

Gesundheit braucht Zukunft.



**STIFTUNG**

**DIE GESUNDARBEITER**

**ZUKUNFTSVERANTWORTUNG GESUNDHEIT**



Eine Initiative der Schwenninger Krankenkasse

# Unsere Motivation

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Gesundheit wünschen wir uns alle. Denn diese bedeutet mehr **Lebensqualität und Lebensfreude**. Doch noch immer nimmt Gesundheit einen viel zu geringen Stellenwert in unserer Gesellschaft ein und wird nicht ausreichend wertgeschätzt.

Die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ setzt sich für eine von Grund auf **gesunde Gesellschaft** ein. Wir begreifen es als unsere soziale Verantwortung, die Bedeutung und die Vorzüge eines gesunden Lebens stärker ins Bewusstsein der Menschen zu rücken.

Es ist längst Zeit für einen **Paradigmenwechsel**: Das heißt, es sollten vor allem die Dinge zählen, die uns gesund erhalten – damit wir gar nicht erst krank werden. Die Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu unterstützen, diese Verantwortung gegenüber sich selbst wahrzunehmen.

Die Gesundheits- und Präventionsarbeit mit und für nachwachsende Generationen liegt uns besonders am Herzen. Ohne Erwachsene aus dem Blick zu verlieren, legen wir den Schwerpunkt unserer Arbeit auf die Unterstützung von **Kindern und Jugendlichen**. Denn was in jungen Jahren oft spielerisch gelernt wird, ist prägend, bleibt im Gedächtnis und zahlt sich in Form eines gesunden Lebens langfristig aus.

Ein weiterer Baustein unserer Arbeit ist die Förderung der **Gesundheit am Arbeitsplatz**. Der Wettbewerb um gute – und gesunde – Mitarbeiter wird intensiver. Das ist nicht zuletzt dem demografischen Wandel geschuldet. Stressbelastung wegen des ständig steigenden Leistungsdrucks oder Bewegungsmangels und Fehlbelastungen machen Arbeitnehmern zu schaffen. Genau hier hilft die Stiftung mit Entspannungsmaßnahmen zur Stressvorbeugung, Programmen für mehr Bewegung und Ernährungsberatung; eine Investition, die sich für Mitarbeiter und Unternehmen langfristig bezahlt macht.

**Wir freuen uns über Ihr Interesse an der Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ und auf den Dialog mit Ihnen.**



Siegfried Gänsler



Thorsten Bröske

## Unsere Ziele

Wir...

- ... schaffen nachhaltig **Bewusstsein** für Gesundheit in der Gesellschaft.
- ... unterstützen **Kinder und Jugendliche** in ihrer Lebenswelt von Beginn an.
- ... fördern die **Eigenverantwortung** jedes Einzelnen für eine gesunde Lebensführung.
- ... etablieren eine **ganzheitliche Sicht** auf Prävention.
- ... überzeugen Unternehmen vom **Erfolgsfaktor Gesundheit**.
- ... sind **Impulsgeber** für Initiativen anderer Akteure im Gesundheitswesen.

**Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selbst machen muss.**

Schwedisches Sprichwort

# Unsere Projekte

So früh wie möglich wollen wir die Weichen stellen für einen **gesunden Lebensstil junger Menschen** – mit Projekten für eine bewusste Ernährung an Schulen oder anderen Betreuungseinrichtungen, mit Events und Veranstaltungen zur Bewegungsförderung oder zum Umgang mit Konflikten und Stresssituationen. Denn was Kinder und Jugendliche in jungen Jahren lernen, können sie später auch sinnvoll im Berufsleben umsetzen. Daher ist es für alle Beteiligten wichtig, Kindern und Jugendlichen einen gesunden und ausbalancierten Lebensstil zu ermöglichen – **denn Unternehmen brauchen später ihre Ideen, ihr Engagement und ihre Potenziale.**



## McMöhre – Mit dem Pausenladen für's Leben lernen

Jugendliche für nachhaltiges Wirtschaften zu begeistern und ihnen gleichzeitig eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen – das ist das Ziel des Projekts McMöhre. Eines der ersten Förderprojekte der Stiftung „Die Gesundarbeiter“.

Bei dem als Schülerfirma eigenständig organisierten Pausenladen beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler praxisorientiert mit zentralen Fragen wie Einkaufsorganisation, Preiskalkulation, Buchhaltung und Marketing. Die Aufgaben sind dabei so vielfältig wie die Persönlichkeiten der Schüler. So kann jeder mit seinen Fähigkeiten zum Gelingen des gemeinsamen Projekts beitragen. Und mit einem Angebot aus leckeren, frischen und regionalen Produkten schneidet der Pausenladen deutlich besser ab als das „Fast Food“ an der nächsten Ecke.

Erfahren Sie mehr unter [www.mcmoehre-bawue.de](http://www.mcmoehre-bawue.de)



Gesundheit kann man essen! Eine ausgewogene Ernährung ist für die optimale geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine ganz wesentliche Grundlage. In jungen Jahren wird das Ess-

verhalten für den weiteren Lebensweg geprägt. Die richtigen Bausteine hierbei sind entscheidende Faktoren für ein langes und gesundes Leben bis ins hohe Alter.



Ergebnisse einer knapp vierjährigen wissenschaftlichen Längsschnittstudie der Deutschen Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit „Klasse in Sport – Initiative für täglichen Schulsport e. V.“ zeigen eindeutig:

Bewegung ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit; nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Kinder, die regelmäßig Sport treiben, lernen schneller und können ihre kognitiven Fähigkeiten besser entwickeln.



Die Lebenssituation der Heranwachsenden hat sich in den letzten Jahren stark verändert: Probleme in Schule, Freizeit und Familie gehören häufig zu ihrem Alltag und wirken sich auf das Verhalten sowie die Gesundheit

der Kinder aus. Bewusste Entspannung fördert die Konzentration und unterstützt die Jugendlichen bei der Bewältigung von Stress und Krisen – eine entscheidende Fähigkeit, auch für das spätere Berufsleben.



## „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“

Sie interessieren sich für die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ und möchten mehr Informationen erhalten? Oder Sie überlegen, unsere Stiftungsarbeit durch eine Spende zu unterstützen bzw. ein eigenes Projekt in Zusammenarbeit mit der Stiftung zu realisieren?

Sprechen Sie mich an!  
Gerne stehe ich Ihnen jederzeit beratend zur Seite.

Ihr Roland Frimmersdorf  
Geschäftsführer

## Kontakt

Stiftung „Die Gesundarbeiter –  
Zukunftsverantwortung Gesundheit“

Spittelstraße 50  
78056 Villingen-Schwenningen

Telefon 07720 99 479 - 0  
Fax 07720 99 479 - 10  
E-Mail [info@stiftung-gesundarbeiter.de](mailto:info@stiftung-gesundarbeiter.de)  
Internet [www.stiftung-gesundarbeiter.de](http://www.stiftung-gesundarbeiter.de)

## Spendenkonto

Sparkasse Schwarzwald-Baar  
Konto-Nr.: 151 024 206  
BLZ: 694 500 65

IHRE SPENDE.  
FÜR EINE GESUNDE  
GESELLSCHAFT.

STIFTUNG

**DIE GESUNDARBEITER**

ZUKUNFTSVERANTWORTUNG GESUNDHEIT



Eine Initiative der Schwenninger Krankenkasse