleichgewicht und Reaktion im häuslichen Umfeld beinhalten. Hinzu kommt eine Betrachtung der Verhältnisse im persönlichen Umfeld, wie Stolperfallen, Beleuchtung oder Möbel. Diese Sturzprävention wird von Krankenkassen in der Regel in Zusammenarbeit mit erfahrenen Kooperationspartnern vor Ort angeboten.



*CHAMP Charité Ambulanz
für Prävention und integrative Medizin:*

Pilates – Einführungsworkshop

Dieser Kurs soll Ihnen einen Einblick in die Pilates-Technik geben. Das ganzheitliche Übungsprogramm trainiert die Tiefenmuskulatur einschließlich der Bauchmuskulatur und schützt so die Wirbelsäule. Dadurch stärkt es die Körpermitte, sorgt für eine gute Haltung und einen gesunden Rücken.

*CHAMP Charité Ambulanz
für Prävention und integrative Medizin:*

Pilates – Stärken Sie Ihre Mitte

Rückenschmerzen sind oft die Folge von Fehlhaltungen, Fehlbelastungen und schwacher Muskulatur sowie psychischer Belastung. Haltung, Beweglichkeit und Entspannung sind wichtig um Rückenproblemen vorzubeugen oder sie zu lindern. Finden Sie täglich die richtige Balance zwischen Spannung und Entspannung.





Herz-Kreislauf-Training

Betriebskrankenkassen, Innungskrankenkassen, Knappschaft:

Cardio Aqua Fitness und Aqua Power

Gezielte Wassergymnastik, im Flachwasser oder Tiefwasser mit und ohne Hilfsmittel, zur Stärkung der körperlichen Ressourcen unter Beachtung der besonderen Vorteile des Mediums Wasser: Wasserauftrieb und Wasserwiderstand fördern die Entspannung, Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Alle Krankenkassen:

Präventives Herz-Kreislauf-Training

Diese Kurse bestehen beispielsweise aus einer Kombination zwischen Funktionsgymnastik, Training mit Handgeräten und Walking. Dabei soll die Durchblutung der Muskulatur gefördert, der Stoffwechsel angeregt und das Herz-Kreislauf-System stabilisiert werden. Die Ausdauer wird verbessert, die eigene Leistungsfähigkeit mit gezieltem Training wiederhergestellt oder gestärkt. Gesundheitsrisiken, wie Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten, wird vorgebeugt.



Osteoporosegymnastik

KHK Allianz:

Aktiv gegen Osteoporose

Durch Erlernen von gezielten Bewegungen soll der Erhalt der Knochensubstanz gefördert werden. Die Verbesserung des Körpergefühls und die Steigerung des Wohlbefindens kann durch Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Muskelpartien erreicht werden. Ziel dieses Kurses ist die Erhaltung der Beweglichkeit bis ins hohe Alter hinein. Die Teilnehmenden erlernen ein Bewegungsprogramm, um einer Osteoporose vorzubeugen oder entgegenzuwirken.



Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik



Techniker Krankenkasse:

Neue Rückenschule

Der Kurs fördert sanfte Bewegungsaktivitäten auch bei Beschwerden und räumt mit der überholten Einteilung in rückenfreundliche und rückenschädliche Körperhaltungen auf. Sie erlernen in Theorie und Praxis, wie Sie ihren Rücken in Form halten, und erfahren Strategien, wie Sie mit Rückenbeschwerden und Schmerzen besser umgehen können. Darüber hinaus sind auch Themen wie Körperwahrnehmung und Entspannung Bestandteil des Kurses. Wer an ungeklärten akuten oder chronischen Beschwerden oder entzündlichen Erkrankungen der Wirbelsäule leidet, wird gebeten vor Teilnahme den Rat eines Arztes einzuholen.

Alle Krankenkassen:

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Präventive Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik beinhalten Haltungsaufklärung, Schulung zur Änderung von belastenden Bewegungsmustern und praktische Übungen zur Mobilisation einzelner Wirbelsäulenabschnitte, Dehnung verkürzter Muskelgruppen und zur Kräftigung haltender Muskelgruppen. Die Ziele der Kurse sind Vorbeugung von Rückenbeschwerden, wohltuendes Bewegen und Entspannen, Erlernen rückschonender Bewegungsmuster und dadurch Verbesserung der Lebensqualität.





Stressbewältigung

KK

Alle Krankenkassen:

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode zur Selbstentspannung, um den Alltag ruhiger und gelassener zu bewältigen. Die Teilnehmer erlernen eine gezielte Konzentration, die es ermöglicht, spezielle Körperfunktionen so zu beeinflussen, dass ein Zustand körperlicher und seelischer Entspannung erreicht wird. Die Übungen können langfristig dauerhafte innere Ruhe und Gelassenheit bewirken und die Stresstoleranz erhöhen.

AOK Nordost:

Autogenes Training für Kinder oder Senioren

Autogenes Training für Kinder von 8–14 Jahren oder für Senioren. Selbstentspannungsübungen werden hier ausschließlich für Kinder bzw. Senioren angeboten, um mehr Ruhe und Gelassenheit in den jeweiligen Alltag zu bringen.

AOK Nordost:

Entspannung pur für Frauen

Dieser Kurs bietet Ihnen Entspannung auf klassische und fernöstliche Weise. Bei autogenem Training und progressiver Muskelrelaxation werden einfache Übungen gemeinsam ausprobiert. Mit Qi Gong und Hatha Yoga erlernen Sie durch sanfte Übungen, Ausgeglichenheit und innere Balance.

KK

Entspannung, Stressmanagement

Techniker Krankenkasse:

Bleib Locker! – Stressbewältigung für Kinder

Auf spielerische Weise lernen Kinder, Stress zu erkennen und mit im Kurs erlernten Entspannungsübungen zu bewältigen. Zwei Elternabende binden auch die Eltern in das Geschehen im Kurs ein. Der Kurs „Bleib locker!“ wurde von der TK in Zusammenarbeit mit einem Entwicklungspsychologen entwickelt.

Techniker Krankenkasse:

Burnout Prävention

Das Seminar zur Burnout-Prävention kann helfen, verschiedene Anforderungen im Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Männer und Frauen analysieren in getrennten Gruppen ihre individuellen Probleme im Alltag und erkennen, wann und warum etwas bei ihnen schief läuft. Sie trainieren, sich besser durchzusetzen, mehr zu delegieren und Konflikte konstruktiv auszutragen.

AOK Nordost, Betriebskrankenkassen, Innungskrankenkassen, Knappschaft, Techniker Krankenkasse:

Gelassen und Sicher im Stress

Zuviel Stress macht krank. Wie Anspannung und Ihr eigenes Verhalten zusammenhängen, erfahren Sie in diesem Stressbewältigungskurs. Lernen Sie, gelassen zu reagieren und Probleme ruhig zu lösen. Bei alltags-tauglichen Entspannungsübungen erfrischen Sie Ihren Geist und tanken Energie. Neben Bewegung und Entspannungsübungen stehen spezielle Strategien, wie Konflikt- und Zeitmanagement, auf dem Lehrplan, die Prüfung des eigenen Anspruchsniveaus sowie die Veränderung des Kommunikationsverhaltens. Sie lernen kurz- und langfristig wirksame Strategien kennen, mit denen Sie stresserzeugende Gedanken positiv beeinflussen können. Sie erfahren, wie Sie Ihre Stressreaktionen mit „Kopf und Bauch“ verändern. So schaffen Sie es, Ihre Stressanfälligkeit insgesamt zu vermindern und schwierige Situationen aktiv zu bewältigen.

BARMER GEK:**Stress lass nach und Seminar Stressbewältigung – Wochenendveranstaltung**

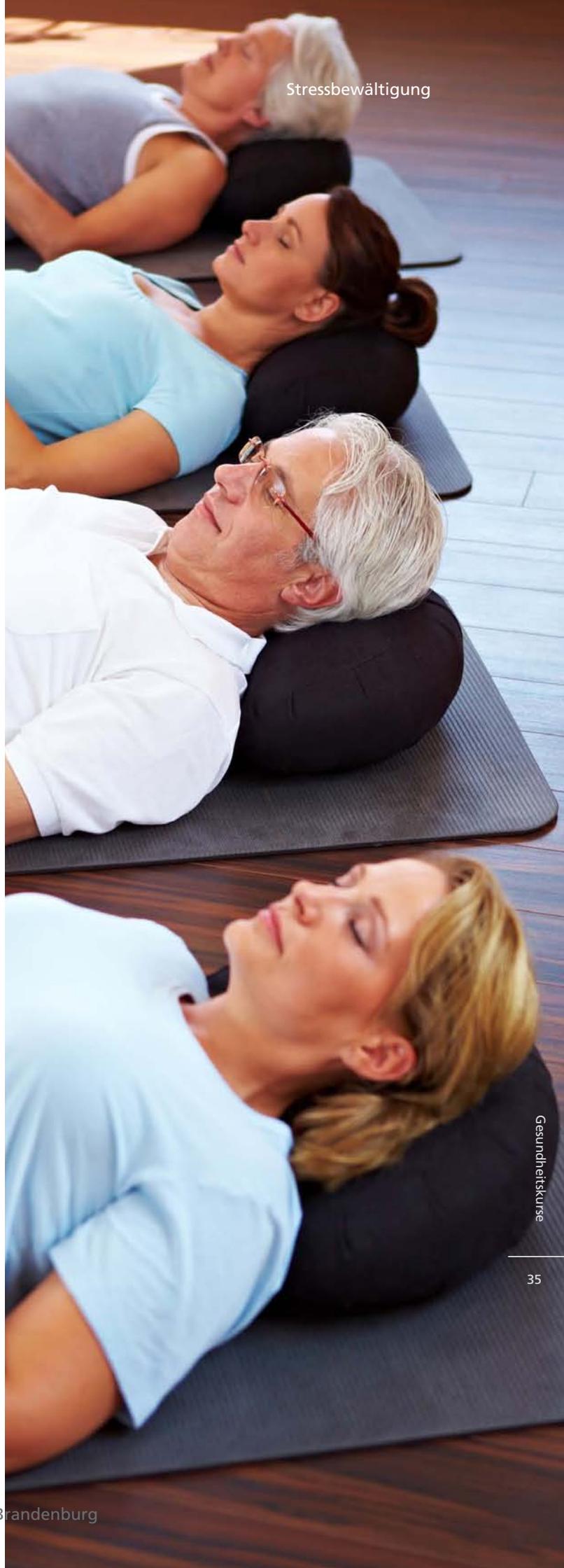
Lernen Sie Stressmanagement und werden Sie entspannter. Stress kann zu Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Kopfschmerzen führen. Hier lernen Sie, mit den alltäglichen Belastungen besser umzugehen. Systematische Problemlösungen, langfristiger Umgang mit Belastungen und Entspannungsübungen sind Inhalte, die Ihnen helfen wieder in die richtige Balance zu kommen.

Betriebskrankenkassen,**Innungskrankenkassen, Knappschaft:****Stressbewältigung im Alltag**

In dem 8-Wochen-Kurs sollen die Teilnehmer dazu befähigt werden, mit ihren persönlichen Stresssituationen besser umzugehen und ein geringeres Stressniveau zu erreichen. Ziel ist es das Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung wieder herzustellen. Um dies zu gewährleisten, bietet der Kurs sowohl detaillierte Informationen zum Thema Stress und dessen Wirkung auf den menschlichen Körper, als auch praktische Übungen zur Entspannung. Dabei wird auf verschiedene systematische Entspannungstechniken, wie zum Beispiel Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, zurückgegriffen. Zudem werden Methoden und Techniken zur Stressbewältigung und Stressreduktion vermittelt, die auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen, wie Zeit- und Selbstmanagement, Genusstraining oder positive Selbstinstruktion und Gedankenstopp-Technik.

Hanseatische Krankenkasse:**Stressimpfungstraining nach Meichenbaum**

Das Stressimpfungstraining nach Meichenbaum ist ein Verfahren zur Bewältigung von Stresssituationen. Es dient dazu, Personen Strategien zur Stressbewältigung in aktuellen Situationen beizubringen. Der Erwerb der Strategien geschieht präventiv, d.h. die Strategien zur Stressreduktion werden bereits vor dem stressenden Ereignis vermittelt.





WA

*CHAMP Charité Ambulanz
für Prävention und integrative Medizin:*

Lebensfroh-Gelassen-Entspannt

Der Kurs Lebensfroh-Gelassen-Entspannt verstärkt und vermittelt Fertigkeiten zur Verminderung der Häufigkeit und Intensität von alltäglichen Belastungen, die als Stress wahrgenommen werden. Anforderungen und eigene Kompetenzen werden beurteilt und Strategien zur Stressbewältigung vermittelt. Dazu zählen Entspannung, Problemlösen, Genuss und Bewegung, Zeitplanung und die Veränderung von Gedanken und Bewertungen.

*CHAMP Charité Ambulanz
für Prävention und integrative Medizin:*

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist ein ganzheitlicher Ansatz, der praktische achtsamkeits-basierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt, die im Kurs gemeinsam geübt und mit Hilfe von Übungs-CDs zu Hause weiter praktiziert werden können. Theorie und Praxis werden so verknüpft, dass die Fähigkeit zur Selbstreflexion und damit das Erkennen von Zusammenhängen zwischen eigenem Verhalten und den daraus resultierenden Konsequenzen verbessert wird. CHAMP ist eine Forschungsambulanz der Charité. Alle Präventionsangebote werden wissenschaftlich begleitet und evaluiert.





**HausMed:
Coach Stressfrei**

HausMed bietet in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Hausärzterverband internetbasierte Gesundheitskurse an. Der online Kurs „Stressfrei“ hilft Ihnen dabei, Stress zu verstehen und abzubauen. Er richtet sich an alle, die häufig Stress empfinden oder regelmäßig stressigen Situationen ausgesetzt sind.

Das individuell auf den Teilnehmer abgestimmte 12-Wochen-Programm ist zeit- und ortsunabhängig im Internet verfügbar. Jede Woche erhalten die Teilnehmer Tipps, lernen durch psychologisch fundierte Übungen und persönliche Rückmeldungen sowie tägliche SMS- bzw. Email-Erinnerungen, mit Stress kontrollierter umzugehen. Das von Medizinern und Psychologen entwickelte Programm geht dabei auf das individuelle Stresserleben ein und ist auch für bestimmte Bluthochdruck-Patienten geeignet.

www.hausmed.de/hausmedcoach/stressfrei

Deutsche Angestellten-Krankenkasse:

Smarter Leben – gelassener durch den Alltag

Im Alltag fällt es zwischen Terminen und Verpflichtungen oft schwer, das richtige Maß zwischen An- und Entspannung zu finden. Doch dauerhafter Stress belastet und kann krank machen. Ziel des Online-Coachings ist die Balance im Spannungsfeld aus Familie, Freizeit und Beruf wieder herzustellen und zu erhalten. Das Programm ist für alle, die weniger Stress und mehr Lebensqualität haben wollen: für Väter, Mütter, Alleinerziehende, Singles oder Menschen in Beziehung und Familie.

„Smarter Leben“ vermittelt Wissenswertes zu den Themen Beruf, Karriere, Zeitmanagement, Partnerschaft, Familie und Gesundheit. Durch Selbstbeobachtung und praktische Anregungen kann der Alltag leichter gestaltet werden. Teilnehmer werden sechs Wochen lang angeleitet, wichtige Veränderungen in Angriff zu nehmen.

Das Programm nimmt Rücksicht auf die persönliche Lebenssituation und gibt passende Informationen und Lerninhalte. Nach dem Programm können die Inhalte des Programms weitere acht Wochen aufgerufen, nachgelesen oder vertieft werden. Es können auch gezielte Fragen an die Redaktion gestellt werden, die Antwort erfolgt dann innerhalb von 48 Stunden. Im Forum kann mit anderen Teilnehmern gepochelt werden, um sich untereinander auszutauschen.

www.dak.de/dakonlinecoaching

Techniker Krankenkasse:

Online Gesundheitscoach

Neben den klassischen Kursen bietet die TK ihren Versicherten auch sogenannte interaktive Online-Trainer. Der Gesundheitscoach ist ein persönlicher Betreuer in Gesundheitsfragen und setzt sich aus den folgenden Trainingsprogrammen zusammen: Antistresscoach, Diabetescoach, Ernährungscoach, Fitnesscoach, Motivationscoach, Nichtrauchercoach, Walkingcoach.

www.tk.de > Suchbegriff „Antistresscoach“



KK

Alle Krankenkassen:

Progressive Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung werden nacheinander bestimmte Muskelgruppen zunächst angespannt und anschließend wieder gelockert. Die Teilnehmenden lernen Körperanspannungen bewusst wahrzunehmen und aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken.

Die Progressive Muskelentspannung kann körperliche und seelische Anspannung sowie Nervosität verringern und helfen Stresssituationen gelassener zu bewältigen. Zunehmend wird eine gelassener Haltung erreicht, die Körperwahrnehmung wird intensiviert und Verspannungen werden frühzeitig erkannt. Die tiefe Entspannung der gesamten Muskulatur fördert den Stressabbau und beugt schmerzhaften Verspannungen und Kopfschmerzen vor.

Techniker Krankenkasse:

Stopp den Kopfschmerz für Kinder

Bei erfahrenen Kursleitern und Kursleiterinnen lernen Kinder chronische Spannungskopfschmerzen oder Migräneanfälle zu mindern oder zu beseitigen. Das Training fördert die Kompetenz, sich selbst zu helfen. Der Kopfschmerzdrache Drak und der Kopfschmerzexperte Fif erläutern den Kindern in einfacher Form die Hintergründe ihrer Schmerzen. Während Drak zum Beispiel zeigt, was beim Kopfschmerz in Kopf und Körper geschieht, gibt Fif praktische Tipps, was man bei einer Kopfschmerzattacke alles tun kann. Fif zeigt Entspannungsübungen und macht Kinder und Jugendliche zu Stressmanagern, Gefühls-Checkern, Gedankenspezialisten.

KK

Alle Krankenkassen:

Tai Chi, Qi Gong

Diese Methode der chinesischen Bewegungskunst dient der ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Langsame, fließende Übungen können helfen, innere Ruhe zu finden und das körperliche und seelische Abwehrsystem zu stärken. Eine entspannte Körperhaltung fördert die tiefe Bauchatmung und wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Langfristig führt dies zu Stressabbau, Stärkung des Kreislaufs und Förderung der Elastizität der Gelenke.

Alle Krankenkassen:

Qi Gong

Qi Gong ist einer der fünf Pfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin. In den Kursen erlernen Sie einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten zur Erhaltung Ihrer Gesundheit oder Behandlung von Beschwerden. Wer Qi Gong übt, kann die Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit verfeinern. Qi Gong umfasst Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Anleitungen zu Selbstmassageübungen sind ebenfalls Bestandteil des Qi Gong.



*CHAMP Charité Ambulanz
für Prävention und integrative Medizin:*

Nei Yang Gong, Qi Gong

Nei Yang Gong „Innen nährendes Qi Gong“ ist eine von vielen Qi Gong Übungsreihen. Sie besteht aus stillen und bewegten Formen und zeichnet sich durch spezielle Atemtechniken aus. Eine weitere Besonderheit der Übungen liegt in den intensiven Bewegungen der Wirbelsäule in alle denkbaren Richtungen. Die Übungen können gleichermaßen zur Gesunderhaltung, als auch zur Behandlung von Erkrankungen eingesetzt werden. Die CHAMP Ambulanz bietet Qi Gong Kurse für verschiedene Beschwerden, wie etwa Kopfschmerzen, Beschwerden in unterschiedlichen Rückenbereichen oder Bluthochdruck, an.





Yoga

KK

AOK Nordost, BARMER GEK, Betriebskrankenkassen, Innungskrankenkassen, Knappschaft, Deutsche Angestellten-Krankenkasse, Hanseatische Krankenkasse, KHK Allianz:

Hatha Yoga

Das Besondere dieser alten indischen Methode ist der ganzheitliche Ansatz zur Entspannung. Hatha Yoga setzt auf drei Ebenen an: Körperübungen sorgen für Dehnung, mehr Beweglichkeit und entspannen die Muskulatur. Atemübungen beruhigen und vertiefen die Atmung. Meditation beruhigt und bringt mehr Bewusstheit und Sensibilität sich selber gegenüber. Wichtige Bereiche, in denen Stress Ihr Wohlbefinden beeinträchtigt, werden durch Hatha Yoga positiv beeinflusst.

Betriebskrankenkassen, Innungskrankenkassen, Knappschaft:

Tri Yoga Flow – Bewegung und Meditation

Tri Yoga Flow ist eine fließende Form des Hatha Yoga. Der Kurs leitet zum bewussten Erleben des eigenen Körpers durch gezielte Übungen unter Berücksichtigung der eigenen Anatomie und des Wohlbefindens von Körper und Geist an.

AOK Nordost:

Yoga. Auch Kurse speziell für Schwangere oder 5-7-jährige und ihre Eltern

Diese Kurse vermitteln Yogastellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Die Übungen fördern die Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Dadurch sollen sanft, aber wirkungsvoll die Lebenskräfte angeregt werden. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen soll die natürliche Anpassungsfähigkeit des Körpers gespürt und in den Alltag mit hineingenommen werden.

WA

CHAMP Charité Ambulanz für Prävention und integrative Medizin:

Yoga. Auch als Schnupperkurse

Yoga ist ein ganzheitliches System von ineinandergreifenden Übungen, welche dem Menschen zu Gesundheit, innerer Kraft und Gelassenheit verhelfen sollen. Ziel des Yoga ist es, Körper und Geist zu harmonisieren und eine tiefgehende Entspannung zu realisieren. In verschiedenen Yoga Kursen, wie beispielsweise Hatha Yoga oder Viniyoga, lernen Sie, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln und Ihren beruflichen und Alltagsstress abzubauen.





Suchtmittelentwöhnung

Alkoholentwöhnung, Drogenentwöhnung

WA

Vista Beratungsstellen:

Break/Realize it – Interventionsprogramme zur Konsumreduktion bei Alkohol- bzw. Cannabiskonsum

Nach Festlegen des jeweiligen Reduktionsziels und einer Eingangsbefragung am Computer ist der Hauptgegenstand der Beratungen eine kontinuierliche Vereinbarung und Überprüfung individueller Detailziele. Diese beziehen sich beispielsweise auf das Konsumverhalten und eine suchtmittelfreie Freizeitplanung. Neben dem Erfahrungsaustausch zwischen den TeilnehmerInnen werden zusammen Risikosituationen besprochen und Ideen zur Bewältigung von Belastungen und Strategien der Selbstkontrolle entwickelt.

www.vistaberlin.de

Verbraucherzentralen Berlin und Brandenburg:

Die Mach-Bar-Tour

Die Mach-Bar-Tour der Verbraucherzentralen greift das Thema Trendgetränke, wie Energydrinks (koffeinhaltige Erfrischungsgetränke) oder Alcopops (alkoholhaltige Süßgetränke), aus dem Alltag der Jugendlichen auf und verspricht mit interaktiven Erlebniselementen eine breite Palette der spaßorientierten Auseinandersetzung. Problemfelder und Handlungsalternativen im Spannungsfeld von Ernährung, Werbung und Umwelt, werden anschaulich vermittelt.

www.mach-bar-tour.de

Vista Beratungsstellen:

FreD – Frühintervention bei erstauffälligem Drogenkonsum

Inhalte des FreD Programms sind Vermittlung von Grundinformationen zu Drogen und Abhängigkeit, Informationen über Wirkung und Gefahren des Cannabiskonsums, rechtliche Hinweise, ein Selbsttest zu Cannabiskonsum, Bilanz bisheriger Konsumgewohnheiten und Risikosituationen, Zielfestlegung zu Konsumreduktion und Abstinenz sowie die Vermittlung weiterer Unterstützungsmöglichkeiten.

Voraussetzung dafür ist die Schaffung einer vertrauensvollen und respektvollen Atmosphäre, indem die einzelnen TeilnehmerInnen sich mit ihren Problemlagen öffnen und austauschen. Methoden sind motivierende Gesprächsführung, Kleingruppenarbeit, Rollenspiele sowie Feedback und Blitzlicht. Die TeilnehmerInnen des Kurses erhalten nach Abschluss eine Teilnahmebestätigung.



Rauchentwöhnung



BKK24, BKK VBU:

Allen Carr's Easyway Nichtraucherseminar

In einem 6-stündigen Programm werden nach der Allen Carr Methode Raucherentwöhnungen durchgeführt. Diese Methode setzt an der Einstellung zum Rauchen an und versucht Motive zu finden, welche das Rauchen auslösen. Daran wird angeknüpft, um dann aus freiem Willen zu entscheiden, Nichtraucher sein zu wollen. Die Seminare werden in Kleingruppen mit zirka 15 Personen durchgeführt. Am Ende des Seminars entscheidet sich der Teilnehmer, die letzte Zigarette zu rauchen.

Alle Krankenkassen:

Das Rauchfrei Programm – Rauchentwöhnung

„Das Rauchfrei Programm“ ist ein Programm für Raucher und Raucherinnen um schrittweise das Rauchen zu „verlernen“ und um Hilfen zu entwickeln dauerhaft rauchfrei zu bleiben. Es erfolgen die Analyse des eigenen Rauchverhaltens und der Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, um Rauchentwöhnung zu erreichen.

www.rauchfrei-programm.de > Kurssuche

Deutsche Angestellten-Krankenkasse,

Deutsche Krebshilfe:

Just be smokefree

Es handelt sich um ein Selbsthilfeprogramm, zu dem sich rauchende Jugendliche und junge Erwachsene allein, mit einem Paten oder im Team anmelden können. Eine jugendgerechte Broschüre gibt zahlreiche Tipps und Anregungen zum Rauchstopp. Für den Einsatz in der Schule ist ein spezielles Faltblatt entwickelt worden. Zudem finden auch Eltern Anregungen zum Umgang mit ihren Kindern beim Thema Rauchen. Jugendliche, die noch nicht ausreichend motiviert sind, ihr Rauchverhalten zu modifizieren, erhalten über interaktive Tests, die auf der Website www.justbesmokefree.de eingestellt sind, eine direkte Rückmeldung zu ihrem Verhalten. Als Anreiz zur Teilnahme an dem Programm werden vierteljährlich Preise unter den Teilnehmern ausgelost. Den teilnehmenden Personen entstehen keine Kosten. Das Bundesministerium für Gesundheit hebt die wissenschaftliche Evaluation des Programms hervor.





*Betriebskrankenkassen,
Innungskrankenkassen, Knappschaft:*

Kompaktversion Rauchfrei – Tabakentwöhnung

„Das Rauchfrei Programm“ ist eine evaluierte Methode um dauerhaft ein fröhlicher Nichtraucher zu werden. Auch diese Kompaktversion des Programms enthält drei Phasen zur Tabakentwöhnung: Motivierung, Vorbereitung und Unterstützung beim Rauchstopp-Tag, Stabilisierung der Abstinenz. Die Kompaktversion umfasst drei Termine à 90 Minuten und zwei individuelle Telefoncoachings.

KHK Allianz:

Raucherentwöhnung mit Nikotinplaster und Co

Eine Raucherentwöhnung sollte sowohl die körperliche als auch die psychische Abhängigkeit berücksichtigen. Dabei kann die Kombination von medikamentösen und therapeutischen Maßnahmen sinnvoll sein. Raucher sollten wissen, dass medikamentöse Hilfsmittel bei der Bewältigung der Entzugssymptome helfen, aber nicht den Willen zur Raucherentwöhnung ersetzen oder die Planung und das Management des Entwöhnungsversuches überflüssig machen.

Hanseatische Krankenkasse:

Verschiedene Kurse zur Raucherentwöhnung

Eine Chance für Raucher – Rauchfrei in 10 Schritten (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). Mit leichten Schritten zur letzten Zigarette – Nichtraucher in 10 Wochen (Institut für Therapieforschung, München). Freiburger Raucherentwöhnungsprogramm.



*CHAMP Charité Ambulanz
für Prävention und integrative Medizin:*

**Ein Leben ohne Zigarette –
Raucherentwöhnungskurs**

Der nach dem erfolgreichen Konzept „Das Rauchfrei Programm“ durchgeführte Kurs kann Ihnen helfen, Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und die Motivation, die Sie zum Rauchen veranlasst, zu hinterfragen. Nach dem im Kursverlauf festgelegten Rauchstopp-Tag werden Sie verschiedene Methoden einsetzen können, die Ihnen helfen, Situationen ohne Rauchen zu meistern.

CHAMP ist eine Forschungsambulanz der Charité. Alle Präventionsangebote werden wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

www.champ-info.de





**HausMed:
Coach Rauchfrei**

HausMed bietet in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Hausärzterverband internetbasierte Gesundheitskurse an. Falls Ihr Hausarzt sich zur Betreuung registriert hat, steht auch die Variante „PraxisCoach“ zur Verfügung, bei der Ihre Hausarztpraxis die Rauchentwöhnung begleiten und Sie motivieren kann.

Der online Kurs „Rauchfrei“ hilft Ihnen, mit dem Rauchen aufzuhören und einen Rückfall zu vermeiden. Das psychologisch fundierte 12-Wochen-Programm ist zeit- und ortsunabhängig im Internet verfügbar. Jede Woche erhalten die Teilnehmer Tipps, lernen durch individuelle Übungen und persönliche Rückmeldungen sowie tägliche SMS-Erinnerungen, Ihr Rauchverhalten Schritt für Schritt zu kontrollieren. Durch individualisierte Inhalte ist das Coaching auch für Gelegenheits- und Stressraucher sowie für Teilnehmer mit chronischer Bronchitis geeignet.

www.hausmed.de/hausmedcoach/rauchfrei

Techniker Krankenkasse:

Online Gesundheitscoach

Neben den klassischen Kursen bietet die TK ihren Versicherten auch sogenannte interaktive Online-Trainer. Der Gesundheitscoach ist ein persönlicher Betreuer in Gesundheitsfragen und setzt sich aus den folgenden Trainingsprogrammen zusammen: Antistresscoach, Diabetescoach, Ernährungscoach, Fitnesscoach, Motivationscoach, Nichtrauchercoach, Walkingcoach.

www.tk.de > Suchbegriff „Nichtrauchercoach“

AOK – Die Gesundheitskasse, Deutsche Angestellten-Krankenkasse:

Online Nichtrauchertraining

Die Onlineprogramme laufen über mehrere Phasen, in denen die Teilnehmenden per Brief bzw. Email betreut werden. Der Zeitraum variiert individuell. Schritt für Schritt werden die Teilnehmenden zum Nichtraucher. Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden Broschüren, Handbücher oder Kalender mit Hilfen, Tipps, Selbsttests und Informationen. Die Rauchentwöhnung erfolgt so selbstständig zu Hause.

www.ich-werde-nichtraucher.de

www.dak.de/content/dakrauchstopp

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

Rauchfrei-Ausstiegsprogramm

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, haben Sie mit dem 21-tägigen Rauchfrei-Ausstiegsprogramm einen starken und erfahrenen Partner an Ihrer Seite. Wie ein persönlicher Coach motiviert und informiert Sie das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm täglich individuell und kostenlos. Dabei geht es zum Beispiel um Ihre Motivation, Entzugserscheinungen, positive Alternativen zum Rauchen, Anleitungen zur Entspannung und um Ihr Wohlbefinden, um den Verzicht auf die Zigarette erleichtern.

www.rauchfrei-info.de > Rauch-Ausstieg

SV

Gesundheitssport der Sportvereine

SV

Umfassende Auskunft über aktuelle Gesundheitssportkurse der Sportvereine geben die Landessportbünde. Gesundheitssport wird oftmals von Krankenkassen gefördert. Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung, wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse. Die Berliner und Brandenburger Sportvereine mit Gesundheitssportkursen³ finden Sie nachfolgend, sämtliche Kontaktdaten im Anbieterverzeichnis dieses Hefts.

Landessportbund Berlin

Über die Gesundheitssportbroschüre des Landessportbunds Berlin (Online oder als Heft) erhalten Sie Informationen zu sämtlichen mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten Angeboten der Berliner Sportvereine. Hierzu gehören neben der Bezeichnung des jeweiligen Angebotes, beispielsweise „Gesundheitssport für Kinder“, auch die jeweiligen Übungszeiten und der Übungsort, damit Sie leicht eine Gesundheitssportgruppe in der Nähe Ihres Wohn- oder Arbeitsorts finden können. Die Gesundheitssportbroschüre können Sie telefonisch oder per Email bestellen (Info-Telefon: 030. 300 02-164, Email: sportprogesundheit@lsb-berlin.org).

Die aktuellen Vereinsangebote im Gesundheitssport ermitteln Sie im Internet unter www.lsb-berlin.de > *Aktuelles* > *Gesundheitssport* > *Sportangebote* > „*Bezirk auswählen*“.

Landessportbund Brandenburg

Der Landessportbund Brandenburg stellt auf seiner Website Informationen zu sämtlichen mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten Angeboten der Brandenburger Sportvereine zur Verfügung. Hierzu gehören neben der Bezeichnung des jeweiligen Angebotes, beispielsweise „Bewegung im Wasser“, auch die jeweiligen Übungszeiten und der Übungsort, damit Sie leicht eine Gesundheitssportgruppe in der Nähe Ihres Wohn- oder Arbeitsorts finden können. Weitere Informationen zu den Gesundheitssportkursen können Sie telefonisch oder per Email erfragen (Info-Telefon: 0331. 971 98-46, Email:

info@lsb-brandenburg.de).

Die aktuellen Vereinsangebote im Gesundheitssport ermitteln Sie im Internet unter www.lsb-brandenburg.de > *Sport* > *Gesundheitssport* – *SPORT PRO GESUNDHEIT* > *Angebote von Brandenburger Sportvereinen mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT nach Kreisen* > *Vereinsangebote Gesundheitssport*.

Sport pro Gesundheit

Der Deutsche Olympische Sportbund hat gemeinsam mit seinen Mitgliedsorganisationen und der Bundesärztekammer das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT entwickelt. Das Siegel zeichnet Präventionskurse in Sportvereinen nach bundesweit einheitlichen Qualitätskriterien aus. Dazu gehört ein zielgruppenrechtes Angebot mit je einem Profil aus den Bereichen Herz-Kreislauf, Muskel-Skelett-System, Entspannung/ Stressbewältigung oder allgemeiner Präventionssport. Die Kurse werden von einem qualifizierten Trainer geleitet und nach einheitlichen Organisationsstrukturen durchgeführt: Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen. Ein Kurs umfasst mindestens 10 Einheiten. Der präventive Gesundheits-Check, das begleitende Qualitätsmanagement und das Selbstverständnis des Vereins als Gesundheitspartner sind weitere Bestandteile des Qualitätssiegels. Inzwischen gibt es mehr als 18.000 Angebote in zirka 8000 Sportvereinen. Weitere Informationen zu SPORT PRO GESUNDHEIT finden Sie im Internet unter www.sportprogesundheit.de.

³Laut Landessportbünden Berlin und Brandenburg zum Zeitpunkt der Drucklegung.

Beispiele für Gesundheitssport der Sportvereine

SV

Herz-Kreislauf Gesundheitssport

- Allgemeiner Fitnesssport
- Aqua Fitness, Aqua Fatburning, Aqua Jogging, Aqua Gymnastik
- AROHA – Herz-Kreislauf-Training
- Ausdauertraining, Konditionsfitness
- Bewegung und Gymnastik für Senioren
- Body Forming – Herz-Kreislauf-Training
- Cardio Fitness
- Entspannungs-Training
- Fit im Alltag, Fit und Vital, Fit im Wasser, Fit ab 65
- Fitnessgymnastik
- Gesundes Laufen – Training unter Berücksichtigung von Risikofaktoren
- Herz-Kreislauf-Stabilisierung, Herz-Kreislauf-Training
- Lauftraining für Anfänger
- Nordic Walking, Walking
- Qi Gong
- Seniorensport, Sport ab 50+, Top Fit 59 Plus
- Spinning Basic, Spinning Fatburner, Spinning Power
- Tai Chi
- Wassergymnastik
- Und vieles mehr

Herz-Muskel-Skelettsystem

Gesundheitssport

- Balance für Wirbelsäule und Beckenboden
- Bauch-Beine-Po
- Beckenbodentraining, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik
- Beweglichkeitstraining für Senioren
- Gesunder Rücken
- Osteoporose-Vorbeugungsgymnastik
- Pilates
- Rückenfitness für Bildschirmgeplagte
- Rückengymnastik, Rückenschule
- Seniorensport
- Wirbelsäulengymnastik. Auch für Sie & Ihn, für Männer, für Senioren, ab 30
- Wirbelsäulengymnastik mit Formen des Thai Chi, Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen
- Yoga
- Und vieles mehr

Gesundheitssport im Kinderturnen

- Babyturnen, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen
- Fit Kids – Aufbau, Verbesserung und Erhalt der Rückenmuskulatur
- Kids in Form – Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
- Kita-Sport
- Präventionssport für Kinder
- Purzel- und Kinderturnen
- Rückenfitness für Kinder
- Wirbelsäulengymnastik für Kinder
- Und vieles mehr



Sportvereine mit Gesundheitssport



Berlin

Gesundheitssport für Kinder

Oberschöne-weide SG Treptow 93 e.V., **Spandau** TSV Spandau 1860 e.V., **Wilmer-sdorf**: Pro Sport Berlin 24 e.V.

Herz-Kreislauf-Training

Buckow: TSV Tempelhof-Mariendorf e.V., **Friedrichs-felde**: Gesundheitssport Lichtenberg e.V., SC Borussia Friedrichsfelde e.V., SSV Ostring 93 e.V., **Gatow (Kladow)**: Sportfreunde Kladow e.V., **Hennigsdorf**: Medicor Aktiv und Gesund e.V., **Hohenschönhausen**: Gesundheits-Sportverein Berlin e.V., SV Gesünder Leben e.V., **Johannisthal**: SG Treptow 93 e.V., **Karow**: SC Drehscheibe e.V., **Kaulsdorf**: VfK Berlin-Südwest e.V., **Kreuzberg**: ATV zu Berlin 1861 e.V., BSC Eintracht Südring 1931 e.V., **Köpenick**: Blau-Gelb-Köpenick e.V., Fit durchs Leben e.V., SV Empor Köpenick e.V., **Lichter-felde**: Budo-Club-Senshu e.V., **Marienfelde**: Medi-Sport e.V., **Neukölln**: Berliner Turnerschaft Korporation e.V., SC Banzai e.V., TTC Neukölln e.V., Turngemeinde in Berlin e.V., **Oberschöne-weide**: Pro Fit Köpenick e.V., **Pankow**: Kissingsportverein KSV 90 e.V., **Prenzlauer Berg**: Berliner TSC e.V., TV Nordost e.V., **Rosenthal**: SG Bergmann Borsig e.V., **Rudow**: CfL Berlin 65 e.V., TSC Berlin 1893 e.V., **Schmargendorf**: Berliner Gesundheitssport e.V., **Schöneberg**: Medizinischer Sportclub Friedenau e.V., Olympischer Sport-Club e.V., Schwimm-Gemeinschaft Schöneberg Berlin e.V., **Spandau**: Menschen-in-Bewegung e.V., TSV Spandau 1860 e.V., **Steglitz**: TSG Steglitz 1878 e.V., **Tegel**: Berliner Schneehasen e.V., GST Beweggrund e.V., SC Siemensstadt e.V., SG Siemens e.V., **Wedding**: Wasserratten e.V., **Weißensee**: TuS Hohenschönhausen e.V., **Wilmer-sdorf**: Berliner Familien-Sport-Club e.V., Pro Sport Berlin 24 e.V., Sport-Gesundheitspark Berlin e.V., **Wittenau**: Re-nickendorfer Füchse e.V., TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V., **Zehlendorf**: VfL Zehlendorf e.V., Zehlendorfer TSV von 1888 e.V.

Muskel-Skelett-System

Altglienicke: PSV Olympia Berlin e.V., **Blankenburg**: SG Blankenburg e.V., **Britz**: TSC Berlin 1893 e.V., **Buckow**: IBM Klub Berlin e.V., Physio-Fit e.V., TSV Tempelhof-Mariendorf e.V., **Charlottenburg (Westend)**: SV Berliner Brauereien e.V., **Französisch Buchholz**: TuS Hohenschönhausen e.V., **Friedrichsfelde**: SC Borussia Friedrichsfelde e.V., **Gatow (Kladow)**: Sportfreunde Kladow e.V., **Hellersdorf**: SC Eintracht Berlin e.V., **Hermsdorf**: VfB Hermsdorf e.V., **Hohenschönhausen**: SC Berlin e.V., SV Gesünder Leben e.V., **Johannisthal**: PSV Olympia e.V., SG Treptow 93 e.V., SV Berlin-Chemie Adlershof e.V., **Karlshorst**: Hochschulsport FHTW e.V., **Karow**: SC Drehscheibe e.V., Sporttreff Karower Dachse e.V., **Kaulsdorf**: Athletik-Club Berlin e.V., VSG Grün-Gelb Kaulsdorf 87 e.V., **Kreuzberg**: BSC Eintracht Südring 1931 e.V., Berliner Turnerschaft Korporation e.V., **Köpenick**: Blau-Gelb-Köpenick e.V., SC Brise 1898 e.V., SV Empor Köpenick e.V., Verein für Gesundheitssport e.V., **Lichtenberg**: Medi-Sport e.V., Rehasport Berlin e.V., SV Bau-Union Berlin e.V., Schulsportverein Lichtenrade e.V., Budo-Club-Senshu e.V., TuS Lichterfelde von 1887 e.V., VfK Berlin-Südwest e.V., **Marienfelde**: Reha Sport Marienfelde aktiv e.V., TSV Marienfelde 1890 e.V., **Marzahn**: 1. VfL Fortuna Marzahn e.V., Erster Berliner Judo-Club 1922 e.V., SC Banzai e.V., TuS Neukölln 1865 e.V., Turngemeinde in Berlin e.V., **Oberschöne-weide**: Pro Fit Köpenick e.V., **Prenzlauer Berg**: BTV Olympia e.V., Berliner TSC e.V., TV Nordost e.V., **Rosenthal**: Bewegungsvielfalt e.V., **Rudow**: TSV Rudow 1888 e.V., **Schmargendorf**: Berliner Sport-Club e.V., **Schöneberg**: Bewegungsimpuls e.V., Medizinischer Sportclub Friedenau e.V., Naturfreunde Berlin e.V., Schwimm-Gemeinschaft Schöneberg Berlin e.V., **Spandau**: Kanuklub Charlottenburg Berlin e.V., TSV Spandau 1860 e.V., TSV Staaken e.V., **Steglitz**: Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund e.V., Betriebssportverband Berlin-Brandenburg e.V., Olympischer Sport-Club e.V., TSV GutsMuths 1861 e.V., **Tegel**: GST Beweggrund e.V., Ruder-Club-Tegel 1886 e.V., SC Siemensstadt e.V., SC Tegeler Forst e.V., **Wannsee**: Reit-Therapie-Zentrum Berlin-Brandenburg e.V., **Wartenberg**: Fit durchs Le-



ben e.V., **Wedding:** AIKIDO Wirbel Berlin e.V., Medico Physio e.V., Reinickendorfer Füchse e.V., **Weißensee:** Dokan in Berlin e.V., Kietz für Kids – Freizeitsport e.V., **Wilhelmshagen:** Seimitsu e.V., **Wilmersdorf:** Berliner Familien-Sport-Club e.V., Kneipp-Verein Berlin e.V., Pro Sport Berlin 24 e.V., SCC Berlin e.V., Segler-Verein-Stößensee e.V., Sport und Freizeit in Wilmersdorf e.V., Sport-Gesundheitspark Berlin e.V., **Wittenau:** TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V., Berliner Schneehasen e.V., SC Borsigwalde 1910 e.V., VfL Tegel 1891 e.V., **Zehlendorf:** Zehlendorfer TSV von 1888 e.V.



Sportvereine mit Gesundheitssport



Brandenburg

Bewegung im Wasser

Barnim: SG Schwanebeck 98 e.V., **Oberhavel:** Kremmener Sportverein e.V.

Gesundheitssport für Kinder

Cottbus: Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V., **Havelland:** TSV Falkensee e.V., **Ostprignitz-Ruppin:** SGZ des KSB OPR e.V., **Potsdam-Mittelmark:** Kreissportbund Potsdam-Mittelmark e.V., **Spree-Neiße:** Frauendorfer SV e.V., PURE-Gesundheit e.V., **Teltow-Fläming:** GVL Luckenwalde e.V.

Herz-Kreislauf-Training

Barnim: Behindertensportverein Börnicke e.V., Bildungswerk des KSB Barnim e.V., Colosseum Gladiators e.V., PBSV Klosterfelde e.V., Reha- und Gesundheitssportverein Eberswalde e.V., SG Schwanebeck 98 e.V., SV Motor Eberswalde e.V., **Brandenburg (Havel):** SSB Brandenburg e.V., SV 2000 e.V., SV Wasserfreunde Brandenburg (Havel) e.V., **Cottbus:** Kultur Experiment Cottbus e.V., Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V., Sport- und Gesundheitszentrum e.V., TSV Cottbus e.V., Verein Gesundheit 2000 e.V., **Dahme-Spreewald:** SC Störche Dahmeland e.V., Verein für Gesundheitssport und Rehabilitation e.V., **Elbe-Elster:** GSV Epikur e.V., Gesundheits- und Behindertensportverein Finsterwalde e.V., SV Oase Herzberg e.V., **Frankfurt (Oder):** SGZ Frankfurt (Oder) e.V., Stadtsporthund Frankfurt (Oder) e.V., **Havelland:** Ratzenower Turnverein e.V., Trend- und Gesundheitssportverein Nauen e.V., **Märkisch-Oderland:** sportsmotivation e.V., **Oberhavel:** DLRG Ortsgruppe Hennigsdorf e.V., Oranienburger Bodybuilding-Verein e.V., Reha-Fit Velten e.V., **Oberspreewald-Lausitz:** SAKURA Senftenberg e.V., SV Calau e.V., TSG Lübbenau 63 e.V., **Oder-Spree:** BSG Pneumant Fürstenwalde e.V., ESV Aesculap e.V., Medizinisches Rücken und Herz-Kreislaufzentrum Erkner e.V., **Ostprignitz-Ruppin:** SGZ des KSB OPR e.V., **Potsdam:** Betriebssportgemeinschaft LBS e.V., LSB Brandenburg e.V., Reha Sport Club Potsdam e.V., SC 2000 Groß Glienicke e.V., SC Potsdam e.V., **Potsdam-Mittelmark:** Gesundheitssportverein Potsdam-Mittelmark e.V., KSB Potsdam Mittelmark e.V., Kreissportbund Potsdam-Mittelmark e.V., May-Style e.V., SG Blau Weiß Beelitz e.V., SG Töplitz 1922 e.V., SV 1948 Ferch e.V., **Prignitz:** SV Drehscheibe Brandenburg e.V., **Spree-Neiße:** 1. Spremberger Judoverein 1982 e.V., Kolkwitzer Sportverein 1896 e.V., PURE-Gesundheit e.V., SG Einheit Spremberg e.V., SV Gesundheit Forst e.V., **Teltow-Fläming:** BC Fortuna Blankenfelde e.V., GVL Luckenwalde e.V., Sportverein Gesund & Fit e.V., Verein für Gesundheitssport Jüterbog e.V., Wandern & Fit e.V., **Uckermark:** SSV PCK 90 Schwedt e.V., TSV Blau-Weiß 65 Schwedt e.V.



Nordic Walking, Walking

Barnim: SV Motor Eberswalde e.V., **Dahme-Spreewald:** Gesundheitssportverein Brandenburg e.V., **Oberhavel:** Kremmener Sportverein e.V., **Potsdam-Mittelmark:** ASV Michendorf e.V., **Teltow-Fläming:** Wandern & Fit e.V.

Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik

Barnim: Behindertensportverein Börnicke e.V., Bildungswerk des KSB Barnim e.V., PBSV Klosterfelde e.V., PSG Birkhof e.V., Reha- und Gesundheitssportverein Eberswalde e.V., SG Schwanebeck 98 e.V., SV Motor Eberswalde e.V., **Brandenburg (Havel):** SSB Brandenburg e.V., SV Wasserfreunde Brandenburg (Havel) e.V., TSG 72 Schmerzke e.V., **Cottbus:** ESV Lok Raw Cottbus e.V., Gymnastikverein Cottbus e.V., Kultur Experiment Cottbus e.V., Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V., SCC Breitensport e.V., SV Energie Cottbus e.V., Sport- und Gesundheits-Zentrum e.V., Verein Gesundheit 2000 e.V., **Dahme-Spreewald:** Gesundheitssportverein Brandenburg e.V., SC Störche Dahmeland e.V., **Elbe-Elster:** GSV Epikur e.V., Gesundheits- und Behindertensportverein Finsterwalde e.V., SV Oase Herzberg e.V., **Frankfurt (Oder):** SGZ Frankfurt (Oder) e.V., Stadt-sportbund Frankfurt (Oder) e.V., TSV Empor 90 e.V., USC Viadrina e.V., **Havelland:** SV Elan 2003 e.V., TSV 03 Schönwalde/Glien e.V., TSV Falkensee e.V., Trend- und Gesundheitssportverein Nauen e.V., **Märkisch-Oderland:** Bildungswerk e.V. beim KSB Märkisch-Oderland e.V., KSC Strausberg e.V., SV Blau-Weiß-Petershagen-Eggersdorf e.V., SV Glück auf Rüdersdorf e.V., sports-motivation e.V., **Oberhavel:** Fantastic 7 e.V., Kremmener Sportverein e.V., Perspektive e.V., Reha-Fit Velten e.V., SV Grün-Weiß Bergfelde e.V., SV Grün-Weiß-Birkenwerder e.V., TSV 1997 e.V., VfL Borgsdorf e.V., **Oberspreewald-Lausitz:** SAKURA Senftenberg e.V., TSG Lübbenau 63 e.V., TSV Senftenberg e.V., **Oder-Spre:** BSG Pneumant Fürstenwalde e.V., ESV Aesculap e.V., Medizinisches Rücken und Herz-Kreislaufzentrum Erkner e.V., **Ostprignitz-Ruppin:** SC Kempo-Neuruppin e.V., SGZ des KSB OPR e.V., Sportverein Wusterhausen e.V., **Potsdam:** Betriebssportgemeinschaft LBS e.V.,

Reha Sport Club Potsdam e.V., SC 2000 Groß Glienicke e.V., SC Potsdam e.V., **Potsdam-Mittelmark:** ASV Michendorf e.V., Borkheider SV 90 e.V., Gesundheitssportverein Potsdam-Mittelmark e.V., Kreissportbund Potsdam-Mittelmark e.V., May-Style e.V., SG Turbine Golzow e.V., SG Töplitz 1922 e.V., SV 1948 Ferch e.V., Sport-Point-Werder e.V., Traumfänger e.V., **Prignitz:** Fit und Aktiv e.V., SV Drehscheibe Brandenburg e.V., SV Drehscheibe Brandenburg e.V., SV Freizeitpark Wittenberge e.V., SV Lokomotive Pritzwalk e.V., **Spre-Neiße:** 1. Spremberger Judoverein 1982 e.V., BSV Guben Nord e.V., Gesundheitstraining e.V., KSC ASAHI Spremberg e.V., Lebenshilfe Spremberg e.V., PURE-Gesundheit e.V., SG Einheit Spremberg e.V., SV Gesundheit Forst e.V., **Teltow-Fläming:** BC Fortuna Blankenfelde e.V., GVL Luckenwalde e.V., Kinder- und Jugendverein Zossen e.V., Sportverein Gesund & Fit e.V., Wandern & Fit e.V., **Uckermark:** SSV PCK 90 Schwedt e.V., SV Rot-Weiß Carmzow e.V., TSV Blau-Weiß 65 Schwedt e.V., **Spre-Neiße:** PURE-Gesundheit e.V., SG Einheit Spremberg e.V.

Sturzprävention

Spre-Neiße: PURE-Gesundheit e.V., SG Einheit Spremberg e.V.



Gesundheitskurse der Volkshochschulen



Die Gesundheitskurse an den Berliner und Brandenburger Volkshochschulen wollen Sie dabei unterstützen, Ihren individuell passenden gesundheitsfördernden Weg zu finden. Sie können sich mit einer Vielzahl von Methoden und Ansätzen vertraut machen. Kontinuierliche Angebote gewährleisten eine dauerhafte Begleitung. Die Volkshochschulen legen Wert darauf, dass dabei Verfahren und Denkweisen aus verschiedenen Kulturen zum Tragen kommen.

Im folgenden Abschnitt geben wir Ihnen einen Überblick über die gesundheitlichen Themen, zu welchen Volkshochschulen häufig Kurse anbieten. Danach folgen einige Beispiele, stellvertretend für zahlreiche Gesundheitskurse, aus den VHS Kursprogrammen. Auch Hinweise zum Erhalt der Kursprogramme und Zuschüssen zu den Kursentgelten durch die Krankenkassen erhalten Sie hier.

Die Kontaktdaten der zahlreichen Berliner und Brandenburger Volkshochschulen finden Sie im Anbieterverzeichnis dieses Hefts.

VHS Kursprogramm

Aktuelle Informationen über Kurse Ihrer lokalen Volkshochschulen erhalten Sie aus deren gegenwärtigem Kursprogramm, das zum Beispiel in Rathäusern und Stadtbibliotheken ausgelegt wird, telefonisch von der jeweiligen Volkshochschule oder auch auf den Websites der Berliner und Brandenburger Volkshochschulverbände.

www.berlin.de/vhs > *Kurse suchen & buchen, vhs-brb.de* > *Volkshochschulen* > „gewünschte VHS auswählen“

Zuschüsse zu Kursentgelten

Viele Angebote der Volkshochschulen in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelentwöhnung fallen unter die Förderfähigkeit durch Krankenkassen. Die Zuschussregelungen können bei den einzelnen Krankenkassen unterschiedlich sein. Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung, wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse (siehe Anbieterverzeichnis in diesem Heft).

Themen der Volkshochschulkurse

Ernährung und Kochen

- Backen
- Ernährungsberatung
- Kochen

Bewegung und Gymnastik

- Fitnessgymnastik (Aerobic – Fatburner, Workout – Powergymnastik u.a.)
- Pilates
- Rückenschule, Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik
- Sanfte Gymnastik, Spezialgymnastik, Wassergymnastik
- Walking, Nordic Walking

Entspannung und Körperarbeit

- Atemarbeit
- Autogenes Training
- Feldenkrais-Methode
- Massage (klassische Massage, Fußreflexzonenmassage, Akupressur, Shiatsu u.a.)
- Progressive Muskelentspannung
- Qi Gong, Tai Chi
- Yoga, Hatha Yoga

Psychosoziale Kompetenz, Stressbewältigung (seelisches und soziales Wohlbefinden)

Und vieles mehr

www.berlin.de/vhs/kurse/gesundheits





Beispiele für Volkshochschulkurse

Gesundheitskurse zu Ernährung und Kochen

- Abnehmen ohne Diät
- Ayurvedische Küche
- Ernährung bei Stoffwechselveränderungen ab dem 40. Lebensjahr
- Fünf-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Gesunde Ernährung
- Gesundheit stärken durch Vielfalt beim Essen
- Mittelmeerküche – leicht, bekömmlich und lecker
- Rezepte aus der Vollwertküche
- Schritt für Schritt zum Wunschgewicht
- Vegetarisches Kochen
- Und vieles mehr

Gesundheitskurse zu Bewegung und Gymnastik

- Aerobic (Basic, Fatburner, Kickboxer, Dance)
- Ausgleichsgymnastik mit Musik
- Fit ab 50
- Fitmacher Gymnastik
- Gymnastik für mollige und übergewichtige Frauen
- Herz-Kreislauf-Fitnesstraining
- Nordic Walking, Walking
- Pilates
- Wirbelsäulengymnastik
- Und vieles mehr

Gesundheitskurse zu Entspannung und Körperarbeit

- Die neue Rückenschule
- Einführung in das Qi Gong
- Einführung in die Shiatsu Massage
- Feldenkrais-Methode
- Gesundheitsgymnastik mit Musik
- Hatha Yoga
- Konditionsgymnastik
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Qi Gong zur Herz-Kreislauf-Pflege
- Rücken, Bauch und Beckenboden
- Rückenschule einmal anders
- Tai Chi
- Tai Chi für Senioren
- Yoga
- Yoga für Kinder mit Mutter/Vater – ab 2 Jahren
- Und vieles mehr

Gesundheitskurse zu Stressbewältigung

- Älter werden, jung bleiben
- Blitzentspannung für Alltag und Beruf
- Einführung in die Neuro-Linguistische Psychotherapie
- Entspannung erleben für Kinder und Tagesmütter
- Feng Shui
- Gelöst, entlastet, befreit
- Schulstress abbauen – entspannt lernen
- Stressmanagement im Alltag
- The Work – ein kraftvoller Prozess der Selbsterforschung nach Byron Katie
- Wege aus dem Stress
- Und vieles mehr

Standorte der Volkshochschulen

Berlin

VHS City West: Pestalozzistr. 40/41,
Otto-Suhr-Allee 100, Hohenzollerndamm 177
VHS Friedrichshain-Kreuzberg: Frankfurter Allee 37,
Wassertorstr. 4
VHS Lichtenberg: Paul-Junius-Str. 71, Prendener Str. 29
VHS Marzahn-Hellersdorf: Mark-Twain-Str. 27
VHS Mitte: Linienstr. 162
VHS Neukölln: Boddinstr. 34
VHS Pankow: Schulstr. 29
VHS Reinickendorf: Buddestr. 21
VHS Spandau: Moritzstr. 17
VHS Steglitz-Zehlendorf: Markgrafenstr. 3,
Goethestr. 9–11
VHS Tempelhof-Schöneberg: Barbarossaplatz 5
VHS Treptow-Köpenick: Baumschulenstr. 79–81,
Plönzeile 7

Brandenburg

KVHS Barnim: Bernau, Eberswalde
VHS Brandenburg (Havel)
VHS Cottbus
KVHS Dahme-Spreewald: Königs Wusterhausen,
Lübben
KVHS Elbe-Elster: Bad Liebenwerda, Finsterwalde,
Herzberg
VHS Frankfurt (Oder)
MKVHS Havelland: Falkensee, Rathenow
VHS Müncheberg
VHS Märkisch-Oderland: Bad Freienwalde, Seelow,
Strausberg
KVHS Oberhavel: Oranienburg
KVHS Oberspreewald-Lausitz: Lübbenau, Senftenberg
VHS Oder-Spree: Beeskow, Eisenhüttenstadt, Erkner,
Fürstenwalde
KVHS Ostprignitz-Ruppin: Kyritz, Neuruppin, Witt-
stock
VHS Potsdam
KVHS Potsdam-Mittelmark: Belzig, Kleinmachnow,
Werder
KVHS Prignitz: Perleberg, Pritzwalk, Wittenberge



Prävention und Gesundheitsförderung in bestimmten Lebensbereichen

In diesem Abschnitt werden Aktivitäten der Prävention und Gesundheitsförderung vorgestellt, die in bestimmten Lebensbereichen stattfinden. Deren wesentlicher Vorteil ist es, dass die Prävention und Gesundheitsförderung dort erfolgt, wo Menschen einen großen Teil ihrer Zeit verbringen: in Kindertagesstätten (Kitas) oder Schulen, im Wohnumfeld oder am Arbeitsplatz. Derartige Programme können somit direkt auf besondere Umstände und Belastungen im persönlichen Umfeld eingehen und Menschen ansprechen, die Gesundheitskurse nicht erreichen. Allerdings sind solche Programme nicht für alle Interessenten zugänglich, sondern eben nur für die Kinder teilnehmender Kitas und Schulen, die Bewohner eines bestimmten Stadtquartiers oder Mitarbeiter eines Betriebs.

Im Folgenden werden ausgewählte Projekte vorgestellt. Vielleicht finden Sie Vergleichbares in Ihren Lebensbereichen oder können selbst ein neues Projekt anstoßen.

Kindergarten, Kindertagesstätte

Allgemeine Gesundheitserziehung

Techniker Krankenkasse:

Antragsmodell Gesunde Kita

Mit dem Angebot „Gesunde Kita“ macht sich die TK für Gesundheitsprojekte in Kindertagesstätten stark. Alle Kindergärten, Kindertagesstätten, Kinderkrippen und Horte können einen Förderantrag stellen. Der Förderantrag ist gleichzeitig ein Leitfaden für die Planung eines Projekts zur Gesundheitsförderung in der Kita. Er erläutert alle Schritte des Projektablaufs, von der Ausgangslage über die Ziele bis zur Dokumentation. Enthalten sind auch Kriterien, nach denen das Projekt bewertet wird.

Die Kitas werden unterstützt, sich zu gesunden Lebenswelten zu entwickeln. Projekte mit diesem Ziel unterstützt die TK mit einem Förderbeitrag von bis zu 5.000 Euro. Die geförderte Kita verpflichtet sich, der TK nach Projektende einen Projektbericht zur Verfügung zu stellen.

www.tk.delgesundekita



Verein für Frühprävention e.V.:

Fitness für Kids –

Frühprävention im Kindergartenalter

Fitness für Kids ist ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm für Kinder in Kindergarten und Grundschule, um Bewegungsmangel vorzubeugen. Es wird in der Einstiegsphase von Sportlehrern bzw. Übungsleitern in den teilnehmenden Kindergärten und Grundschulen durchgeführt. Gleichzeitig werden während dieser Zeit die Erzieher und Lehrer geschult und qualifiziert, damit sie anschließend das regelmäßige Bewegungsprogramm selbstständig fortführen können.

www.fitness-fuer-kids.de

BKK VBU:

Gesundheitskoffer

Im Rahmen von Patenschaften unterstützt die BKK VBU interessierte Kindertagesstätten dabei, Gesundheit im Kindergartenalltag zu leben. Die Kinder sollen eine gesunde Lebensweise erlernen und festigen. Theoretisches Wissen wird mit praktischen Aktionen, wie etwa der gemeinsamen Zubereitung von gesundem Essen, unterstützt. Den Kitas wird dabei ein Gesundheitskoffer, der viele Informationen, Anregungen und Spielideen enthält, zur Verfügung gestellt.

AOK Nordost, Bertelsmann Stiftung, Bezirksamt Berlin-Mitte, Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung:

Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita

Das Projekt „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ zielt mit seinem ganzheitlichen salutogenetischen Ansatz darauf ab, die gesundheitliche Situation aller am Kitaleben beteiligten Personen zu verbessern und damit insbesondere die Bildungs- und Gesundheitschancen von Kindern zu steigern.

Der Gesundheitszustand und die Entwicklung der Kinder bedingen sich in vielerlei Hinsicht. Die positive Gestaltung des frühkindlichen Lebensbereichs bildet eine wesentliche Grundlage für eine erfolgreiche Bildungs- und Gesundheitsbiografie. Es ist daher besonders

wichtig, die Weichen für ein gesundes Aufwachsen frühzeitig zu stellen. Im Rahmen der Qualitätsentwicklung in Kitas wird die Verknüpfung von Gesundheit und Bildung gefördert und nachhaltig verankert. Prävention und Gesundheitsförderung in Kitas sind nicht nur eine Investition in die Zukunft der Kinder und ihrer Familien, sondern gleichzeitig von zentraler Bedeutung für die Gesunderhaltung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Kindertageseinrichtungen. Deshalb unterstützt das Projekt auch Maßnahmen für die Gesunderhaltung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Kindertageseinrichtungen. www.bertelsmann-stiftung.de > *Suchbegriff „Kitas bewegen“*

Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V.:

Raufen nach Regeln

Ein Programm zur Gewaltprävention, welches in den Kindertagesgruppen Dorfteich und Alte Feuerwache angeboten wird. Unter Aufsicht und Anleitung von qualifizierten TrainernInnen soll Kindern ein kontrollierter Aggressionsabbau durch „faires Raufen“ ermöglicht werden.

Das Programm ist auf den Grundsätzen des Judos aufgebaut. Besonderer Wert wird dabei auf Rituale gelegt, die Respekt und Achtung vor der körperlichen Unversehrtheit anderer Menschen beinhalten. Auf das Einhalten von Fairness-Regeln wird geachtet. Gleichzeitig bietet „faires Raufen“ den Kindern genug Spielraum, um Kraft und Aggressionspotentiale in sportlichen Zweikämpfen positiv abzubauen und in der Gruppe über Gewalt zu sprechen.

www.tannenhof.de/delpraevention/kinder/raufen-nach-regeln

Ernährung und Bewegung

Techniker Krankenkasse:

Bewegte Familie – ein Bewegungsprogramm im Setting Kita

In diesem Kurs wird die ganze Familie aktiv. Der Kurs richtet sich an Eltern oder Großeltern mit Kindern bzw. Enkelkindern im Alter 3–6 Jahre. Er vermittelt, wie mit viel Spaß und guten Ideen Bewegungsmangel gemeinsam ausgeglichen werden kann. Auch die Eltern profitieren vom Kurs. Denn Bewegung fördert die Gesundheit in jeder Altersgruppe und beugt Krankheiten vor.

Der Kurs „Bewegte Familie“ umfasst insgesamt sechs Veranstaltungen à 60 Minuten und beginnt mit einem Elternabend. Voraussetzung ist, dass sich die Kita bereits aktiv mit Gesundheitsförderung auseinandersetzt oder die Rahmenbedingungen schafft, um das TK-Programm „Bewegte Familie“ in ein gesundheitsförderliches Gesamtkonzept einzubetten. Die Themen Gesundheit und Bewegung sollten im Kitaprofil bereits verankert sein. Im Idealfall existieren auch schon Arbeitsgruppen oder Steuerkreise an der Kita, die sich des Themas Gesundheit annehmen.

www.tk.de > Suchbegriff „Bewegte Familie“

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.:

Gesunde Kitas – Starke Kinder

Die Plattform Ernährung und Bewegung (peb) engagiert sich für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung, die zugleich die Bildungs- und Entwicklungsprozesse der Kinder stärkt. In dem Projekt „Gesunde Kitas – Starke Kinder“ erarbeiten Eltern und pädagogische Fachkräfte mit Unterstützung von peb-Coachs ein individuelles Konzept in der jeweiligen Kita. Stets wird ein gesunder Lebensstil aus ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Entspannung in der Kita umgesetzt. Dieser Lebensstil wird so selbstverständlicher Teil des Alltags der Kinder.

www.ernaehrung-und-bewegung.de > Handlungsfeld Kita; Praxishandbuch „Gesunde Kita – Starke Kinder!“, Cornelsen Verlag Scriptor

Innungskrankenkassen:

Kinder in Bewegung

„Kinder in Bewegung“ ist ein Angebot für Kindertagesstätten zum Thema „Bewegung und Sprache“. Es richtet sich an interessierte Kitas und an Eltern, die sich im Kindergarten ihrer Kinder engagieren, und besteht aus einer Handlungsanleitung mit Hintergrundinformationen und je einem Kartensatz mit 27 Übungen. Die gestalteten Karten zeigen und erläutern einzelne Bewegungsspiele und Übungen zur Sprachentwicklung, die der Erlebniswelt der Vorschulkinder entsprechen. Diese lassen sich unkompliziert und ohne großen Aufwand in den Kita-Alltag einbauen.

www.ikkbb.de > Suchbegriff „Kinder in Bewegung“ > Karten mit Übungen als pdf herunterladen

Landessportbund Berlin:

Kleine kommen ganz groß raus

Großstadtkinder sollen Möglichkeiten haben sich auszutoben, notwendige Bewegungserfahrungen zu sammeln und motorische Fähigkeiten zu entwickeln. Dazu wird dieses Projekt von Landessportbund und Sportjugend Berlin in Berliner Kitas umgesetzt. Ziele dieses Projektes sind die Unterstützung und Erweiterung gezielter Bewegungsprogramme, Gründung neuer Kleinkindabteilungen und der Aufbau von Eltern-Kind-Gruppen. Dazu werden Netzwerke mit Sportvereinen aufgebaut, Aus-, Fort- und Weiterbildungsangebote für Erzieher und Elternabende arrangiert.

www.lsb-berlin.de > Suchbegriff „Kleine kommen ganz groß raus“

*AOK – Die Gesundheitskasse,
Stiftung Kindergesundheit:*

TigerKids – Kindergarten aktiv

Die TigerKids sind ein Projekt zur Bewegungs- und Ernährungserziehung im Kindergarten. Kinder sollen sich verstärkt bewegen, weniger inaktiven Freizeitbeschäftigungen nachgehen, mehr Obst und Gemüse essen, ungesüßte energiearme Getränke zu sich nehmen und ein gesundes Frühstück mit in den Kindergarten bringen. Zur Umsetzung dieser Inhalte erhalten die Erzieher eine zweitägige Schulung, einen Projektleitfaden, eine Tiger-Handpuppe, einen Holzzug, Elternbriefe, Tipp-Cards und ein Tiger-Rennen-Poster.

www.tigerkids.de

*Landessportbund Berlin, Deutsches Jugendinstitut,
AOK – Die Gesundheitskasse, P.I.T. Institut:*

TOPfit – Kinder in Bewegung

In den Kindergärten des Landessportbunds Berlin werden gezielt Bewegungs- und Körpererfahrung bzw. Sprachentwicklung gefördert. Kontinuierliche Maßnahmen zur Ernährungsbildung, spezifische Informations- und Beratungsangebote für Kinder, Eltern und andere wichtige Bezugspersonen der Kinder sind weitere Bestandteile eines ganzheitlichen Gesundheitskonzepts.

www.kib-online.org

Suchtprävention

*Überregionale Suchtpräventionsfachstelle Tannenhof
Berlin-Brandenburg e.V.:*

Papilio

Papilio ist ein pädagogisch-psychologisches Programm in Kindergärten zur Primärprävention von Verhaltensproblemen, zur Förderung sozialen Verhaltens und sozial-emotionaler Kompetenz. Gefördert wird die psychosoziale Gesundheit der Kinder, damit diese später Risiken, die zu Sucht- und Gewaltverhalten führen können, selbstbewusst begegnen. Ziel ist das Vorbeugen einer möglichen Suchtentwicklung. Interessierte ErzieherInnen werden im Papilio Programm ausgebildet und bei der Umsetzung vor Ort begleitet.

www.papilio.de



Schule

Allgemeine Gesundheitserziehung

Techniker Krankenkasse:

Antragsmodell Gesunde Schule

Mit dem Angebot „Gesunde Schule“ macht sich die TK für Gesundheitsprojekte in Schulen stark. Alle allgemeinbildenden Schulen können einen Förderantrag stellen. Der Förderantrag ist gleichzeitig ein Leitfaden für die Planung eines Projekts zur Gesundheitsförderung in der Schule. Er erläutert alle Schritte des Projektablaufs, von der Ausgangslage über die Ziele bis zur Dokumentation. Enthalten sind auch Kriterien, nach denen das Projekt bewertet wird. Die TK unterstützt Projekte mit einem Förderbeitrag von bis zu 5.000 Euro. Die geförderte Schule verpflichtet sich, der TK nach Projektende einen Projektbericht zur Verfügung zu stellen.

www.tk.de/gesundeschule

Innungskrankenkassen:

IKKimpuls für Schulen

Das Programm unterstützt Schulen als tägliches Arbeits- und Lebensumfeld der Kinder beim Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen. Gesundheitsbewusstsein soll frühzeitig entstehen, von Beginn an gelernt und angewendet werden.

Angelehnt an das bewährte Gesundheitsprogramm im Betrieb „IKKimpuls-Werkstatt“ wurde mit dem Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften ein Programm zur Entwicklung einer gesunden Schule erarbeitet und erprobt. Zurzeit werden folgende Schulen unterstützt: OSZ Zehdenick, Berufsorientierte Oberschule Kirchmöser. www.ikkbb.de > *Suchbegriff „Gesunde Schulen und Kitas“*

Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung; Argora Klinik, Ärztekammer, diverse Krankenkassen, Unfallkasse, Verein Anschub.de – Programm für die gute gesunde Schule e.V.:

Landesprogramm für die gute gesunde Schule in Berlin

Das Landesprogramm fördert einen Schulentwicklungsprozess, der Gesundheit in das Schulprogramm einbezieht. Dadurch soll die Schule in ihrem Gesundheitsbildungs- und Erziehungsauftrag gestärkt werden. Dies bedeutet die Gestaltung von Unterricht und Schulalltag unter gesundheitsförderlichen Aspekten, die Förderung erfolgreicher Kommunikation und Kooperation aller am Schulleben Beteiligten, einen bewussten Umgang mit beruflichen Belastungs- und Stresssituationen, die Einbeziehung der Eltern in den Schulentwicklungsprozess sowie die Unterstützung von Schulleitern zur gesunden Steuerung ihrer Schule. Unterstützt wird das Erreichen der Gesundheitsziele durch Prozessberatungen der schulischen Steuergruppen, Planung und Moderation von Studientagen; Unterrichtsprogramme zu Lärmprävention, Ernährungsbildung und Stressmanagement oder zum Rhythmisieren des Unterrichts durch Bewegung und Entspannungstechniken sowie Fortbildungsangebote für Lehrkräfte, pädagogisches Personal, Eltern und Schulleitungen.

Alle interessierten Bezirke Berlins können teilnehmen. Zurzeit gibt es das Programm in Mitte, Pankow, Neukölln, Lichtenberg, Reinickendorf, Marzahn-Hellersdorf, Charlottenburg-Wilmersdorf und Tempelhof-Schöneberg. Weitere Bezirke haben Interesse bekundet. www.gutegesundeschule-berlin.de



Ernährung und Bewegung

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport; Ministerium für Entwicklung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg; Ministerium für ländliche Entwicklung, Umwelt und Verbraucherschutz Brandenburg; Projektagentur Domäne Dahlem, AOK – Die Gesundheitskasse:

Bio-Brotbox

Durch diese Aktion soll auf das Thema gesunde Ernährung und die Wichtigkeit einer ausreichenden Frühstücks- und Pausenverpflegung aufmerksam gemacht werden. Dazu werden jedes Jahr gefüllte Brotboxen inklusive Informationsmaterial zum Thema Pausenfrühstück gepackt und an Grundschulen in Berlin und Brandenburg verteilt.

www.bio-brotbox.de

Projektagentur Domäne Dahlem, Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport; AOK Nordost:

Haushaltsführerschein

Im Rahmen eines einwöchigen Projektunterrichts befähigt das Projekt SchülerInnen der 4. Klassen, wesentliche Tätigkeiten im Haushalt selbst zu erledigen, wie das Beherzigen einfacher Regeln der persönlichen Hygiene, das selbstständige Zubereiten einfacher Gerichte, die einfache Pflege der eigenen Wohnung oder die Pflege der wichtigsten Wäschestücke. Die SchülerInnen erwerben Grundwissen über ausgewogene Ernährung und werden spielerisch zu alltagsnaher Bewegung angeleitet.

Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung; AOK – Die Gesundheitskasse, Bundesverband mittelständische Wirtschaft, Campina:

Kuhpernikus

Informationen über Milch als Nahrungsmittel und Getränk sollen in den Schulunterricht gelangen und eine stabile Infrastruktur für die Bereitstellung von Schulmilch aufgebaut werden: Die AOK bietet Unterrichtseinheiten zum Thema gesunde Ernährung an. Eine stabile Infrastruktur für die Bereitstellung von Schulmilch wird durch das Unternehmen Campina aufgebaut.

www.kuhpernikus.de

IKK Brandenburg und Berlin:

**NIKKY Bewegungshits für Klasse Kids –
Bewegung im Unterricht**

Für Lehrer und Schulen ab Grundschule oder Sekundarstufe I, die in der Gesundheitsförderung aktiv sind und Bewegungs- und Entspannungsübungen in den Unterricht integrieren möchten, bietet die Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin das NIKKY Bewegungsprogramm für den Unterricht. Das Angebot besteht aus einem Einführungsworkshop und einem Kartensatz mit Bewegungsübungen.

www.ikkbb.de > Suchbegriff „NIKKY“ > Karten mit Übungen als pdf herunterladen

BildungsCent e.V.:

Schulen in Bewegung

Ziele des Projekts sind die Verbesserung der Ernährungs- und Bewegungsangebote im Schulalltag durch Integration von Entspannungs- und Bewegungsübungen in die Pause bzw. den Unterricht sowie die Sicherstellung einer gesunden Schulspeisung. Schulen wird ein Schulcoach für vier Monate zur Verfügung gestellt. Bei den Einsätzen des Schulcoachs geht es darum, die Schulen zu befähigen, auch nach der Einsatzzeit des SchulCoachs, das initiierte Projekt selbstständig fortzuführen.

www.bildungscnt.de/programme/schule-in-bewegung

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e.V., Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport; AOK Nordost:

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e.V. fördert die Einführung einer ausgewogenen vollwertigen und qualitativ hochwertigen Ernährung für Kinder und Jugendliche in Schulen. Über eine gesunde Mittagsverpflegung soll die Ausrichtung der Schule hin zu einer gesundheitsfördernden Schule beeinflusst werden. Die Schulen erhalten Beratung und Betreuung bei der Umstellung sowie fachliches Know-how und Personal für unterstützende Maßnahmen in der Schule, wie Elternabende und Ernährungsaktionen.

www.vernetzungsstelle-berlin.de

Suchtprävention

AOK – Die Gesundheitskasse, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutsche Herzstiftung, Deutsche Krebshilfe e.V., Deutsche Lungenstiftung:

Be Smart – Don't Start

Durch die Teilnahme bei „Be Smart – Don't Start“ soll Schülerinnen und Schülern ein Anreiz geben werden, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Das Projekt richtet sich daher besonders an die Klassen, in denen noch nicht geraucht wird oder nur wenige Schülerinnen und Schüler rauchen.

Die Schülerinnen und Schüler unterschreiben einen Vertrag, in dem sie sich verpflichten, in der Zeit vom November bis April des laufenden Schuljahres nicht zu rauchen. Die Schülerinnen und Schüler geben einmal wöchentlich an, ob sie geraucht haben oder nicht. Wenn mehr als 10 Prozent der Schülerinnen und Schüler einer Klasse rauchen, scheidet die Klasse aus dem Wettbewerb aus. Am Ende jedes Monats sendet die Klasse eine Postkarte an die Wettbewerbsleitung oder meldet sich online zurück, dass sie noch im Rennen ist. Die Termine für den jährlichen Beginn der Aktion finden Sie im Internet unter www.besmart.info.

Berlin-Brandenburger Bildungsserver:

Der interaktive Briefkasten für Suchtprophylaxe

Rauchen, Kiffen, Alkohol trinken, Spielen, Essen – vieles kann zur Sucht werden. Über den interaktiven Briefkasten für Suchtprophylaxe, der Schülerinnen, Eltern, Lehrern und anderen anonym offen steht, werden innerhalb weniger Tage Fragen rund um die Suchtprophylaxe in der Schule an Fachleute weitergeleitet. Fragen und Antworten werden anonymisiert auf der Fragen-und-Antworten-Seite (FAQ's) ins Internet gestellt. Dort können Sie ebenfalls, anhand einer Stichwortliste, eine große Auswahl bereits gestellter Fragen und Antworten einsehen.

www.bildungsserver.berlin-brandenburg.de > Suchbegriff „Interaktiver Briefkasten“



*SmokeOut – Schule zum Durchatmen e.V.:***Gütesiegel Rauchfrei**

Das Rauchverbot in Schulen, das Berlin 2004 als erstes Bundesland einführte, hat dazu beigetragen, dass die Zahl der rauchenden SchülerInnen rückläufig ist. Damit ist aber nicht alles getan! Schulen können über das Verbot hinaus aktive Prävention auf verschiedenen Ebenen betreiben.

Eine Auszeichnung mit ein, zwei oder drei verliehenen Sternen als Gütesiegel für besonderes Engagement in der Nikotinprävention zeigt: Die Schule tut etwas über das Rauchverbot hinaus. Des Weiteren kann die Bewertung als Anreiz dienen, noch besser zu werden. Die Anzahl der Sterne macht das Rauch-präventive Profil einer Schule sichtbar. Bereits einen Stern zu erhalten, ist ein Erfolg, fordert allerdings alle Beteiligten heraus, im nächsten Schuljahr auf breiterer Ebene aktiv zu werden.

www.smokeout-berlin.de

*Deutsche Angestellten-Krankenkasse, Deutsche Krebs-hilfe e.V.:***Just be smokefree**

Das Programm zum Rauchstopp für Jugendliche und junge Erwachsene. Du rauchst und möchtest mit dem Rauchen aufhören? Oder kennst du jemanden, der raucht und dem du helfen möchtest, nicht mehr zu rauchen? Dann bist du richtig bei „Just be smoke-free“, dem Programm, das jungen Leuten dabei hilft, endlich rauchfrei zu werden.

www.justbesmokefree.de

*Lions Clubs Deutschland:***Klasse2000**

Klasse2000 ist ein Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule. Es begleitet Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse, um ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen frühzeitig und kontinuierlich zu stärken. Dabei setzt es auf die Zusammenarbeit von Lehrkräften und externen Gesundheitsförderern.

Klasse2000 fördert die positive Einstellung der Kin-

der zur Gesundheit und vermittelt Wissen über den Körper. Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung sind ebenso wichtige Bausteine wie Umgang mit Gefühlen und Stress oder Strategien zur Problem- und Konfliktlösung. Das Programm versucht Kinder zu unterstützen, ihr Leben ohne Suchtmittel, Gewalt und gesundheitsschädigendes Verhalten zu meistern.

www.klasse2000.de

*Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin,**AOK Nordost:***PEaS – Peer Eltern an Schule**

Gespräche mit anderen Eltern zu Fragen der Suchtvorbeugung oder Gesundheitsförderung sind für Eltern eine wichtige Informationsquelle. Auf dieser Grundlage stärkt PEaS Eltern in ihrer Vorbildfunktion und Erziehungskompetenz, mit dem Ziel, Kinder vor Suchtgefahren wie Alkoholmissbrauch oder Onlinesucht zu schützen.

PEaS ist ein kostenloses Kursangebot für Eltern von Kindern der Grundschulklassen 3–6. Die Eltern werden motiviert, sich aktiv im Setting Schule einzubringen und ihr erlerntes Wissen an andere Eltern weiterzugeben. Die Umsetzung im Pilotbezirk Tempelhof-Schöneberg wird von der Freien Universität Berlin evaluiert.

www.berlin-suchtpraevention.de > Für Eltern

*KARUNA e.V.:***Volle Pulle Leben auch ohne Alkohol!****Rauchst du noch oder lebst du schon?**

Die Zielgruppen des Projekts sind Kinder und Jugendliche im Alter von 10–21 Jahren, Gruppen und Schulklassen, Eltern mit ihren Kindern sowie Erwachsene. Interaktive Stationen zweier Mitmachparcours klären über relevante Bereiche zum Thema Alkohol- und Tabakkonsum auf. Hauptmerkmale sind neben der Aufklärung auch die Vermittlung eines positiven Nicht-trinker- bzw. Nichtraucher-Images.

Ziele der Mitmachparcours sind, den nichttrinkenden bzw. nichtrauchenden Besucher in seinem abstinenter Verhalten zu fördern. Ein weiteres Anliegen ist, Kinder und Jugendliche, die bereits konsumieren, zu einem

Verzicht bzw. zu einer Reduzierung des Alkohol- und Tabakkonsums zu motivieren. Ferner wird zu den Themen Ernährung und Bewegung in einem dritten Mitmachparcours „Kinderleicht gesund zu leben“ spielerisch Wissen vermittelt und Aufklärung betrieben. Aufgrund einer wissenschaftlichen Untersuchung empfiehlt die Universität Potsdam die Teilnahme am Mitmachparcours zur Tabakprävention.

www.karuna-prevents.de, www.karuna-berlin.de

Tumorzentrum Berlin e.V.:

Schüler in der Klinik – Raucherprävention für Jugendliche und Eltern

Das Tumorzentrum Berlin widmet sich mit diesem Projekt interdisziplinär der Tabakprävention von Jugendlichen. Ziel ist die Aufklärung über individuelle und gesellschaftliche Aspekte des Tabakkonsums im Rahmen einer interaktiven Informationsveranstaltung für Schülerinnen und Schüler. Hierfür werden drei unterschiedlich ausgestaltete Module angeboten: für SchülerInnen der Klassen 7–10, SchülerInnen der Oberstufe und Elterngruppen.

Nicht Abschreckung soll im Vordergrund stehen, sondern Gespräche und Antworten aus erster Hand, sowohl von Ärztinnen und Ärzten als auch von Betroffenen. Eine Vor- und Nachbereitung der Schülerveranstaltungen sollte im Rahmen des Unterrichts erfolgen.

www.schueler-in-der-klinik.de

Stress

Techniker Krankenkasse:

SNAKE – ein Stressbewältigungstraining für Jugendliche im Setting Schule

Die TK hat das Stressbewältigungsprogramm SNAKE (Stress nicht als Katastrophe erleben) für Schüler der Klassen 8–9 in Zusammenarbeit mit der Universität Marburg entwickelt und evaluiert. Das Programm umfasst acht Doppelstunden und wird von speziell ausgebildeten Fachkräften durchgeführt. Es bereitet die Jugendlichen auf den Umgang mit zukünftigen Stresssituationen vor und hilft ihnen, aktuelle Belastungssituationen besser zu bewältigen.

Voraussetzung ist, dass sich die Schule bereits aktiv mit Gesundheitsförderung auseinandersetzt oder die Rahmenbedingungen schafft, das TK-Programm SNAKE in ein gesundheitsförderliches Gesamtkonzept einzubetten. Die Themen Gesundheit und Stress sollten im Schulprofil bereits verankert sein. Im Idealfall existieren auch schon Arbeitsgruppen oder Steuerkreise an der Schule, die sich des Themas Gesundheit annehmen.

www.tk.de > Suchbegriff „SNAKE“



Kommune

Allgemeine Gesundheitserziehung

Techniker Krankenkasse:

Antragsmodell Gesunde Kommune

Die TK unterstützt Prävention und Gesundheitsförderung in Kommunen und Stadtteilen. Projekte müssen ein Gesamtkonzept zur „Gesunde Kommune“ verfolgen. Voraussetzung für die Förderung ist die Einbindung in vorhandene Strukturen, d.h. auch die kommunale Verwaltung muss das Projekt unterstützen.

Die Unterstützung erfolgt in finanzieller, personeller, sachlicher oder struktureller Hinsicht. Zudem soll das Projekt möglichst in eines der folgenden Gesamtkonzepte eingebunden sein: Soziale Stadt, Gesunde Städte-Netzwerk, Lokale Agenda 21. Zur Qualitätssicherung hat die TK Kooperationen mit dem Gesunde Städte-Netzwerk sowie dem Deutschen Institut für Urbanistik abgeschlossen.

www.tk.de/gesundekommune

Labyrinth Kindermuseum Berlin:

Heute schon gelacht? Die Nachbarschaft wird Lachlandschaft

Lachen ist gesund und trotzdem wird leider so oft wenig gelacht! Dabei beflügelt Humor nicht nur die Fantasie, baut Stress und Aggressionen ab, sondern sorgt für ein fröhliches und entspanntes Miteinander – unabhängig von Alter, Herkunft und Religion.

Mit diesem „Lebenskunst-Projekt“ beschreitet das Labyrinth Kindermuseum Berlin einen durchaus ungewöhnlichen Weg, um im museumsnahen Umfeld soziale und kulturelle Bildung von Kindern mit dem Thema Humor zu verbinden. Mit Methoden des künstlerischen Gestaltens und Humor entwickeln und erproben Kinder und Erwachsene in Patenschaften mittels Aktionen und Veranstaltungen gemeinsame Wege einer fröhlich-kreativen „Kommunikation mit integrierter Lach-Wirkung“.

www.kindermuseum-labyrinth.de > *Auf einen Blick > Projekte > Aktuelle Projekte*

Gesundheitsamt Teltow-Fläming:

Ohne Frühstück fehlt dir was

„Ohne Frühstück fehlt dir was“ ist eine interaktive Wanderausstellung mit methodischem Arbeitsmaterial zum Frühstück und Schulfrühstück. Sie beinhaltet anschauliches Material auf Tafeln zur gesunden Ernährung und positiven Beeinflussung des Ernährungsverhaltens. Die Zielgruppen sind Kinder und deren Eltern, pädagogisches Personal der Klassen 1–3, Kindertagesstätten sowie Horte und Bürgerzentren. Pädagogische Fachkräfte vermitteln die Thematik nach erfolgter Schulung selber an die Zielgruppe. Der Zeitrahmen ist individuell gestaltbar. Schulung und Ausleihe sind kostenlos.

Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V.:

Peer Projekt

Das Peer Projekt richtet sich an Fahrschulen. Hier werden Jugendliche, bevor sie den Führerschein erhalten, von Gleichaltrigen zu Alkoholeinfluss und Drogenkonsum beim Autofahren angesprochen und informiert. Die Fahrschüler und Fahrschülerinnen sollen gezielt über die Gefahren von Alkohol und Drogen im Straßenverkehr aufgeklärt werden. Ihnen werden Strategien zur Vermeidung von Rauschfahrten vermittelt. Fachleute aus Suchtprävention, Verkehrserziehung, Fahrausbildung und Polizei bereiten die Peers darauf vor, das Problemthema „Alkohol und Drogen im Straßenverkehr“ mit Fahrschülerinnen lebensnah zu bearbeiten.

www.tannenhof.de > *Prävention > Jugendliche*

Ernährung und Bewegung

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V., IN FORM – Deutschlands Initiative für mehr Bewegung und gesunde Ernährung:

BLiQ Bewegtes Leben im Quartier

Bewegtes Leben im Quartier (BLiQ) setzt in Kreuzberg, Marzahn, Potsdam und Neuruppin verschiedene Maßnahmen zur Bewegungsförderung für Kinder um. Die Angebote von BLiQ sind der Bewegte Spielplatz, der Bewegte Winterspielplatz, der Bewegte Weg und der Bewegte Platz.

Bewegter Spielplatz

Der Bewegte Spielplatz ist ein kostenloses Wochenendangebot für Familien mit Kindern. Auf dem Bewegten Spielplatz finden Bewegungsangebote statt, die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern wahrnehmen können. Die Bewegungsangebote sind so gestaltet, dass sie mit einfachen Mitteln (einfache Spiele und Materialien) verwirklicht werden und leicht zuhause oder in der Kita nachgemacht werden können. Zudem bietet der Bewegte Spielplatz Raum, um Kontakte zu knüpfen und in Austausch miteinander zu kommen. Er wird von geschulten BLiQ-TrainerInnen und externen PartnerInnen betreut.

Wenn im Herbst und Winter das Wetter schlechter ist, wird das Angebot des Bewegten Spielplatzes auf dem Bewegten Winterspielplatz von Einrichtungen wie Kitas oder Familienzentren drinnen fortgesetzt.

Bewegter Weg

Die Bewegten Wege sollen Kindern zeigen, wie viel Spaß es macht, alltägliche Wege zu Fuß zurückzulegen. Dazu gestaltet BLiQ gemeinsam mit den Kindern im Stadtteil Wege, beispielsweise von der Kita zum Spielplatz oder ins Familienzentrum, interessanter und bewegungsförderlicher. Darüber hinaus werden Eltern und ErzieherInnen motiviert, gemeinsam mit den Kindern das eigene Wohnumfeld zu erkunden und die Bewegung zu Fuß als eine selbstverständliche und Spaß bringende Fortbewegung zu erleben.



Bewegter Platz

BliQ schafft im Lebensumfeld der Kinder Bewegte Plätze. Hier geht es um eine bewegungsförderliche Gestaltung des Stadtteils und um die Schaffung von Freiräumen, die zur Bewegung anregen und motivieren. In diesem Rahmen werden regelmäßig Bambini-Läufe und Rollerparcours durchgeführt.

www.bliq.gesundheitberlin.de

*BA Marzahn-Hellersdorf:***Bewegungsfreundliche Kita/Schule,
Rückenfreundliche Schule**

Die Arbeitsgruppe Entspannung-Wahrnehmung-Bewegung des Bezirksamts Marzahn-Hellersdorf unterstützt Kitas, Horte und Schulen bei der Implementierung von bewegungsförderlichen Ansätzen in das eigene Konzept auf der Grundlage erarbeiteter Leitlinien zur rücken- bzw. bewegungsfreundlichen Profilierung. Kitas und Schulen können mit den bezirklichen Prädikaten „Bewegungsfreundliche Kita/Schule“ und „Rückenfreundliche Schule“ ausgezeichnet werden. In ausgezeichneten Einrichtungen erfolgt eine jährliche Qualitätsüberprüfung.

*BA Marzahn-Hellersdorf, Gesellschaft für Sport und Jugendsozialarbeit:***Kinder in Bewegung**

Zielstellung ist es, Kinder zu einem dauerhaften Sporttreiben, einer bewegungsaktiven Lebensgestaltung sowie gesunder Lebensführung und Wahrnehmung von Vereinsangeboten zu motivieren. Das Angebot soll dazu beitragen, das körperliche und seelische Wohlbefinden sowie das Selbstwertgefühl der Kinder zu erhöhen.

Die teilnehmenden Kinder erhalten vielfältige Möglichkeiten, ihre sozialen Kompetenzen auszubauen, Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen und vor allem ihre konditionelle und koordinative Leistungsfähigkeit zu steigern.

Zielgruppe sind insbesondere Kinder mit Übergewicht oder Bewegungs- und Sportdistanz an kooperierenden Grundschulen im Bezirk Marzahn-Hellersdorf. Das

schulhalbjahrbezogene Kursangebot findet einmal wöchentlich für 60 Minuten statt. Die Bewegungsstunden sind so aufgebaut, dass Jungen und Mädchen angesprochen werden, die sich für sportliche Betätigungen weniger begeistern können und sich im Sportunterricht weniger aktiv beteiligen. Zudem zielen die Übungen auf Kinder ab, die motorische Entwicklungsverzögerungen und körperliche Beeinträchtigungen aufweisen.

Suchtprävention*Gesundheitsamt Teltow-Fläming:***AktionsKiste Sucht**

Die AktionsKiste beinhaltet ein Materialangebot zur universellen Sucht- und Drogenprävention. Sie zielt auf die persönliche Auseinandersetzung Jugendlicher mit Suchtverhalten und Drogenkonsum. Die drei Aktionselemente zu Suchtverhalten, gesellschaftlichen Normen und der allgemeinen Lebenskompetenz richten sich an Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr und an junge Erwachsene. Der Zeitrahmen beträgt zirka 1,5 Stunden für 15–20 Teilnehmer. Die AktionsKiste ist für Schulklassen und Jugendeinrichtungen geeignet. Die Ausleihe ist kostenlos. Die Moderation an den Stationen erfolgt durch geschulte pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte.

*Bezirksämter Neukölln, Mitte, Tempelhof-Schöneberg:***KAfKA – Kein Alkohol für Kinder Aktion**

KAfKA verfolgt das Ziel, den Verkauf von Alkohol an Kinder und Jugendliche zu erschweren oder möglichst ganz zu unterbinden. Dazu suchen geschulte Mitarbeiter Kioske, Tankstellen und sonstige Verkaufsstellen auf, um dortiges Personal für das Problem des Alkoholverkaufs an Kinder und Jugendliche zu sensibilisieren. Das Projekt wurde in Neukölln konzipiert und wird mittlerweile auch in Mitte und Tempelhof-Schöneberg umgesetzt. Die Finanzierung erfolgt über das jeweilig zuständige Jobcenter.

www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg > Suchbegriff „KAfKA“

Betriebliche Gesundheitsförderung

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umfasst Maßnahmen zur Verbesserung von Gesundheit und Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Ein zentraler Aspekt ist die Einbeziehung der Mitarbeiter in die Planung und Gestaltung der Maßnahmen, zum Beispiel durch Mitarbeiterbefragungen zu gesundheitlichen Problemen. Basierend auf den Ergebnissen solcher Befragungen erfolgt die Einführung konkreter BGF Maßnahmen. Die BGF Maßnahmen zielen auf die Verringerung besonderer Belastungen bei bestimmten Berufsgruppen, die Verbesserung von Arbeitsstrukturen und -abläufen und häufig auch auf Änderungen gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen außerhalb des betrieblichen Umfelds ab.

Umfassendere Programme im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements, etwa zur Förderung der Zufriedenheit der Mitarbeiter oder der besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie, gehen über die spezifisch gesundheitsbezogenen Themen der BGF hinaus und reichen bis in die Unternehmenskultur und -strategie.

Die Anbieter von Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung sind, neben anderen, die Industrie- und Handelskammern und Krankenkassen, welche die Unternehmen auch bei der Einführung oder Weiterentwicklung einer BGF durch Prozessberatung, Methoden und Konzepte für Interventionen unterstützen.

Aus der Vielzahl der Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung werden im Folgenden exemplarisch einige, teils innovative Beispiele vorgestellt.



Erfahrungsaustausch und Unterstützung

Berliner Initiative Gesunde Arbeit

Bei der Arbeit müssen Gesundheit und Sicherheit im Vordergrund stehen, denn menschengerechte Arbeitsgestaltung ist eine Säule individueller Entwicklungsmöglichkeiten und ein Pfeiler wirtschaftlichen Erfolges. Der Deutsche Gewerkschaftsbund Bezirk Berlin-Brandenburg, die Handwerkskammer Berlin, die Industrie- und Handelskammer Berlin, die Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz Berlin und die Vereinigung der Unternehmensverbände in Berlin und Brandenburg präsentieren mit der Berliner Initiative Gesunde Arbeit (BIGA) erstmalig für Berlin ein umfassendes Forum für alle, denen gesunde Arbeit wichtig ist.

Der Initiative anschließen kann sich jede Organisation, die einen eigenständigen Beitrag zur Gestaltung gesundheitsgerechter Arbeit leisten will und, ohne Gewinnerzielungsabsicht, ihre Aktivitäten unter das Dach der BIGA zu stellen bereit ist. Im Vordergrund stehen das gemeinsame Ziel „Gesunde Arbeit“, ein Nutzen für möglichst viele Betriebe und Hilfe zur Selbsthilfe. Wer dies mit Qualitätsanspruch unternimmt und Ergebnisse kostenfrei für alle veröffentlichen will, wird von den BIGA Trägern mit einer Realisierungsvereinbarung zum BIGA Projekt befördert und erhält Zugang zum Wissen der anderen BIGA Partner. Mit gemeinsamen Tagungen, Pressekonferenzen und Präsentationen wird eine einzelne Aktivität über die Wahrnehmbarkeitsschwelle angehoben und zugleich das Politikfeld „Gesunde Arbeit“ etabliert. Aktuelle Aktivitäten und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter www.biga.berlin.de.

CHAMP Charité Ambulanz für Prävention und integrative Medizin

CHAMP Gesundheitstrainer und Ärzte bieten Unternehmen Gesundheitsvorträge, Gesundheitstrainings und individuelle Gesundheitslösungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung an:

Durch mehr Mitarbeiter, die nicht rauchen, gehen Rauchpausen und Krankheitstage zurück und verbessert sich die Raumlufte. Yoga, Qi Gong und Walking





beugen effektiv Rücken-, Gelenk-, Muskel- und auch Kopfschmerzen vor und können dadurch die Stimmung im Unternehmen verbessern. Entspannungsverfahren und Meditation bauen Stress ab und steigern Kreativität, Wachsamkeit, innere Ruhe, Sorgfalt und Belastbarkeit von Mitarbeitern. Gesunde Ernährung schafft gute Laune, stärkt das Immunsystem und reduziert Krankheitstage.

Auf Wunsch evaluiert CHAMP den Erfolg der gesundheitlichen Intervention und betreut langfristig weiter. www.champ-info.de > Für Unternehmen

Charité Präventionszentrum

Das Charité Präventionszentrum bietet einen präventionsorientierten Gesundheitscheck an, der gezielt für Unternehmen entwickelt worden ist, aber auch interessierten Einzelpersonen offen steht. Der eintägige Basischeck wird auf Wunsch oder nach Bedarf mit Zusatzdiagnostik erweitert. Das diagnostische Spektrum umfasst eine internistische, HNO-ärztliche und orthopädische Untersuchung, ein Risikoprofil der Gefäßveränderungen, EKG oder Belastungs-EKG, Doppelsonografie der Halsgefäße, Ultraschall des Bauches, Labordiagnostik, psychosomatisches Screening und neurophysiologische Tests.

Das Angebot besteht aus mehreren Modulen: Früherkennung von Gesundheitsrisiken, Reduzierung der individuellen Risikofaktoren, Analyse stressfördernder Bedingungen, Sensibilisierung für stressverstärkende Faktoren und verbesserte Wahrnehmung individueller Bedürfnisse. Sie erhalten konkrete Empfehlungen zu einer nachhaltig gesundheitsorientierten Lebensführung mit Empfehlungen zu Ernährung, Entspannungstechniken, Sport, Bewegung und Stressbewältigung. Das Programm wird intern qualitätskontrolliert und im Rahmen verschiedener Studien evaluiert.

praeventionsmedizin.charite.de

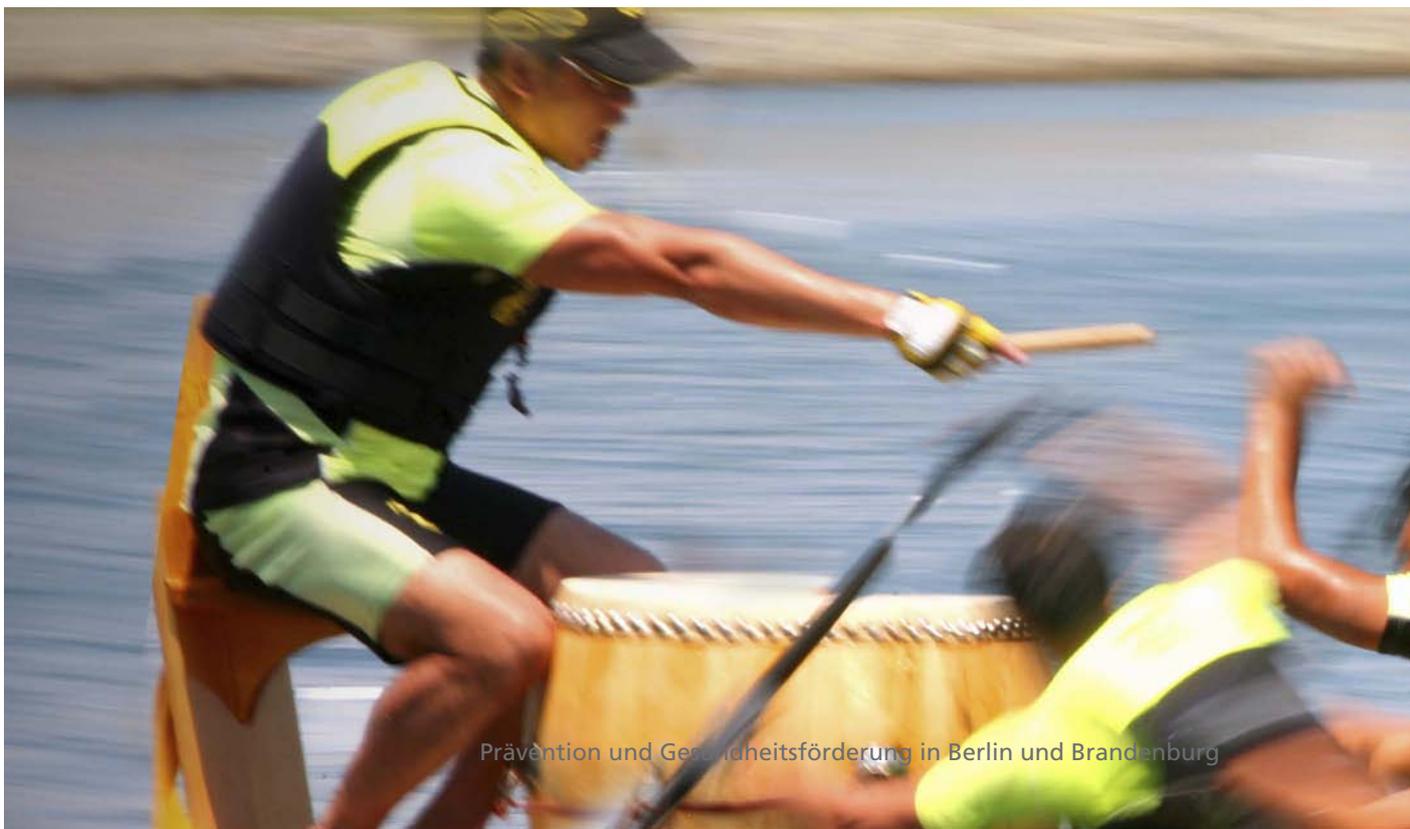
**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
Nationaler Aktionsplan IN FORM: JOB&FIT!**

Im Berufsalltag werden neben Kompetenz häufig auch Flexibilität und Belastbarkeit gefordert. Hierfür sind eine gute Gesundheit und körperliches Wohlbefinden wichtig. Gerade die richtige Ernährung spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Das Projekt „JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!“ möchte dabei unterstützen, die Verpflegung in Ihrem Betriebsrestaurant bzw. an Ihrem Arbeitsplatz zu optimieren. Basis dafür bilden die Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung. Auf der Website www.jobundfit.de finden Sie Hilfestellungen zur Umsetzung der Qualitätsstandards oder eine Rezeptdatenbank mit über 100 nährwertberechneten Rezepten. Die Rubrik Wissenswertes beinhaltet zahlreiche Informationen rund um das Thema Ernährung am Arbeitsplatz. Außerdem erhalten Sie Informationen zur Zertifizierung einer vollwertigen Verpflegung am Arbeitsplatz.

IHK Berlin

Die IHK Berlin widmet sich unter anderem der Aufgabe, die Unternehmen der Berliner Wirtschaft für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung im Rahmen einer mitarbeiterorientierten Unternehmensführung zu sensibilisieren. Sie verfolgt damit das Ziel, die Innovationskraft und dadurch die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen zu sichern. Dafür sind fitte und motivierte Mitarbeiter eine wichtige Basis. Interesse am Thema wecken, Best Practices vorstellen und den unternehmensübergreifenden Austausch fördern stehen im Fokus der Aktivitäten.

Die IHK Berlin lobt gemeinsam mit der AOK Nordost, dem Senat sowie den Kooperationspartnern Gesellschaft für Betriebliche Gesundheitsförderung und der Beuth Hochschule für Technik Berlin den Wettbewerb „Potenzial Mitarbeiter – Unternehmen machen Zukunft“ aus, um die besten Konzepte mitarbeiterorientierter Unternehmensführung zu würdigen und anderen Unternehmen zugänglich zu machen.



Aus dem Wettbewerb heraus ist eine Besuchsreihe entstanden, in der ausgezeichnete Unternehmen ihre Türen öffnen, ihre Konzepte vorstellen und mit interessierten Unternehmen diskutieren. Darüber hinaus zählt die IHK Berlin zu den Gründungsmitgliedern der Berliner Initiative Gesunde Arbeit.

www.ihk-berlin.de

IKK Brandenburg und Berlin

Eine Befragung der IKK Brandenburg und Berlin unter 5000 Auszubildenden legt dar, dass Beziehungsstörungen während der Ausbildung als stark belastend wahrgenommen werden und zum Abbruch einer Ausbildung beitragen können.

Generationen sprechen unterschiedliche Sprachen. Zwischen dem, was Ausbilder sagen und meinen, und dem, was Azubis verstehen, akzeptieren und umsetzen können, liegen oft Welten. Diese sind umso weiter entfernt, je größer der Altersunterschied ist. Werte, Maßstäbe, Ansprüche und Prioritäten unterscheiden sich erheblich voneinander.

Diesem Konfliktpotenzial, einem Stressfaktor am Arbeitsplatz, nehmen sich die von der IKK angebotenen Workshops für Ausbilder „Wie sag ichs meinem Azubi“ an. Das Erlernen ergebnisorientierter und partner-schaftlicher Kommunikation soll beitragen, kommunikationsbedingte Stressfaktoren zu vermeiden und Azubis erfolgreich in die Abläufe des Betriebs einzubinden.



Beispiele Betrieblicher Gesundheitsförderung

Alice Salomon Hochschule Berlin

Mit dem Projekt „Gesunde Lebens- und Arbeitswelt Hochschule“ ist die Alice Salomon Hochschule bestrebt, die Organisation von Studium und Arbeit gesundheitsgerecht zu gestalten und gesundheitsgerechtes Verhalten zu fördern. Die Gesundheitsförderung wurde systematisch in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse und dem Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften ausgebaut und im Leitbild der Hochschule verankert. Befragungen der Mitarbeiter und Studenten zu „Stressfaktoren und Ressourcen“ führten zur Einführung von Rückencoaching, Weiterbildungen zur kollegialen Beratung (Intervision), Nichtraucherkursen und weiteren Maßnahmen. Ziele der Maßnahmen sind die Stärkung und der Erhalt der Ressourcen und Kompetenzen der unterschiedlichen Hochschulangehörigen.

BASF Schwarzheide

Die BASF Schwarzheide bietet mit ihrem betrieblichen „gesundfit“ Programm verschiedene Aktivitäten im Segment Prävention und Gesundheitsförderung an. Neben einer werksweiten Ernährungsaktion, an der außer dem Werksärztlichen Dienst auch die Träger der Betriebskrankenkasse und der Kantine beteiligt sind, gibt es verschiedene Angebote und Aktionen, die auf eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheit und des Gesundheitsbewusstseins der Beschäftigten abzielen: eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung mit Beratung durch Werksärzte im Hinblick auf Lifestyle-assoziierte Erkrankungen oder spezielle Präventionsaktionen zur Darm- und Hautkrebsfrüherkennung. Das Hautkrebs-Screening ist Teil einer BASF-weiten Gesundheitsaktion, deren weitere Bestandteile beruflicher und privater Sonnenschutz und betrieblicher Hautschutz sind.

Die Teilnahme ist freiwillig. Die Aktionen werden intensiv kommuniziert. Es erfolgt eine Evaluierung der Ergebnisse, die in einen betrieblichen Arbeitskreis Gesundheit und in die betriebsweite Kommunikation eingeht, um möglichst viele Mitarbeiter motivierend

für zukünftige Initiativen anzusprechen.

Ein betrieblicher Physiotherapeut der werksärztlichen Abteilung bietet Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern jeder Einheit die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung, gezielte Gymnastik am Arbeitsplatz durchzuführen, einerseits um die Mitarbeiter zu aktivieren, eine aktive Pausengestaltung anzunehmen und selbst durchzuführen, andererseits um muskuläre Dysbalancen und damit späteren Erkrankungen des Muskel- und Skelettsapparates vorzubeugen.

Weitere Aktivitäten sind physiotherapeutische Beratung zu ergonomischen Gesichtspunkten in Einheiten mit körperlicher Arbeit, kostenfreie Kursangebote eines qualifizierten Rückenschullehrers, physiotherapeutische Intervention um Wiedereingliederungen nach langen Erkrankungen zu unterstützen, Seminare zur Gestaltung eines gesundheitsorientierten Führungsstils, Kurse zur Raucherentwöhnung, betriebliche Sportgruppen und –initiativen sowie Gesundheitstage für Beschäftigte und separat für Auszubildende.

Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

Es gilt, eher objektive Belastungen, wie Lärm, unerwünschte Unterbrechungen, Zeitdruck, ergonomische Umgebungsbelastungen, aber auch Arbeitsplatzunsicherheit oder Angst vor Veränderungen zu minimieren, um sie nicht zu subjektiven, krank machenden Fehlbeanspruchungen werden zu lassen. Schwerpunkt des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) ist das Stärken von Gesundheitspotenzialen. Die Maßnahmen fördern die Identifikation mit der Arbeit, die Information über und Beteiligung an Entscheidungsprozessen, den Umgang mit Veränderungen, die Anerkennung und Wertschätzung guter Leistungen sowie das Ermöglichen oder Erweitern von Entscheidungsspielräumen und entsprechendes Führungshandeln. Nach dem Motto „von den Daten zu den Taten“ wurden die Ergebnisse einer Befragung der MitarbeiterInnen den Befragten zeitnah in Workshops präsentiert, intensiv hinterfragt und interpretiert, um daraus Maßnahmen zur Unterstützung gesunder Arbeitsbe-

dingungen abzuleiten. Das entstandene BGM umfasst in seinem ganzheitlichen Ansatz auch Beratung bei Suchtproblemen, Mobbing und Konflikten, Stress, Burnout und psychischen Problemen wie Depression oder Ängsten. Eine weitere permanente Aufgabe ist, wegen der ständig stattfindenden Veränderungen, insbesondere Umstrukturierungen und Umzüge, die ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze.

Verhältnisorientierte Maßnahmen des BGM sind für die Zielgruppe kostenlos; ebenso Präventionsveranstaltungen, Fortbildungen und Einzelfallberatungen. Verhaltensorientierte Gesundheitskurse (z.B. Pilates, Wirbelsäulengymnastik), deren praktische Durchführung externe Anbietende realisieren, bezahlen Teilnehmende selbst. Förderung erfolgt(e) durch die AOK Nordost und die Gesellschaft für Betriebliche Gesundheitsförderung, durch die Unfallkasse Berlin, die Senatsverwaltung für Inneres Berlin und die Barmer Ersatzkasse.

Qualitätskontrolle und Evaluation erfolgen intern durch Feedbackbögen, Transparenz und Berichtspflicht in Gremiensitzungen oder gegenüber der Senatsverwaltung für Inneres im Rahmen der Gesundheitsberichterstattung und durch Evaluationsbefragung und Veränderungsmessung. Das BGM Projekt ist Gewinner des CORPORATE HEALTH AWARD 2010 im Bereich Öffentliche Verwaltung (Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Initiative Neue Qualität der Arbeit, Handelsblatt, TÜV SÜD Life Service u.a.: www.corporate-health-award.de)

Charité – Universitätsmedizin Berlin

Die betriebliche Gesundheitsförderung innerhalb der Charité beinhaltet Verhaltens- und Verhältnisprävention. Das Gesundheitsmanagement Team, welches am Arbeitsmedizinischen Zentrum angesiedelt ist, berät die Charité Centren zu den Möglichkeiten, Aktivitäten der betrieblichen Gesundheitsförderung einzuführen und zugehörige Prozesse im Arbeitsalltag zu verstetigen. Zu den Angeboten gehören: Deeskalationstraining für MitarbeiterInnen in den Rettungswachen, Beratung bei



der ergonomischen Gestaltung von Arbeitsplätzen, Führungskräfte trainings, Rückenprojekte und Kurse zur gesunden Ernährung am Arbeitsplatz. Weitere Schwerpunkte liegen außerdem in der betrieblichen Suchtberatung und der Implementierung von Strukturen zum betrieblichen Eingliederungsmanagement. Betriebliches Eingliederungsmanagement richtet sich an Mitarbeiter, die länger oder häufiger krank sind, und deswegen am Arbeitsplatz mehr als 6 Wochen innerhalb eines Jahreszeitraumes fehlen. Unter Zustimmung und Beteiligung betroffener Personen wird versucht, die Möglichkeiten zu klären, wie die Arbeitsunfähigkeit möglichst überwunden wird und mit welchen Leistungen oder Hilfen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und der Arbeitsplatz erhalten werden kann.

Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Das Krankenhaus ist Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser e.V. und als Gesundheitsfördernde Einrichtung nach HPH/WHO anerkannt. Als gesundheitsfördernde Einrichtung ist es dem Krankenhaus ein Anliegen, den Mitarbeitern Angebote zur Vermeidung von berufsbedingten Erkrankungen zugänglich zu machen.

Für Mitarbeiter des Pflege- und Funktionsdienstes im Schichtdienst besteht das Angebot verschiedene Kurse und physiotherapeutische Leistungen kostenfrei zu nutzen. Die Kurse und Leistungen (Entspannung, Rückenschule, Fitnessübungen) werden von einer Physiotherapiepraxis in unmittelbarer Nähe des Krankenhauses angeboten. Bei Kursnutzung stehen weiterhin monatlich eine Massage, eine Elektrotherapie und eine Fangowärmepackung zur Verfügung.

Das Krankenhaus unterstützt und fördert sportliche Aktivitäten der Mitarbeiter, wie etwa die Teilnahme an einer 5x5 km Team-Staffel im Tiergarten und eine eigene Fußballmannschaft. Auf dem Gelände des Krankenhauses befinden sich ein Fußballplatz, eine Kegelbahn und ein Bouleplatz, die von Mitarbeitern genutzt werden können. Der betriebsärztliche Dienst bietet neben den Routineaufgaben als Präventionsmaßnahmen die Gripeschutzimpfung, die Impfung gegen Hepatitis, die Durchführung von Sehtests und eine Erstberatung zur Raucherentwöhnung an.

Landratsamt Potsdam-Mittelmark

Ein Seminar „Führung und Gesundheit“ mit der Führungsspitze des Hauses bildete den Auftakt für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Unterschiedliche Angebote in den Bereichen „Gesunde Führung“ (Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung, Führungskräftecoaching, Teamcoaching, Konfliktcoaching, Mediation) und „Gesunde Mitarbeiter“ (Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Tai Chi, Yoga, Ernährungskurse, mobile Massageleistungen, Physiotherapeutische Sprechstunden, Anti-Stress-Training, Spezialangebote zu Fragen von Gehirnfitness, Demenz oder Pflege von Angehörigen) wurden seitdem umgesetzt.

An den regional unterschiedlichen Dienstorten des Landratsamtes werden krankenkassenfinanzierte Gesundheitsangebote offeriert. Die Beschäftigten erhalten nach erfolgreicher Kursteilnahme den geleisteten Eigenanteil in Form einer Prämienleistung durch den Arbeitgeber erstattet. Im Intranet des Landratsamtes findet sich ein Menübereich Gesundheit inklusive Infothek Gesundheit und Praxishilfen. Bei einem vertraglich gebundenen Physiotherapeuten ist es möglich, einmal monatlich während der Arbeitszeit angeleitete Übungen zur Entspannung und Dehnung der Muskulatur in Anspruch zu nehmen. Ebenso stehen den Mitarbeitern an allen Standorten im wöchentlichen Turnus mobile Massageleistungen zur Verfügung. Sehr erfolgreich läuft seit einigen Jahren ein präventives Anti-Stress-Training „Ganz die Ruhe“. Die Teilnehmer identifizieren durch eine individuelle Stressanalyse ihre Stressoren in der beruflichen und persönlichen Lebenswelt, gewinnen in der Gruppe neue Blickwinkel und lernen als Angebote unterschiedliche alltagstaugliche Methoden, Techniken und Modelle kennen, um individuell und erfolgreich gegen ihren Stress anzusteuern. Im Rahmen der gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung wurde in Kooperation mit der AOK ein Seminarmodulprogramm für alle Führungskräfte als Baustein der Personalentwicklung entwickelt.

LWG Lausitzer Wasser

In der LWG Lausitzer Wasser wurde eine Vereinbarung zum Gesundheitsmanagement zwischen der Geschäftsführung und dem Betriebsrat abgeschlossen. Eine regelmäßige Mitarbeiterbefragung beleuchtet vorhandene Arbeitsbedingungen, das Arbeitsklima und gesundheitliche Beschwerden und berücksichtigt durch Mitarbeiter eingereichte Verbesserungsvorschläge. Das eingeführte Projekt 10.000 Schritte im Alltag versucht Mitarbeiter zu mehr Bewegung zu ermuntern. Aktivitäten der Mitarbeiter in Sportgruppen des Unternehmens (z.B. Drachenbootfahrten, Hallensport) werden gefördert und Angebote Dritter (Laufveranstaltungen, Massagen) werden unterstützt. Ein wichtiger Aspekt der Gesundheitsinitiativen ist die ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen (insbesondere Büroarbeitsplätzen) im Hinblick auf die gesundheitlichen Bedürfnisse, um den Mitarbeitern des Unternehmens gute und leistungserhaltende Bedingungen bereit zu stellen.

Wildauer Schmiedewerke

Unter Mitwirkung der AOK Nordost und der Betriebsärztin soll das jährliche Gesundheitsprogramm „Fit in den Frühling“ des Schwesterwerks auch in Wildau durchgeführt werden: Blutdruck-, Blutzucker- und Gesamtcholesterinwert sowie der Body-Mass-Index werden regelmäßig ermittelt und in einem Gesundheitspass dokumentiert. Die Untersuchungsergebnisse werden besprochen und den Mitarbeitern werden Tipps zur gesundheitlichen Vorsorge bzw. Verbesserung der Werte, durch Ernährung und Fitnessübungen, gegeben. Angesprochen ist jeder Mitarbeiter, unabhängig von der Abteilung.



Prävention und Gesundheitsförderung für bestimmte Zielgruppen

In diesem Abschnitt stellen wir Ihnen Beispiele für Prävention und Gesundheitsförderung für bestimmte Zielgruppen vor. Weitere Kurse und Projekte der Gesundheitsvorsorge für bestimmte Personenkreise finden sich ebenfalls in den anderen Abschnitten dieses Hefts.

Eltern und Kinder

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

Apfelklops & Co – Unterwegs nach Tutmirgut

Zielgruppe sind Kinder ab 6 Jahren. In Zusammenarbeit mit Kulturveranstaltern, Jugend- und Gesundheitsämtern tourt die Kampagne „Apfelklops & Co – Unterwegs nach Tutmirgut“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung durch Deutschland. Auf Anfrage kommt die gewünschte Tour in die jeweilige Stadt. Diese Tournee hat das Ziel, Kinder und Erwachsene über gesunde Ernährung und Bewegung zu informieren. Über Kinderlieder werden Kinder neugierig gemacht auf eine Ernährung, die schmeckt, Spaß macht und zusammen mit viel Bewegung Krankheiten vorbeugt.

www.tutmirgut.net, www.kinderliedertour.de

AOK Zirkustournee:

Henrietta in Fructonia

Zielgruppe sind Kinder bis 12 Jahre, Eltern und Pädagogen. Mit der Kampagne „Möhren, Kinder, Sensationen“ tourt die AOK mit einem Ernährungs- und Bewegungszirkus durch ganz Deutschland. Während dieser Tournee wird versucht, bei Jung und Alt die Begeisterung für die Themen der gesunden Ernährung, Bewegung und mentalen Fitness in einem Theaterstück namens „Henrietta in Fructonia“ zu wecken. Des Weiteren geht es um die Vermittlung von Inhaltsstoffen in Lebensmitteln und Spaß an der Bewegung.

www.aok-henrietta.de

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb):

Peb & Pebber

Einen gesunden Lebensstil können Kinder schon im Vorschulalter lernen. Dafür brauchen sie Vorbilder und Anregungen zum Mit- und Selbermachen. Die beiden liebenswerten TV-Helden Peb und Pebber erleben regelmäßig morgens um 10:10 Uhr auf Super RTL allerlei Lustiges und Lehrreiches rund um einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung und animieren Kinder zum Mitmachen. Dabei regt die Sendung nicht nur die Lachmuskeln an, sondern vermittelt Kindern von klein auf, wie man sich fit und gesund hält.

Die Sendung wurde 2008 mit dem deutschen Fernsehpreis „Weißer Elefant“ ausgezeichnet.

www.pebundpebber.de

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.:

Pilotprojekt Junge Eltern

In der Lebenspraxis vieler Familien ist ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung nicht ausreichend verankert. Der Kontext Familie ist ein bisher kaum berücksichtigter, aber sehr einflussreicher Faktor bei der Ausbildung individueller Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Die Plattform Ernährung und Bewegung strebt an, nach der Geburt eines Kindes, in jungen Familien möglichst frühzeitig einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu implementieren; speziell in Familien mit hohen Entwicklungsrisiken für das Kind. Hierfür werden derzeit in einem Pilotprojekt Maßnahmen entwickelt, die zu einem frühen Zeitpunkt eine Verbesserung des familiären und insbesondere des kindlichen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens einleiten.

Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin:

UPDATE-Elternkurs

Ein zentraler Baustein der Berliner Kampagne zur Prävention von Computer- und Onlinesucht UPDATE sind Elternkurse. Eltern erhalten kompakte Informationen zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen und die damit verbundenen Chancen und Risiken. Die TeilnehmerInnen werden sensibilisiert, welche Veränderungen des Kindes für eine problematische Mediennutzung kennzeichnend sind. Neben der Wissenserweiterung stehen der fachlich begleitete Austausch sowie die Förderung der Handlungskompetenz im Zentrum des Kurses. Es werden konkrete Empfehlungen zum Umgang mit Medien in der Familie und zur Gesprächsführung vermittelt. Die Kurse sind offen für alle interessierten Eltern.



Frauen ab 60

Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.:
Gesundheitsförderung im Alter – wie geht das?

Viele Frauen wünschen sich mehr verlässliche Informationen darüber, was das Altern mit sich bringt. Gesundheit und Wohlbefinden sind nicht mehr für alle selbstverständlich. Manchmal geht Älterwerden mit Gefühlen von Belastung und Erschöpfung, aber auch mit bestimmten Beschwerden und Erkrankungen einher. Doch es gibt viele Möglichkeiten, sich zu stärken oder wieder Kraft zu schöpfen.

In dieser Reihe, die sich an Frauen ab 60 Jahren richtet, werden Themen vorgestellt, die in dieser Altersphase von besonderer Bedeutung sind. Im Kurs werden verständliche Informationen zu Veränderungen des Stoffwechsels, Herzgesundheit, Stimmungstief und Erschöpfung, für einen erholsamen Schlaf im Alter, für einen stabilen Beckenboden und eine gestärkte Blase, zur Knochengesundheit bzw. Osteoporoseprävention und -behandlung gegeben. Möglichkeiten der Selbsthilfe, Entspannungsübungen und Tipps, wie Sie wieder Kraft schöpfen können, helfen bei der praktischen Umsetzung.

Schulkinder

Europäische Kommission:
Die Geschmacksbande

Du willst fit, aktiv und gesund sein? Die Informationen der Geschmacksbande helfen dir dabei! Wenn du nicht weißt, was du essen sollst, oder du dich einfach noch mal vergewissern willst, zeigen dir die Figuren der Geschmacksbande, wie du die richtige Entscheidung triffst. Mit der Geschmacksbande macht fit sein Spaß! Auf der Website lernst du nicht nur alles über gesunde Ernährung, sondern kannst auch noch spielen und gewinnen.

Die Geschmacksbande ist eine Website der Europäischen Union für gesunde Ernährung von Schulkindern in Europa.

www.ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch

Senioren

AOK Nordost:
Sturzprävention in der Häuslichkeit – Anti-Sturz-Training

Bis ins hohe Alter fit zu sein und von schweren Verletzungen verschont zu bleiben, ist nicht nur eine Frage des Zufalls, sondern auch der Übung.

Die AOK bietet ihren Versicherten ein Training zur Sturzvermeidung an. Besonders geschulte Pflegefachkräfte vermitteln, wie im häuslichen Umfeld Stütze vermieden werden. Sie helfen Stolperfallen und Gefahrenquellen zu erkennen. Inhalte des praktischen Teils sind Gleichgewichts- und Krafttraining. Die Übungseinheiten können im eigenen Haushalt gestaltet werden. Wer möchte, kann sich einer Trainingsgruppe anschließen. Dies ist oft effektiver, da die Kommunikation und Erfahrungsaustausch eine wichtige Rolle spielen. Mit Hilfe des Trainings bleiben ältere Menschen länger mobil, haben mehr Kraft und ein besseres Balancegefühl. Beides lässt sich bis ins hohe Alter trainieren und Unfälle können so verhindert werden. Das bedeutet für Betroffene mehr Lebensqualität. So profitieren alle Beteiligten.



Pflegende Angehörige

AOK Nordost:

Allgemeiner Kurs für pflegende Angehörige

Sie erfahren in diesem Kurs viel über allgemeine und spezielle Körperpflege sowie Prophylaxe von Zweiterkrankungen. Der Kurs bietet neben pflegerischem Fachwissen viele Tipps und Hilfestellung, wie die häusliche Pflege sicherer und leichter wird. Mit Übungen am Krankenbett erlernen Sie, wie Personen ohne viel Kraftanstrengung rückschonend bewegt und mobilisiert werden können.

AOK Nordost:

Pflege in Not

Bei extremer Belastung durch häusliche Pflege, bei der es womöglich durch Überlastung zu Gewaltübergriffen kommt, kann eine Beratung in Anspruch genommen werden. Die Beratung kann einzeln oder auch in Gruppen erfolgen.

Werdende Eltern

Techniker Krankenkasse:

Stressfrei ins Familienglück

Der Kurs soll Sie dabei unterstützen, den Übergang zum Elternsein möglichst stressfrei zu meistern. Der neue Alltag muss organisiert werden, Veränderungen und Überraschungen sind vorprogrammiert. Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse mit denen Ihres Kindes in Einklang bringen und Ihren neuen Alltag gelassener gestalten können. Im Kurs werden folgende Schwerpunktthemen behandelt: gemeinsam als Eltern Aufgaben teilen, Mutter- und Vaterrolle, Stress vorbeugen, Partnerschaft, Konflikte bewältigen, soziales Umfeld und der Austausch mit anderen jungen Eltern. Empfohlen wird die Teilnahme zwischen der 12. bis 31. Schwangerschaftswoche.

Weiterführende Informationen



Weiterführende Informationen über die Möglichkeiten zur Vorbeugung von Erkrankungen und Stärkung Ihrer Gesundheit können Sie von folgenden Informationsquellen und Anlaufstellen erhalten.

Bundesministerium für Gesundheit

Das Bundesministerium für Gesundheit informiert über gesundheitliche Prävention in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung; Vorsorge und Früherkennung sowie das entsprechende Engagement der Bundesregierung in der Broschüre „Ratgeber zur gesundheitlichen Prävention“.

www.bmg.bund.de > Suchbegriff „Ratgeber zur gesundheitlichen Prävention“

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Der von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) initiierte Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ unterhält eine Datenbank mit Gesundheitsförderprojekten, die sich an sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen wenden. Die Inhalte können nach regionalen und thematischen Schwerpunkten (Bewegung und Sport, Ernährung, Freizeit und Sport, Stressbewältigung, Suchtprävention u.a.) sowie Lebensbereichen (Kindergarten, Schule, Betrieb, Gefängnis, Heimunterkunft, Krankenhaus, Stadtteil u.a.) recherchiert werden.

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de > Praxisdatenbank

Informationen zum Thema Suchtprävention im Hinblick auf Alkohol, Tabak, illegale Drogen und Glücksspiel mit Hinweisen auf regionale Projekte, Therapieangebote und Beratungsstellen finden Sie im Internet unter www.check-dein-spiel.de (Glücksspielprobleme), www.kinderstarkmachen.de (Suchtvorbeugung Kinder und Jugendliche) und www.prevnet.de (Suchtvorbeugung).

Zu den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation finden Sie Informationen der BZgA mit Hin-

weisen zu Therapieangeboten in unterschiedlichen Regionen im Internet unter www.bzga-essstoerungen.de sowie unter www.bzga-kinderuebergewicht.de.

easy!-Datenbank

Um den gesetzlichen Auftrag zur Qualitätssicherung in der Prävention nach §§ 20 und 20a SGB V zu erfüllen und den Zugang zu qualitätsgesicherten Gesundheitskursen zu erleichtern, haben die Betriebskrankenkassen easy!, eine bundesweite Kursdatenbank, die auch private Anbieter umfasst, eingerichtet.

Möchten Sie als Versicherte oder Versicherter wissen, welche bezuschussungsfähigen Kurse in Ihrer Nähe angeboten werden, nehmen Sie bitte direkt Kontakt zu der Krankenkasse auf bei der Sie versichert sind.

www.bkk.de > Leistungserbringer > Prävention/easy!-Datenbank > BKK easy!-Datenbank

Gesundheit Berlin-Brandenburg

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. ist die Arbeitsgemeinschaft für Prävention und Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg. Schwerpunkt der Arbeit ist es, die gesundheitlichen Belange der Menschen ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu bringen und dabei, insbesondere sozial Benachteiligten, Gesundheitschancen zu ermöglichen. Ein Veranstaltungskalender und abonnierbarer, vierteljährlich herausgegebener Newsletter stellen Informationen aus dem Bereich Prävention und Gesundheitsförderung zusammen.

www.gesundheitberlin.de

Gesund aufwachsen und Gesund altern

Gesund aufwachsen

Gesund aufwachsen ist ein Wunsch, der allen Kindern zugutekommen soll. Um die Entwicklung gesunder Lebensstile bereits im Kindesalter zu unterstützen, stellt die Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung im Land Berlin Informationen rund um das Thema „Gesund aufwachsen“ zusammen.

Gesund altern

Selbstständigkeit und Wohlbefinden im Alter ist Wunsch der meisten Menschen, wenn sie an das eigene Älterwerden denken. Durch erfolgreiche Prävention steigt die Chance auf ein längeres Leben, vor allem aber auch die Aussicht auf möglichst viele Jahre in guter Gesundheit. Für die Verwirklichung dieser Ziele, stellt die Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung im Land Berlin Informationen rund um das Thema „Gesund altern“ zusammen.

Ausgehend von einer gemeinsamen Website finden Sie zu beiden Themen beispielsweise aktuelle Veranstaltungen, die im Rahmen gesunden Aufwachsens und Alterns angeboten werden, oder eine Projektdatenbank.

www.berlin.gesundheitfoerdern.de > *Gesund aufwachsen oder > Gesund altern*

Krankenkassen

Aktuelle Gesundheitskurse, Ansprechpartner und weiterführende Informationen über Gesundheitsvorsorge können telefonisch bei Ihrer Krankenkasse oder über deren Geschäftsstellen nachgefragt werden (siehe Anbieterverzeichnis in diesem Heft).

Alle Krankenkassen bieten ihren Versicherten Gesundheitskurse an und/oder erstatten anteilig die Kursgebühr der Gesundheitskurse zertifizierter anderer Anbieter, wie in diesem Heft vorwiegend vorgestellt. Krankenkassen unterstützen auch den Aufbau betrieblicher Gesundheitsförderung sowie präventive und gesundheitsfördernde Projekte in anderen Lebensbereichen.

Medien

Medien widmen sich oft mit Beiträgen oder Gesprächen in Magazinsendungen den Themen Prävention und Gesundheitsförderung.

rbb

rbb PRAXIS ist das multimediale Gesundheitsprogramm des Rundfunks Berlin-Brandenburg. Jeden

Mittwoch um 20:15 Uhr und auch donnerstags um 16:50 Uhr bietet die rbb PRAXIS Fernsehsendungen mit Informationen rund um Medizin, Gesundheit und Wohlbefinden. Das Programm umfasst zudem tägliche Beiträge um kurz nach 14:00 Uhr und um 15:30 Uhr im Inforadio sowie eine Website mit Informationen zu Gesundheit und einer Mediathek.

www.rbb-online.de/rbbpraxis

ZDF

Das ZDF berichtet werktäglich in der Rubrik „Praxis täglich“ im späteren Teil der Sendung „Volle Kanne“ über gesunde Ernährung und andere Gesundheitsthemen. Neben der weiteren Medizinsendung „Die Ärzte“ berichtet auch der ZDFinfokanal in der Sendung „fit & aktiv“ über Bewegungstipps und Breitensportarten. Gesendete Beiträge können zum Teil in einer Mediathek im Internet angesehen werden.

www.vollekanne.zdf.de, www.dieaerzte.zdf.de, www.infokanal.zdf.de > *Suchbegriff „fit & aktiv“*

Medienbeiträge können informieren, jedoch nicht Ihre eigene (körperliche) Aktivität ersetzen.

Nichtraucherbund Berlin-Brandenburg

Der Nichtraucherbund Berlin-Brandenburg e.V. steht für die Förderung des Nichtrauchens. Sein Büro dient als Anlaufstelle für ratsuchende Nichtraucher und entwöhnungswillige Raucher. Sie erhalten Informationsmaterialien und haben die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch. Auch im Internet werden Informationen zum Nichtraucherschutz und zur Rauchentwöhnung zur Verfügung gestellt. Insbesondere finden Sie eine Übersicht aktueller Kurse, Programme und Seminare zur Rauchentwöhnung.

www.nichtraucherbund.de > *Entwöhnung*

Verzeichnis der Anbieter

Krankenkassen

Alphabetisch und nach Kassenart sortiert.

KK

AOK Nordost
14456 Potsdam
Telefon: 0800. 265 08 00
Email: service@nordost.aok.de
www.aok.de/nordost

BARMER GEK
Axel-Springer-Str. 44-47
10969 Berlin
Telefon: 0800. 454 01 50
Email: service@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de

BKK Bundesverband
Kronprinzenstr. 6
45128 Essen
Telefon: 0201. 179-01
Email: info@bkk.de
www.bkk.de

atlas BKK ahlmann
Postfach 11 03 28
28083 Bremen
Telefon: 0421. 43 55-10
Email: info@abkka.de
www.atlasbkkahlmann.de

BKK Thüringer Energieversorgung
Stotternheimer Str. 9a
99086 Erfurt
Telefon: 0361. 652 17-00
Email: info@bkk-thev.de
www.bkk-thev.de

BKK EWE
Postfach 14 20
26004 Oldenburg
Telefon: 0180. 322 41 48
Email: info@bkk-ewe.de
www.bkk-ewe.de

BKK exklusiv
Postfach 11 04
31251 Lehrte
Telefon: 05132. 50 01-0
Email: info@bkkexklusiv.de
www.bkkexklusiv.de

BKK firmus
Postfach 21 04 53
28224 Bremen
Telefon: 0421. 64 34-3
Email: info@bkk-firmus.de
www.bkk-firmus.de

BKK MEDICUS
Ledenweg 2
01445 Radebeul
Telefon: 0351. 652 77-0
Email: info@bkk-medicus.de
www.bkk-medicus.de

BKK MEM
Freiligrathstr. 1
04610 Meuselwitz
Telefon: 03448. 70 22 20
Email: simone.fritzsche@bkk-mem.de

BKK MOBIL OIL
Burggrafstr. 1
29221 Celle
Telefon: 05141. 15-0
Email: info@bkk-mobil-oil.de
www.bkk-mobil-oil.de

BKK Publik – Partner der BKK Salzgitter
Postfach 10 01 60
38201 Salzgitter
Telefon: 05341. 405-0
Email: service@bkk-publik.de
www.bkk-publik.de

BKK RWE
Postfach 34 53
29234 Celle
Telefon: 05141. 94 66-0
Email: info@bkk-rwe.de
www.bkk-rwe.de

BKK Salzgitter
Postfach 10 01 60
38201 Salzgitter
Telefon: 05341. 405-0
Email: service@bkk-salzgitter.de
www.bkk-salzgitter.de

BKK Technoform
Postfach 20 01 11
37086 Göttingen
Telefon: 0551. 308-33 91
Email: kontakt@bkk-technoform.de
www.bkk-technoform.de

BKK VBU
Lindenstr. 67
10969 Berlin
Telefon: 0180. 231 31 72
Email: info@bkk-vbu.de
www.bkk-vbu.de

BKK24
Postfach 11 08
31676 Obernkirchen
Telefon: 05724. 971-0
Email: info@bkk24.de
www.bkk24.de

Brandenburgische BKK
Werkstr. 10
15890 Eisenhüttenstadt
Telefon: 03364. 40 13-0
Email: buero.vorstand@b-bkk.de
www.brandenburgische-bkk.de

Deutsche BKK
Postfach 10 01 43
38401 Wolfsburg
Telefon: 05361. 183-0
Email: info@deutschebkk.de
www.deutschebkk.de

energie-BKK
Postfach 6 80
30006 Hannover
Telefon: 0511. 911 10-0
Email: info@energie-bkk.de
www.energie-bkk.de

TUI BKK
Karl-Wiechert-Allee 4
30625 Hannover
Telefon: 0511. 566-10 62
Email: service@tui-bkk.de
www.bkk-tui.de


Deutsche Angestellten-Krankenkasse

Kommandantenstr. 18
10969 Berlin
Telefon: 01801. 32 53 26
Email: service@dak.de
www.dak.de

HEK-Hanseatische Krankenkasse

Postfach 15 06 80
10668 Berlin
Telefon: 01801. 21 32 13
Email: kontakt@hek.de
www.hek.de

hkk

Martinistr. 24
28195 Bremen
Telefon: 01801. 45 52 55
Email: info@hkk.de
www.hkk.de

IKK Brandenburg und Berlin

Ziolkowskistr. 6
14480 Potsdam
Telefon: 0800. 883 32 44
Email: www.ikkbb.de/Kontakt.7.0.html
www.ikkbb.de

KKH-Allianz

Heerstr. 25
14052 Berlin
Telefon: 01803. 55 44 99
Email: serviceteam.000@kkh-allianz.de
www.kkh-allianz.de

Knappschaft Bahn/See

Wilhelmstr. 138-139
10963 Berlin
Telefon: 08000. 20 05 01
Email: berlin@kbs.de
www.knappschaft.de

Techniker Krankenkasse

Alte Jakobstr. 81/82
10179 Berlin
Telefon: 0800. 285 85 85
Email: lv-berlin-brandenburg@tk-online.de
www.tk-online.de

Sportvereine und Ansprechpartner für Gesundheitssport

Alphabetisch sortiert nach Stadtteilen/Kreisen.

SV



Berlin

Landessportbund Berlin e.V.
Christoph Stegemann,
Thomas Siebert
Jesse-Owens-Allee 2
14053 Berlin
Telefon: 030. 300 02-164
Email: info@lsb-berlin.org
www.lsb-berlin.de

Altglienicke

PSV Olympia Berlin e.V.
Mirko Fischer
Telefon: 030. 39 50 98 30
www.psvolympiaberlin.de

Blankenburg

SG Blankenburg e.V.
Hannelore Eltner
Telefon: 030. 943 35 66
www.sgblankenburg.de

Buckow

IBM Klub Berlin e.V.
Klaus-Peter Schenk
Telefon: 030. 77 39 16 48
www.ibm-klub-berlin.de

TSV Tempelhof-Mariendorf e.V.

Patrick Reich
Telefon: 030. 752 60 03
www.tsvtm.de

Charlottenburg (Westend)

SV Berliner Brauereien e.V.
Gabriele Beyer
Telefon: 030. 471 29 03
www.svbrauereien.de

Friedrichsfelde

Gesundheitssport Lichtenberg e.V.
Ulf Schiefer
Telefon: 030. 975 10 71

SC Borussia Friedrichsfelde e.V.
Dr. Klaus Hennig
Telefon: 030. 513 82 54
www.sc-borussia.de

SSV Ostring 93 e.V.
Elke Ortloff
Telefon: 030. 541 97 05
www.ssvosting.de

Gatow (Kladow)

Sportfreunde Kladow e.V.
Karin Heidenreich
Telefon: 030. 365 77 80
www.sf-kladow.de

Hellersdorf

SC Eintracht Berlin e.V.
Sigrid Müller
Telefon: 030. 99 28 54 89
www.sc-eintracht-berlin.de

Hennigsdorf

Medicor Aktiv und Gesund e.V.
Simone Siebert
Telefon: 03342. 42 21 96

Hermisdorf

VfB Hermisdorf e.V.
Erika Schindler
Telefon: 030. 404 53 58
www.vfbhermsdorf.de

Hohenschönhausen

Gesundheits-Sportverein Berlin e.V.
Erika Moldenhauer
Telefon: 030. 97 17 34 87
www.gesundheitssport-berlin.de

SC Berlin e.V.

Anja Opp
Telefon: 030. 97 17 31 84
www.sc-berlin.de

SV Gesünder Leben e.V.

Dr. Kurt Mocker
Telefon: 030. 98 31 52
www.sv-gesuenderleben.de

Johannisthal

PSV Olympia e.V.
Frank Dade
Telefon: 030. 63 10 43 85
www.psv-olympia.net

SV Berlin-Chemie Adlershof e.V.
Geschäftsstelle
Telefon: 030. 67 89 92 14
www.svbca.de

Karlshorst

Hochschulsport FHTW e.V.
Ramona Schmidt
Telefon: 030. 50 19 28 63
www.htw-berlin.de

SC Drehscheibe e.V.

Bärbel Lässig
Telefon: 030. 21 60 72 82

Sporttreff Karower Dachse e.V.

Geschäftsstelle
Telefon: 030. 94 63 35 70
www.karower-dachse.de

Kaulsdorf

Athletik-Club Berlin e.V.
Reinhard Liebsch
Telefon: 030. 67 94 24 30
www.a-c-berlin.de

VfK Berlin-Südwest e.V.

Niels Pilgram
Telefon: 030. 82 07 32 05
www.vfk-suedwest.de

VSG Grün-Gelb Kaulsdorf 87 e.V.

Martina Hollinski
Telefon: 0163. 811 24 18

Köpenick

Blau-Gelb-Köpenick e.V.
Wolfgang Niedrig
Telefon: 030. 65 26 58 54
www.blau-gelb-koepenick.de

SC Brise 1898 e.V.

Katrin Michaelis, Jürgen Fürstenberg
Telefon: 030. 651 43 66/533 45 07
www.sc-brise.de

SV Empor Köpenick e.V.

Angelika Lehmann
Telefon: 030. 651 64 60
www.svemporkoepenick.de




Verein für Gesundheitssport e.V.
Sven Hielscher
Telefon: 030. 93 93 75 80
www.aktiv-berlin.de

Kreuzberg

ATV zu Berlin 1861 e.V.
Bärbel Wegner
Telefon: 030. 61 07 43 36
go.atv-berlin.de

BSC Eintracht Südring 1931 e.V.
Günter Nehmer
Telefon: 030. 663 37 97
www.bsc-eintracht-suedring.de

Lichtenberg

Medi-Sport e.V.
Reiner Korb
Telefon: 0171. 834 49 54
www.medisport-berlin.de

Rehasport Berlin e.V.
Christin Ufer
Telefon: 030. 30 67 80
www.rehasport-berlin.de

SV Bau-Union Berlin e.V.
Geschäftsstelle
Telefon: 030. 557 99 40
www.svbauunion.de

Lichtenrade

Schulsportverein Lichtenrade e.V.
Ingrid Kuchenbecker
Telefon: 030. 745 35 55
www.ssv-lichtenrade.de

Lichterfelde

Budo-Club-Senshu e.V.
Daniela Wendland
Telefon: 030. 84 72 31 04
www.senshu.de

TuS Lichterfelde von 1887 e.V.
Catrin to Baben
Telefon: 030. 76 68 90 62
www.tusli.de

Mariefelde

Reha Sport Mariefelde aktiv e.V.
Harald Roller
Telefon: 0178. 614 52 86
www.thz-mariefelde.de

TSV Mariefelde 1890 e.V.
Hanni Wolter
Telefon: 030. 722 45 46
www.tsv-mariefelde.de

Marzahn

1. VfL Fortuna Marzahn e.V.
Geschäftsstelle
Telefon: 030. 541 65 17
www.vfl-fortuna-marzahn.de

Neukölln

Berliner Turnerschaft Korporation e.V.
Alexander Weiss
Telefon: 030. 665 19 92
www.berlinerturnerschaft.de

Erster Berliner Judo-Club 1922 e.V.
Barbara Westphal
Telefon: 030. 606 95 80
www.ebjc.de

SC Banzai e.V.
Veysel Bugur, Dr. Jörg Schumann
Telefon: 030. 69 81 66-70/71
www.sc-banzai.de

TTC Neukölln e.V.
Gudrun Engel
Telefon: 03356. 22 47 95
www.ttc-neukoelln.de

Turngemeinde in Berlin e.V.
Oliver Pasche
Telefon: 030. 61 10 10 20
www.tib1848ev.de

TuS Neukölln 1865 e.V.
Heike Kuckuck
Telefon: 030. 687 57 56
www.tus-neukoelln.de

Oberschöneeweide

Pro Fit Köpenick e.V.
Kathrin Wagner
Telefon: 030. 535 20 41
www.pro-fit-koepenick.de

SG Treptow 93 e.V.
Dr. Hans-Ulrich Levin
Telefon: 030. 532 36 46
www.sgtreptow93.de

Pankow

Kissingensportverein KSV 90 e.V.
Kerstin Meyer
Telefon: 030. 47 03 61 56
www.ksv90-berlin.de

Prenzlauer Berg

Berliner TSC e.V.
Burkhard von Eickstedt
Telefon: 030. 42 08 14 29
www.berlinertsc.de

BTV Olympia e.V.
Sybille Rathenow
Telefon: 030. 423 06 87
www.btv-olympia.de

TV Nordost e.V.
Ingrid Winter
Telefon: 030. 971 66 25
www.tvno-berlin.de

Rosenthal

Bewegungsvielfalt e.V.
Kristin Lübstorf
Telefon: 030. 53 09 83 53
www.verein-bewegungsvielfalt-pankow.de

SG Bergmann Borsig e.V.
Jürgen Klupsch
Telefon: 030. 91 77 22 58
www.sg-bergmann-borsig.de

Rudow

CfL Berlin 65 e.V.
Niels Pilgram
Telefon: 030. 82 07 32 05
www.cfl-world.de



TSC Berlin 1893 e.V.
Geschäftsstelle
Telefon: 030. 60 97 88 24
www.tsc-berlin.de

TSV Rudow 1888 e.V.
Dorit Sabatin
Telefon: 030. 664 42 43
www.tsv-rudow.de

Schmargendorf

Berliner Gesundheitssport e.V.
Marion Glogowsky-Preuß
Telefon: 030. 703 50 22
www.berliner-gesundheitssport.de

Berliner Sport-Club e.V.
Dorothee Schick
Telefon: 030. 826 41 76
www.berlinersportclub.de

Schöneberg

Bewegungsimpuls e.V.
Ingeborg Markmann
Telefon: 030. 797 27 84

Medizinischer Sportclub Friedenau e.V.
Sabine Kowalski
Telefon: 030. 200 03 81 33

Naturfreunde Berlin e.V.
Karin Mahlow
Telefon: 030. 771 20 12
www.naturfreunde-berlin.de

Schwimm-Gemeinschaft Schöneberg Berlin e.V.
Annette Jacoby
Telefon: 030. 78 70 38 92
www.sg-schoeneberg.de

Schöneiche

Fit durchs Leben e.V.
Marcel Mannewitz
Telefon: 0151. 20 62 74 53
www.fit-durchs-leben.com

Spandau

Kanuklub Charlottenburg Berlin e.V.
Carola Cordes
Telefon: 030. 361 63 79
www.kanuklub-charlottenburg.de

Menschen-in-Bewegung e.V.
Harald Roller
Telefon: 030. 63 91 51 39
www.menscheninbewegung.info

Physio-Fit e.V.
Birgit Dobosch
Telefon: 030. 370 22 90-10/11
www.physio-fit-ev.de

TSV Spandau 1860 e.V.
Marie-Noelle Helbing
Telefon: 030. 37 59 50 80
www.tsv-spandau-1860.de

TSV Staaken e.V.
Geschäftsstelle
Telefon: 0157. 79 44 76 08
www.tsvstaaken.de

Steglitz

Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund e.V.
Elke Greifzu
Telefon: 030. 78 79 45 16
www.btfb.de

Betriebssportverband Berlin-Brandenburg e.V.
Peter Bischof
Telefon: 030. 793 32 17
www.betriebssportverband-berlin.de

Olympischer Sport-Club e.V.
Angela Gutzmann
Telefon: 030. 78 70 22 35
www.osc-berlin.de

TSG Steglitz 1878 e.V.
Andreas Juhre
Telefon: 030. 791 90 19
www.alldienst.info

Tegel

Berliner Schneehasen e.V.
Gerda Husing
Telefon: 030. 40 10 35 37
www.berliner-schneehasen.de

GST Beweggrund e.V.
Sabina Biele
Telefon: 030. 431 93 64
www.gst-beweggrund.de

Ruder-Club-Tegel 1886 e.V.
Franziska Redlinger
Telefon: 030. 43 67 34 12
www.rctegel.de

SC Siemensstadt e.V.
Bernd Mies
Telefon: 030. 380 02 40
www.scs-berlin.de

SC Tegeler Forst e.V.
Claudia Altenburg
Telefon: 03303. 21 92 73
www.lgnord.de

SG Siemens e.V.
Enrique Frischen
Telefon: 030. 382 78 49
www.sg-siemens.de

Tiergarten

TSV GutsMuths 1861 e.V.
Geschäftsstelle
Telefon: 030. 393 24 40
www.tsvgutsmuths-berlin.de

Wannsee

Reit-Therapie-Zentrum Berlin-Brandenburg e.V.
Jessie Laubenheimer
Telefon: 030. 80 58 75 18
www.reittherapiezentrum.de

Wedding

AIKIDO Wirbel Berlin e.V.
Detlef Meißner
Telefon: 0171. 834 43 97
www.aikido-wirbel-wedding.de




Berliner Wasserratten e.V.
Tanja Kersten
Telefon: 030. 452 11 58
www.berliner-wasserratten.de

Medico Physio e.V.
Harald Roller
Telefon: 030. 63 91 51 39
www.medico-leopoldplatz.de

Reinickendorfer Füchse e.V.
Gina Martin
Telefon: 030. 495 60 09
www.reinickendorfer-fuechse.de

Weißensee

Dokan in Berlin e.V.
Guido Wallmann
Telefon: 030. 92 09 11 19
www.dokan.de

Kietz für Kids – Freizeitsport e.V.
Katrin Adam
Telefon: 030. 920 11 05
www.kietzfuerkids.de

TuS Hohenschönhausen e.V.
Elke Borgmann
Telefon: 030. 92 37 26 11
www.tus-hsh.de

Wilhelmshagen

Seimitsu e.V.
Melanie Salewski
Telefon: 030. 68 81 87 55
www.seimitsu.de

Wilmersdorf

Berliner Familien-Sport-Club e.V.
Susanne Waibliner
Telefon: 030. 36 72 81 89
www.berliner-familien-sportclub.de

Pro Sport Berlin 24 e.V.
Annette Twachtman
Telefon: 030. 82 30 98 44
www.pro-sport-berlin24.de

SCC Berlin e.V.
Gundula Kurtz
Telefon: 030. 302 84 34
www.scc-berlin.de

Segler-Verein-Stöbensee e.V.
Wolf-Gero Meier
Telefon: 030. 32 10 30 55
www.svst.de

Sport und Freizeit in Wilmersdorf e.V.
Claudio Gärtner
Telefon: 030. 74 73 49 90
www.sfw-berlin.de

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Geschäftsstelle
Telefon: 030. 897 91 70
www.sport-gesundheitspark.de

Kneipp-Verein Berlin e.V.
Gudrun Beckmann
Telefon: 030. 822 08 64
www.kneipp-verein-berlin.de

Wittenau

TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.
Elke Duda
Telefon: 030. 415 68 67
www.tsv-berlin-wittenau.de

SC Borsigwalde 1910 e.V.
Gabriele Mellentin
Telefon: 030. 43 74 94 80
www.scborsigwalde.de

VfL Tegel 1891 e.V.
Geschäftsstelle
Telefon: 030. 434 41 21
www.vfl-tegel.de

Zehlendorf

VfL Zehlendorf e.V.
Ingrid Blumensaat
Telefon: 030. 345 56 52
www.vfl-zehlendorf.de

Zehlendorfer TSV von 1888 e.V.
Roswitha Adlung
Telefon: 030. 84 71 93 84
www.zehlendorf88.de



Brandenburg

Landessportbund Brandenburg e.V.
 Dr. Gabriela Schneider
 Schopenhauerstr. 34
 14467 Potsdam
 Telefon: 0331. 971 98-46
 Email: info@lsb-brandenburg.de
www.lsb-brandenburg.de

Barnim

Behindertensportverein Börnicke e.V.
 Martina Kretzschmar
 Telefon: 03338. 76 59 08

Bildungswerk des KSB Barnim e.V.
 Britta Müller
 Telefon: 033 397. 27 47 68

Colosseum Gladiators e.V.
 Claudia Böhme
 Telefon: 03334. 292 05
www.colosseum-gladiators.de

PBSV Klosterfelde e.V.
 Karin Rüdiger
 Telefon: 033 396. 72 23 80
www.ponyhof-bobby.de

PSG Birkhof e.V.
 Ines Bahlmann
 Telefon: 033 394. 56 90 12
www.derbirkhof.de

Reha- und Gesundheitssportverein Eberswalde e.V.
 Arndt Richter
 Telefon: 0177. 247 78 29

SG Schwanebeck 98 e.V.
 Sven Hiller
 Telefon: 030. 94 39 95 59
www.sg-schwanebeck-98.de

SV Motor Eberswalde e.V.
 Andrea Schmiel
 Telefon: 03334. 21 27 03
www.svmotor-eberswalde.de

Brandenburg (Havel)

SSB Brandenburg e.V.
 Sebastian Bradke
 Telefon: 03381. 300 03 05
www.ssb-brandenburg.de

SV 2000 e.V.
 Dennis Richter
 Telefon: 0172. 393 79 87
www.sv2000.org

SV Wasserfreunde Brandenburg (Havel) e.V.
 Thomas Bottke
 Telefon: 03381. 31 55 13
www.wasserfreunde-brb.de

TSG 72 Schmerzke e.V.
 Hannelore Päge
 Telefon: 03381. 22 68 90

Cottbus

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V.
 Manfred Fischer
 Telefon: 0355. 290 94 69
www.bprsv-online.de

ESV Lok Raw Cottbus e.V.
 Helga Häberling
 Telefon: 0355. 44 35 02
www.esv-lok-raw-cottbus.de

Gymnastikverein Cottbus e.V.
 Anita Schneider
 Telefon: 0355. 526 65

Kultur Experiment Cottbus e.V.
 Sybille Roick
 Telefon: 0355. 499 77 66
www.kokon-cottbus.de

SCC Breitensport e.V.
 Jürgen Sauer
 Telefon: 0176. 22 63 64 06
www.breitensport-scc.de

Sport- und Gesundheits-Zentrum e.V.
 Ronny Bauch
 Telefon: 0355. 47 27 38

SV Energie Cottbus e.V.
 Dagmar Deutschmann
 Telefon: 0355. 79 07 19
www.svenergie.de

TSV Cottbus e.V.
 Jörg Piazena
 Telefon: 0355. 42 15 93

Verein Gesundheit 2000 e.V.
 Ines Weber
 Telefon: 0355. 71 12 56
www.gesundheit2000-cottbus.de

Dahme-Spreewald

Gesundheitssportverein Brandenburg e.V.
 Peter Bödigeimer
 Telefon: 01520. 199 66 20
www.aktiv-gb.de

SC Störche Dahmeland e.V.
 Petra Ludewig
 Telefon: 033 764. 206 45
www.sc-stoerche.de

Verein für Gesundheitssport und Rehabilitation e.V.
 Marten Kolok
 Telefon: 035 753. 69 02 06
www.vgr-osl.de

Elbe-Elster

Gesundheits- und Behindertensportverein Finsterwalde e.V.
 Regina Noll
 Telefon: 0531. 50 75 30

GSV Epikur e.V.
 Anke Burigk
 Telefon: 035 341. 47 72-0
www.epikur-zentrum.de

SV Oase Herzberg e.V.
 Wolfgang Endtmann
 Telefon: 03535. 223 33
www.oase-dasgesundheitszentrum.de



Frankfurt (Oder)

SGZ Frankfurt (Oder) e.V.
Hartmut Ortmann
Telefon: 0335. 665 94 90
www.sgz-ffo.de

Stadtsportbund Frankfurt (Oder) e.V.
Dr. Klaus Karafiat
Telefon: 0335. 60 68 88 87
www.ssb-ffo.de

TSV Empor 90 e.V.
Gisela Ringel
Telefon: 0335. 54 30 88

USC Viadrina e.V.
Torsten Bergk
Telefon: 0335. 55 34 43 67
www.usc-viadrina.de

Havelland

Rathenower Turnverein e.V.
Silke Geißler
Telefon: 03385. 51 46 22
www.rathenower-turnverein-friedrich-ludwig-jahn.de

SV Elan 2003 e.V.
Barbara Gernitz
Telefon: 03385. 50 52 87

Trend- und Gesundheitssportverein Nauen e.V.
André Tautz
Telefon: 03321. 480 80

TSV 03 Schönwalde/Glien e.V.
Gernot Stark
Telefon: 03322. 21 92 00
www.tsv-03.de

TSV Falkensee e.V.
Birgit Faber
Telefon: 03322. 40 09 66
www.tsv-falkensee.de

Märkisch-Oderland

Bildungswerk e.V. beim KSB Märkisch-Oderland e.V.
Norbert Langanke
Telefon: 033 456. 721 90-1
www.ksb-mol.de

KSC Strausberg e.V.
Dr. Hagen Kattner
Telefon: 03341. 42 11 78
www.ksc-strausberg.de

sportsmotivation e.V.
Hans-Jürgen Huth
Telefon: 03342. 20 79 90
www.sportsmotivation.de

SV Blau-Weiß-Petershagen-Eggersdorf e.V.
Barbara Ritter
Telefon: 033 439. 824 00
www.sv-blau-weiss.net

SV Glück auf Rüdersdorf e.V.
Jörg Zähler
Telefon: 033 638. 82 01
www.sv-glueck-auf-ruedersdorf.de

Oberhavel

DLRG Ortsgruppe Hennigsdorf e.V.
Peter-Jörg Schulz
Telefon: 03302. 20 16 14
www.hennigsdorf.dlrg.de

Fantastic 7 e.V.
Michael Walter
Telefon: 03301. 57 58 20
www.fantastic7.com

Kremmener Sportverein e.V.
Heidi Sommer
Telefon: 033 055. 702 28
www.kremmener-sv.de

Oranienburger Bodybuilding-Verein e.V.
Maik Winkler
Telefon: 03301. 70 21 81
www.fitnessstudiooranienburg.de

Perspektive e.V.
Jens-Uwe Grande
Telefon: 0172. 163 47 72
www.perspektive-verein.org

Reha-Fit Velten e.V.
Jürgen Wieczorek
Telefon: 03304. 56 20 75
www.fitness-velten.de

SV Grün-Weiß Bergfelde e.V.
Thorsten Alde
Telefon: 0170. 900 09 48
www.gruen-weiss-bergfelde.de

SV Grün-Weiß-Birkenwerder e.V.
Kerstin Wunderlich
Telefon: 03303. 40 09 65

TSV 1997 e.V.
Jana Karwinkel
Telefon: 0151. 54 63 31 42
www.tsv1997-oranienburg.de

VfL Borgsdorf e.V.
Gabi Jänicke
Telefon: 0174. 936 23 91
www.vfl-borgsdorf.de

Oberspreewald-Lausitz

SAKURA Senftenberg e.V.
Robert Marossek
Telefon: 03573. 14 82 82
www.sakura-fitness.de

SV Calau e.V.
Silvio Wolf
Telefon: 03541. 29 14
www.svcalau.de

TSG Lübbenau 63 e.V.
Anke Müller
Telefon: 03542. 27 26
www.tsgluebbenau.de

TSV Senftenberg e.V.
Karin Sznura
Telefon: 03573. 79 06 59
www.niederlausitzhalle.de

Oder-Spree

BSG Pneumant Fürstenwalde e.V.
Karin Lehmann
Telefon: 03361. 73 55 93
www.pneumantsport.de

ESV Aesculap e.V.
Ilona Golm
Telefon: 03364. 73 36 44
www.ksb-oder-spree.de



Medizinisches Rücken und Herz-Kreislaufzentrum Erkner e.V.
Dr. Evelyn Geschke
Telefon: 03362. 88 47 00
www.mrhz.de

Ostprignitz-Ruppin
SC Kempo-Neuruppin e.V.
Bernd Pietsch
Telefon: 03391. 90 34 74
www.sckempo-neuruppin.de

SGZ des KSB OPR e.V.
Nick Breuer
Telefon: 03391. 50 67 41
www.kreissportbund-opr.de

Sportverein Wusterhausen e.V.
Gerd Pogodda
Telefon: 033 978. 500 54
www.volleyball-opr.de

Potsdam
Betriebssportgemeinschaft LBS e.V.
Horst Almstädt
Telefon: 0331. 969 22 56
www.bsglbs.de

LSB Brandenburg e.V.
Robert Busch
Telefon: 0331. 971 98 19
www.lsb-brandenburg.de

Reha Sport Club Potsdam e.V.
Alexander Hirt
Telefon: 0331. 951 20 19
www.rehasport-potsdam.de

SC 2000 Groß Glienicke e.V.
Michael Billmeyer
Telefon: 033 201. 206 55
www.sc2000.de

SC Potsdam e.V.
Christian Gerber
Telefon: 0331. 62 29 00
www.sc-potsdam.de

Potsdam-Mittelmark
ASV Michendorf e.V.
Reinhard Krug
Telefon: 033 205. 20 49 63
www.asv-michendorf.de

Borkheider SV 90 e.V.
Andreas Kreibich
Telefon: 033 845. 901 75
www.borkheidersv90.de

Gesundheitssportverein Potsdam-Mittelmark e.V.
Silvia Häcker
Telefon: 033 207. 527 19

Kreissportbund Potsdam-Mittelmark e.V.
Monquic Frieske
Telefon: 03382. 70 10 46

KSB Potsdam Mittelmark e.V.
Frieske Monquic
Telefon: 03382. 704 02 00
www.ksb-pm.de

May-Style e.V.
Ramona Arnold
Telefon: 033 209. 203 28

SG Blau Weiß Beelitz e.V.
Lutz Schneider
Telefon: 033 204. 333 17
www.sg-beelitz.de

SG Töplitz 1922 e.V.
Michael Behrens
Telefon: 033 202. 618 81
www.sg-toeplitz.de

SG Turbine Golzow e.V.
Gunnar Ferchland
Telefon: 033 208. 40 10 46
www.turbine-golzow.de

Sport-Point-Werder e.V.
Bianca Jäger
Telefon: 03327. 668 06 05
www.sport-point-werder.de

SV 1948 Ferch e.V.
Roland Büchner
Telefon: 033 209. 808 67
www.sv-ferch.de/sport

Traumfänger e.V.
Katja Neumann
Telefon: 03327. 57 22 88
www.traumfaenger-werder.de

Prignitz
Fit und Aktiv e.V.
Christian Timari
Telefon: 03877. 56 46 66
www.top-fit-aktivpark.de

SV Drehscheibe Brandenburg e.V.
Daniela Vock
Telefon: 03395. 30 04 41
www.sv-drehscheibe.de

SV Freizeitpark Wittenberge e.V.
Mike Laskewitz
Telefon: 03877. 791 95
www.freizeit-park-wittenberge.de

SV Lokomotive Pritzwalk e.V.
Hartmut Rabe
Telefon: 03395. 30 29 31
www.fechten-svlok-pritzwalk.de

Spree-Neisse
1. Spremberger Judoverein 1982 e.V.
Reinhard Jung
Telefon: 03563. 941 00
www.sakura-fitness.de

BSV Guben Nord e.V.
Wilhelm Schurmann
Telefon: 03361. 68 46 15
www.bsvgubennord.de

Frauendorfer SV e.V.
Steffen Löwe
Telefon: 0355. 52 55 26
www.frauendorfer-sv.de

Gesundheitstraining e.V.
Beate Hänsel
Telefon: 03561. 532 84



Kolkwitzer Sportverein 1896 e.V.
Peter Jähne
Telefon: 0355. 28 78 86
www.kolkwitzersv.de

KSC ASAHI Spremberg e.V.
Daniel Prochnow
Telefon: 03563. 60 01 05
www.ksc-asahi.de

Lebenshilfe Spremberg e.V.
Nanett Krüger
Telefon: 03563. 900 43
www.lebenshilfe-spremberg.de

PURE-Gesundheit e.V.
Beatrice Libor
Telefon: 035 602. 220 27
www.pure-gesundheit.com

SG Einheit Spremberg e.V.
Birgit Fritzsche
Telefon: 03563. 59 49 94

SV Gesundheit Forst e.V.
Dr. Andrea Kruse
Telefon: 03562. 98 53 14

Teltow-Fläming

BC Fortuna Blankenfelde e.V.
Steffan Lißner
Telefon: 0172. 309 36 52
www.bc-fortuna-blankenfelde.de

GVL Luckenwalde e.V.
Petra Broda
Telefon: 03371. 61 18 44
www.gvl-luckenwalde.de

Kinder-und Jugendverein Zossen e.V.
Birgit Fischer
Telefon: 0178. 939 83 82
www.kjsv-zossen.de

Sportverein Gesund & Fit e.V.
Yvonne Brademann
Telefon: 03371. 40 65 51

Verein für Gesundheitssport Jüterbog e.V.
Doris Rothe
Telefon: 03372. 44 46 61

Wandern & Fit e.V.
Elke Brademann
Telefon: 03371. 62 12 69
www.nordic-walking-wandern.de

Uckermark

SSV PCK 90 Schwedt e.V.
Monika Dilling
Telefon: 03332. 41 16 52
www.ssv-pck-90-schwedt.de

SV Rot-Weiß Carmzow e.V.
Bernd Tietschert
Telefon: 039 854. 36 66
www.sv-rw-carmzow.de

TSV Blau-Weiß 65 Schwedt e.V.
Gisela Fiebig
Telefon: 03332. 41 99 67
www.blauweiss65-schwedt.de

Volkshochschulen

Alphabetisch sortiert nach Stadtteilen/Kreisen.



Berlin

**Servicestelle der
Berliner Volkshochschulen**
Email: www.berlin.de/vhs/kontakt.php
www.berlin.de/vhs

VHS City West

- Pestalozzistr. 40/41
10627 Berlin
- Otto-Suhr-Allee 100
10585 Berlin
- Hohenzollerndamm 177
10713 Berlin

Telefon: 030. 902 92-88 71
Email: vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de
www.vhs-city-west.de

VHS Friedrichshain-Kreuzberg

- Frankfurter Allee 37
10247 Berlin
- Wassertorstr. 4
10969 Berlin

Telefon: 030. 902 98-46 00
www.berlin.de/vhs-friedrichshainkreuzberg

VHS Lichtenberg

- Paul-Junius-Str. 71
10369 Berlin
- Prendener Str. 29
13059 Berlin

Telefon: 030. 902 96-59 71
Email: vhs@lichtenberg.berlin.de
www.berlin.de/vhs-lichtenberg

VHS Marzahn-Hellersdorf

Mark-Twain-Str. 27
12627 Berlin
Telefon: 030. 56 88 16-0
Email: info@vhs-marzahn-hellersdorf.de
www.berlin.de/vhs-marzahn-hellersdorf

VHS Mitte

Linienstr. 162
10115 Berlin
Telefon: 030. 901 83-74 74
Email: info.city-vhs@berlin.de
www.berlin.de/ba-mitte/city-vhs

VHS Neukölln

Boddinstr. 34
12053 Berlin
Telefon: 030. 902 39-24 33
Email: vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de
www.berlin.de/ba-neukoelln/vhs

VHS Pankow

Schulstr. 29
13187 Berlin
Telefon: 030. 902 95-17 00
Email: keller@vhspankow.de
www.berlin.de/vhs-pankow

VHS Reinickendorf

Buddestr. 21
13507 Berlin
Telefon: 030. 902 94-48 00
Email: vhs-reinickendorf@t-online.de
www.berlin.de/vhs-reinickendorf

VHS Spandau

Moritzstr. 17
13597 Berlin
Telefon: 030. 902 79-50 00
Email: info@vhs-spandau.de
www.vhs-spandau.de

VHS Steglitz-Zehlendorf

- Markgrafenstr. 3
14163 Berlin
- Goethestr. 9-11
12207 Berlin

Telefon: 030. 902 99-50 20
Email: service@vhssz.de
www.berlin.de/vhs-steglitz-zehlendorf

VHS Tempelhof-Schöneberg

Barbarossaplatz 5
10781 Berlin
Telefon: 030. 902 77-30 00
Email: vhs@ba-ts.berlin.de
www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/vhs

VHS Treptow-Köpenick

- Baumschulenstr. 79-81
12437 Berlin
- Plönzeile 7
12459 Berlin

Telefon: 030. 902 97-40 55
Email: post@vhstk.de
www.berlin.de/vhs-treptow-koepenick



Brandenburg



**Brandenburgischer
Volkshochschulverband e.V.**
Email: verband@vhs-brb.de
www.vhs-brb.de

KVHS Barnim

- Schönfelder Weg 40
16321 Bernau
Telefon: 03338. 76 27 64
- Fritz-Weineck-Str. 36
16227 Eberswalde
Telefon: 03334. 345 97

Email: info@kvhs-barnim.de
www.kvhs-barnim.de

VHS Brandenburg (Havel)

Wredowplatz 1
14776 Brandenburg (Havel)
Telefon: 03381. 25 04 42
Email: info@vhs-brandenburg.de
www.vhs-brandenburg.de

VHS Cottbus

Neumarkt 5
03046 Cottbus
Telefon: 0355. 612 34 15
Email: volkshochschule@cottbus.de
www.vhs.cottbus.de

KVHS Dahme-Spreewald

- Schulweg 13
15711 Königs Wusterhausen
Telefon: 03375. 26 25 18
- Logenstr. 17
15907 Lübben
Telefon: 03546. 20 10 60/61

Email: vhs@vhs-dahme-spreewald.de
www.vhs-dahme-spreewald.de

KVHS Elbe-Elster

- Markt 18
04924 Bad Liebenwerda
Telefon: 03534. 120 50 oder 122 95
Email: vhs.lib@lkee.de
- Tuchmacherstr. 22
03238 Finsterwalde
Telefon: 03531. 71 76–100/105
Email: vhs.fi@lkee.de
- Anhalter Str. 7
04916 Herzberg
Telefon: 03535. 46 53 00
Email: vhs.hz@lkee.de
www.lkee.de

VHS Frankfurt (Oder)

Beckmannstr. 6
15230 Frankfurt (Oder)
Telefon: 0335. 54 20 25
Email: buer@vhs-frankfurt-oder.de
www.vhs-frankfurt-oder.de

MKVHS Havelland

- Poststr. 15
14612 Falkensee
Telefon: 03322. 23 95 63
Email: rainer.blume@havelland.de
- Bammer Landstr. 10
14712 Rathenow
Telefon: 03322. 23 95 63
Email: ilka.quast@havelland.de
www.mkvhs.homepage.t-online.de

VHS Müncheberg

Rathausstr. 1
15372 Stadt Müncheberg
Telefon: 033 432. 811 05
Email: thomas-reichert@stadt-muencheberg.de
www.vhs-muencheberg.de

VHS Märkisch-Oderland

- Wriezener Str. 36
16259 Bad Freienwalde
Telefon: 03344. 467 44
- Berliner Str. 31a
15306 Seelow
Telefon: 03346. 85 05 21
- Klosterstr. 14
15344 Strausberg
Telefon: 03341. 35 45 68

Email: volkshochschule@landkreismol.de
www.maerkisch-oderland.de/landkreis/volkshochschule.html

KVHS Oberhavel

Havelstr. 18
16515 Oranienburg
Telefon: 03301. 67 10 70
Email: kvhs@oberhavel.de
vhs.oberhavel.de

KVHS Oberspreewald-Lausitz

- Richard-Wagner-Str. 39a
03222 Lübbenau
Telefon: 03542. 87 55 76
- Jahnstr. 32
01968 Senftenberg
Telefon: 03573. 810 30

Email: info@vhs-osl.de
www.volkshochschule-osl.de/kurse/webbasys



VHS Oder-Spree

- Breitscheidstr. 3
15848 Beeskow
Telefon: 03366. 204 18
Email: beeskow@vhs-los.de
- Waldstr. 10
15890 Eisenhüttenstadt
Telefon: 03364. 28 07 34
Email: eisenhuettenstadt@vhs-los.de
- Neu Zittauer Str. 1
15537 Erkner
Telefon: 03362. 257 67
Email: erkner@vhs-los.de
- Frankfurter Str. 70
15517 Fürstenwalde
Telefon: 03361. 27 83
Email: fuerstenwalde@vhs-los.de
www.vhs-los.de

KVHS Ostprignitz-Ruppin

- Perleberger Str. 6
16866 Kyritz
Telefon: 033 971. 328 08
Email: vhs-kyritz@vhs-opr.de
- Altruppiner Allee 39
16816 Neuruppin
Telefon: 03391. 76 91 60
Email: vhs-neuruppin@o-p-r.de
- Rheinsberger Str.18
16909 Wittstock
Telefon: 03394. 46 53 51
Email: wittstock@vhs-opr.de
www.vhs-opr.de

VHS Potsdam

Dortustr. 37
14467 Potsdam
Telefon: 0331. 289 45 61
Email: vhsinfo@rathaus.potsdam.de
www.potsdam-vhs.de

KVHS Potsdam-Mittelmark

- Puschkinstr. 13
14806 Belzig
Telefon: 033 841. 454 30
Email: info@kvhs-pm.de
- Am Weinberg 20
14532 Kleinmachnow
Telefon: 033 203. 80 37 10
Email: kleinmachnow@kvhs-pm.de
- Adolf-Damaschke-Str. 60
14542 Werder
Telefon: 03327. 57 10 30
Email: werder@kvhs-pm.de
www.kvhs-pm.de

KVHS Prignitz

- Puschkinstr. 14
19348 Perleberg
Telefon: 03876. 78 51 65
- An der Promenade
16928 Pritzwalk
Telefon: 03395. 70 07 46
- Industriestr. 4
19322 Wittenberge
Telefon: 03877. 799 28
Email: kvhs.prignitz@web.de
[www.landkreis-prignitz.de/
kreisvolkshochschule](http://www.landkreis-prignitz.de/kreisvolkshochschule)

Weitere Anbieter

Alphabetisch sortiert nach Anbieter/Projekt.



Be smart – don't start

• Berliner Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung
Doris Friedrich
Otto-Braun-Str. 27
10178 Berlin
Telefon: 030. 902 27–57 02
Email: doris.friedrich@senbwf.berlin.de
www.berlin.de/sen/bwf

• Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Ingrid Weber
Behlertstr. 3a, Haus H1
14467 Potsdam
Telefon: 0331. 58 13–80 22
Email: ingrid.weber@blsev.de
www.blsev.de
www.besmart.info

Berliner Initiative Gesunde Arbeit

c/o LAGetSi
Turmstr. 21
10559 Berlin
Telefon: 030. 90 25 45–555
Email: biga@lagetsi.berlin.de
www.berlin.de/biga

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf

Abteilung Gesundheit, Soziales und Personal
Kerstin Moncorps
Riesaer Str. 94
12627 Berlin
Telefon: 030. 902 93–42 64
Email: Kerstin.Moncorps@ba-mh.verwaltet-berlin.de
www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf

Bio-Brotbox gGmbH

Annette Mörl
Gradestr. 92
12347 Berlin
Telefon: 030. 28 87 99 59
Email: info@bio-brotbox.de
www.bio-brotbox.de

Bundesministerium für Gesundheit

Friedrichstr. 108
10117 Berlin
Bürgertelefon: 01805. 99 66 09
www.bmg.bund.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Str. 220
51109 Köln
Telefon: 0221. 89 92–0
Email: poststelle@bzga.de
www.bzga.de

CHAMP Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin

Charité Poliklinik
Luisenstr. 13
10117 Berlin
Telefon: 030. 450–52 92 34
Email: champ@charite.de
www.champ-info.de

Charité Präventionszentrum

Ines Wieske
Charitéplatz 1
10117 Berlin
Telefon: 030. 450–65 51 69
Email: ines.wieske@charite.de
praeventionsmedizin.charite.de

Der interaktive Briefkasten für Suchtprophylaxe

Berlin-Brandenburger Bildungsserver
Heinz Kaufman
c/o Landesinstitut für Schule und Medien
Berlin-Brandenburg
14974 Ludwigsfelde
Telefon: 03378. 209–0
Email: heinz.kaufmann@berlin.de
www.bildungsserver.berlin-brandenburg.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon: 0228. 37 76–600
Email: webmaster@dge.de
www.dge.de

Die Geschmacksbande

Europäische Kommission
Generaldirektion Landwirtschaft und ländliche Entwicklung
130, Rue de la Loi
B–1049 Brüssel
Email: AGRI-TASTY-BUNCH@ec.europa.eu
www.ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch

Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung im Land Berlin

c/o Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
• Friedrichstr. 231
10969 Berlin
Telefon: 030. 44 31 90–60
• Behlertstr. 3A, Haus H2
14467 Potsdam
Telefon: 0331. 88 76 20–20
Email: post@gesundheitberlin.de
www.gesundheitberlin.de

Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin

pad e.V.
Mainzer Str. 23
10247 Berlin
Telefon: 030. 29 35 26–15
Email: fachstelle.suchtpraevention@padev.de
www.berlin-suchtpraevention.de

Feministisches

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Bamberger Str. 51
10777 Berlin
Telefon: 030. 213 95 97
Email: ffgzberlin@snafu.de
www.ffgz.de



Fitness für Kids
Verein für Frühprävention e.V.
Dr. Kerstin Ketelhut
Perleberger Str. 51
10559 Berlin
Telefon: 030. 35 13 05 46
Email: k.ketelhut@t-online.de
www.fitness-fuer-kids.de

Gesundheitsamt Teltow-Fläming
Sabine Decker
Am Nuthefließ 2
14943 Luckenwalde
Telefon: 03371. 608-38 93
Email: sabine.decker@teltow-flaeming.de
www.teltow-flaeming.de

Haushaltsführerschein
Projektagentur Domäne Dahlem gGmbH
Forststr. 2-4
14163 Berlin
Telefon: 030. 80 90 22 59
Email: projektagentur@projektagentur-domaene-dahlem.de
www.projektagentur-domaene-dahlem.de

HausMed eHealth Services GmbH
Schlesische Str. 29/30
10997 Berlin
Telefon: 030. 60 98 86-42
Email: www.hausmed.de/kontakt
www.hausmed.de

IHK Berlin
Fasanenstr. 85
10623 Berlin
Telefon: 030. 315 10-0
Email: service@berlin.ihk.de
www.ihk-berlin.de

JOB&FIT
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon: 0228. 37 76-860
Email: info@jobundfit.de
www.jobundfit.de

Just be smokefree
IFT-Nord
Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH
Harmsstr. 2
24114 Kiel
Telefon: 0431. 570 29-0
Email: info@ift-nord.de
www.justbesmokefree.de

KAFKA – Kein Alkohol für Kinder Aktion
Bezirksamt Neukölln
Falko Liecke
Blaschkoallee 32
12359 Berlin
Telefon: 030. 902 39-27 75
Email: falko.liecke@bezirksamt-neukoelln.de
www.berlin.de/ba-neukoelln/org/pkgesundheit/kafka.html

KARUNA prevents e.V.
Cornelia Siebelts
Mauritiuskirchstr. 3
10365 Berlin
Telefon: 030. 55 15-33 29
Email: office@karuna-prevents.de
www.karuna-prevents.de
www.karuna-berlin.de

Kinder in Bewegung
Gesellschaft für Sport und Jugendsozialarbeit gGmbH
Hanns-Braun-Straße, Friesenhaus II
14053 Berlin
Telefon: 030. 30 09 85-0
Email: post@gsj-berlin.de
www.gsj-berlin.de

Klasse2000
Verein Programm Klasse2000 e.V.
Karin Baar
Filandastr. 11
12169 Berlin
Telefon: 030. 70 76 06 11
Email: info@klasse2000.de
www.klasse2000.de

Kuhpernikus
Berliner Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung
Otto-Braun-Str. 27
10178 Berlin
Telefon: 030. 902 27-50 50
Email: briefkasten@senbwf.berlin.de
www.kuhpernikus.de

Labyrinth Kindermuseum Berlin
Fabrik Osloer Straße Kindermuseum gGmbH
Osloer Str. 12
13359 Berlin
Telefon: 030. 800 93 11-50
Email: kontakt@labyrinth-kindermuseum.de
www.kindermuseum-labyrinth.de

M.O.B.I.L.I.S. e.V.
Wirthstr. 7
79110 Freiburg
Telefon: 0761. 50 39 10
Email: info@mobilis-programm.de
www.mobilis-programm.de

Nichtraucherbund Berlin-Brandenburg e.V.
Greifswalder Str. 4
10405 Berlin
Telefon: 030. 204 45 83
Email: info@nichtraucherbund.de
www.nichtraucherbund.de

Papilio e.V.
Kobelweg 95
86156 Augsburg
Telefon: 0821. 450 54-153
Email: info@papilio.de
www.papilio.de

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.
Wallstr. 65
10179 Berlin
Telefon: 030. 27 87 97-67
Email: plattform@ernaehrung-und-bewegung.de
www.ernaehrung-und-bewegung.de



RICHTIG ESSEN INSTITUT

Beratungsgesellschaft für Ernährung und
Gesundheit mbH
Robert-Koch-Platz 4
10115 Berlin
Telefon: 030. 40 04 45-0
Email: info@richtig-essen-institut.de
www.richtig-essen-institut.de

Schulen in Bewegung

BildungsCent e.V.
Am Borsigturm 100
13507 Berlin
Telefon: 030. 43 93-39 99
Email: info@bildungscen.de
www.bildungscen.de

Schüler in der Klinik

Tumorzentrum Berlin e.V.
Robert-Koch-Platz 7
10115 Berlin
Telefon: 030. 28 53 89-0
Email: tumorzentrum@tzb.de
www.schueler-in-der-klinik.de

SmokeOut – Schule zum Durchatmen e.V.

Heinz Kaufmann
Livländische Str. 27
10715 Berlin
Telefon: 030. 21 91 96 74
Email: heinz.kaufmann@berlin.de
www.smokeout-berlin.de

SPORT PRO GESUNDHEIT

Deutscher Olympischer Sportbund
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Telefon: 069. 670 00
www.sportprogesundheit.de

Stiftung Kindergesundheit

c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
Telefon: 089. 51 60-28 11
Email: info@kindergesundheit.de
www.kindergesundheit.de

Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V.

Meierottostr. 8-9
10719 Berlin
Telefon: 030. 86 49 46-0
Email: zentrale@tannenhof.de
www.tannenhof.de

Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Hardenbergplatz 2
10623 Berlin
Telefon: 030. 214 85-140
Email: ernaehrung@vz-bl.de
Email: mail@verbraucherzentrale-berlin.de
www.vz-berlin.de

Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.

- Am Turm 14
03046 Cottbus
- Karl-Marx-Str. 8
15230 Frankfurt Oder
- Friedrich-Engels-Str. 101
14473 Potsdam

Telefon: 01805. 79 13 52
Email: info@vzb.de
www.vzb.de

Vernetzungsstelle

Schulverpflegung Berlin e.V.
Otto-Braun-Str. 27
10178 Berlin
Telefon: 030. 902 27-54 55
Email: mail@vernetzungsstelle-berlin.de
www.vernetzungsstelle-berlin.de

Vista gGmbH

Verbund für integrative und therapeu-
tische Arbeit gGmbH
Alte Jakobstr. 85/86
10179 Berlin
Telefon: 030. 20 08 99-0
Email: vista@vistaberlin.de
www.vistaberlin.de

Erklärung der Begriffe

Adipositas

Starkes Übergewicht ab BMI von 30

Aerobic

Fitnessstraining in der Gruppe zu Musik

Autogenes Training

Entspannungsverfahren, bestehend aus kurzen Vorstellungsübungen in entspannter Körperhaltung

Beckenbodentraining

Training zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Best Practice

Praktisch erfolgreiche Lösungen oder Verfahrensweisen, die anerkannte Standards beachten

Betriebliche Gesundheitsförderung

Alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Systematisches Vorgehen zur Förderung von Gesundheit in Unternehmen

BMI

Body-Mass-Index, übersetzt Körpermasseindex; berechnet sich als Körpergewicht (in Kg) geteilt durch Körpergröße (in Meter) zum Quadrat

Burn-Out

Ausgeprägte Erschöpfung im beruflichen und/oder familiären Bereich

Coaching

Individuelle zielorientierte Förderung oder Begleitung

Diabetes mellitus

Zuckerkrankheit; verschiedene Störungen des Stoffwechsels, die durch eine Erhöhung des Blutzuckers (Hyperglykämie) gekennzeichnet sind

Fehlernährung

Den körperlichen Bedürfnissen nicht entsprechende, gesundheitsschädliche Mangel- oder Überernährung

Fettstoffwechselstörung

Bei Fettstoffwechselstörungen sind die Werte für Cholesterin und/oder Triglyzeride erhöht

Feldenkrais-Methode

Von dem Physiker und Physiologen Moshe Feldenkrais (* 1904, † 1984) entwickelte Körpertherapie zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und indirekt der gesamten Selbstwahrnehmung durch langsame Ausführung bestimmter Bewegungen

Gesundheitsförderung

Maßnahmen und Aktivitäten zur Stärkung der Gesundheit

Nordic Walking

Sportliches Gehen mit Stockeinsatz; geeignet auch für Menschen mit Übergewicht und für Ältere wegen der Entlastung der Gelenke

Osteoporose

Erhöhte Anfälligkeit der Knochen für Brüche

Peers

Eine Gruppe von Gleichaltrigen oder Gleichgestellten

Prävention

Krankheitsvorbeugung; Prävention hat zum Ziel, eine gesundheitliche Schädigung durch gezielte Aktivitäten zu verhindern, weniger wahrscheinlich zu machen oder zu verzögern

Pilates

Training zur Kräftigung der Muskulatur

Progressive Muskelentspannung

Entspannungsverfahren, bei dem durch die willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll

Risikofaktor

Krankheitsbegünstigender Faktor, der anlage-, umwelt- oder verhaltensbedingt ist; zum Beispiel begünstigen Bluthochdruck, Übergewicht und/oder Tabakrauchen das Auftreten einer Herz-Kreislauf-Krankheit

Übergewicht

BMI-Bereich zwischen 25 und 30

Setting-Ansatz

Einsatz von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in bestimmten Lebensbereichen, beispielsweise Kindergarten, Schule, Kommune, Arbeitsplatz

Tai Chi

Chinesisches Schattenboxen; Ablauf von Bewegungen, die scheinbar in Zeitlupe ausgeführt werden, Entspannungstraining

Qi Gong

Alte Meditations- und Behandlungstechnik der chinesischen Medizin; beinhaltet bewusstes Atmen, Bewegungsübungen und Lenkung der Vorstellungskraft

Walking

Sportliches Gehen; freizeitsportliche Variante der leichtathletischen Disziplin Gehen

Yoga

Ursprünglich indische philosophische Lehre, die Bewegungs- und Konzentrationsübungen enthält; tritt in verschiedenen Varianten auf, wie Hatha Yoga, Tri Yoga Flow oder Viniyoga

Prävention und Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg
www.praeventionsatlas.de

Autoren

Stefan Kohler, Falk Müller-Riemenschneider, Stefan N. Willich

Stefan Kohler, PhD, und Dr. med. Falk Müller-Riemenschneider, MSc, sind Wissenschaftler am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Prof. Dr. med. Stefan N. Willich, MPH, MBA, ist Direktor des Instituts für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Herausgeber

HealthCapital Berlin Brandenburg - Netzwerk Gesundheitswirtschaft
TSB Innovationsagentur Berlin GmbH
Fasanenstr. 85
10623 Berlin
Tel. 030. 46 30 25 48
E-mail: info@healthcapital.de

Gestaltung

atelier-Leonhardt.de

Fotos

Istock.com, Fotolia.com

Druck

Druckerei Schlesener

Auflage

10 000 Exemplare.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Stand

August 2011

Dieses Vorhaben der TSB Innovationsagentur Berlin GmbH wird über die Investitionsbank Berlin mit Mitteln der Senatsverwaltung für Wirtschaft, Technologie und Frauen gefördert.



ISBN 978-3-00-035218-8

