

# Gesund leben

Für Menschen ist Gesundheit ein elementares Gut. Dem Gesundheitsbegriff des DRK liegt die Ottawa -Charta der Weltgesundheitsorganisation zugrunde. Unser Verständnis geht weit über die medizinische, biologischen Aspekte hinaus. Gesundheitsförderung im DRK vereint dabei die Verhaltens- und Verhältnisprävention mit der Schaffung gesundheitlicher Lebenswelten.

## Gesundheitsprogramme



Sarah Müller  
Fachtagung Gesundheitsprogramme 2018

Einen Schwerpunkt bilden die [Gesundheitsprogramme](#), welche vorwiegend für ältere Menschen angeboten werden (Yoga, Gymnastik, Tanzen, Wassergymnastik). Wöchentlich werden hiermit über 300.000 Menschen deutschlandweit erreicht.

Im Mittelpunkt der Angebote stehen präventive Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Teilnehmer\*innen, verbunden mit einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis. Die physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen werden gestärkt, Risikofaktoren gemindert und Beschwerden bewältigt. Die Teilnehmer\*innen erleben Freude an der Bewegung, spüren ihren Körper und stärken zunehmend ihre eigene Kraft und verbessern ihre Reaktionsfähigkeit. Durch das Training steigern sie ihre Gedächtnisleistung, erleben kommunikative Geselligkeit und haben Spaß am Miteinander in der Gruppe.

Neben den klassischen Gesundheitsprogrammen bietet das DRK den Aktivierenden Hausbesuch an. Dieser ist auf die Zielgruppe der Senioren und Hochbetagten ausgerichtet, die nicht mehr selbstständig in eine Gymnastikgruppe gehen können, z.B. auch Rollator- oder Rollstuhlfahrer\*innen, denn der Besuch findet im häuslichen Umfeld statt. Ein Kurs läuft über eine Stunde und teilt sich in 30 Minuten Gespräch und 30 Minuten Bewegung auf. Ziele hierbei sind der Erhalt der Alltagsfähigkeit, Sturzprävention und die Förderung der Gedächtnisleistung durch Koordinationsübungen. Jeder Besuch ist individuell ausgerichtet.

Für unsere Arbeit ist der enge Austausch mit den DRK-Landesverbänden und Gliederungen wichtig und notwendig.

Die Gesundheitsprogramme entwickeln sich stetig weiter und es herrscht großer Bedarf an neuen Übungsleitenden. Lassen Sie Ihr Personal in Ihrem ortsansässigen Kreisverband oder Ortsverein schulen.

**Kontakt:** [Sarah Müller](#)

## Mutter- oder Vater-Kind-Kuren helfen nachhaltig



MGW/Marc Darchinger  
MGW-Trägerkonferenz 2018 in Berlin

Neue Kraft tanken, die Beziehung zu den Kindern oder dem Partner verbessern und vor allem die eigene Gesundheit zu stärken, das sind Ziele einer Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Kur. Denn immer mehr Müttern und Vätern bleibt neben der Erziehung der Kinder, dem Beruf und Haushalt wenig Zeit für sich selbst. Kommen dann Probleme in der Familie oder

Krankheiten hinzu, fühlen sie sich schnell körperlich und auch seelisch erschöpft.

Hier setzt eine Mutter- oder Vater-Kind-Kurmaßnahme an, denn diese wird individuell auf die Bedürfnisse und Lebenssituation des einzelnen abgestimmt. So lernen die Betroffenen mit den Belastungen des Alltags besser umzugehen. Die vom [Müttergenesungswerk](#) (MGW) anerkannten Kliniken arbeiten mit eigens entwickelten mütter- oder väterspezifischen Konzepten. Alle Kliniken sind mit dem MGW-Qualitätssiegel ausgezeichnet. Die ca. 230 [Beratungsstellen des DRK](#) beraten zu Mutter-/Vater-Kind-Kurmaßnahmen und unterstützen bei der Beantragung einer Kurmaßnahme und der Auswahl einer geeigneten Klinik.

**Kontakt: [Andrea Paproth](#)**