



## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Ein Präventionskurs für zu Hause**

*Themenbox „Eine Reise durch die Ernährung“*

**Erfurt 25.08.2021** Abstand halten, soziale Isolation und die Angst davor, sich mit dem Coronavirus zu infizieren, prägen unser Leben seit Frühjahr 2020. Wie wir uns und andere vor einer möglichen Ansteckung mit COVID-19 schützen können, sollte mittlerweile bekannt sein. Sich selbst, den eigenen Körper und die Seele zu stärken, sind dabei aber genauso wichtig, wie das regelmäßige Händewaschen.

#### **Projekte in der Gesundheitsförderung von Coronakrise betroffen**

Das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ des GKV-Bündnisses für Gesundheit ist ein Angebot an arbeitslose Menschen. Es verknüpft Arbeitsförderungsmaßnahmen mit Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention und fördert die Vernetzung mit kommunalen Angeboten und Akteurinnen und Akteuren.

Mit den coronabedingten Einschränkungen konnten die Vernetzungstreffen und Präventionskurse nicht mehr vor Ort stattfinden. Eine Lösung musste her.

#### **Eine Reise durch die Ernährung**

„Die Frage war: Wie erreichen wir die Kundschaft der Jobcenter unabhängig von Präsenzangeboten, aber auch ohne von digitalen Formaten abhängig zu sein?“, so Franziska Jacobs, die Projektkoordinatorin für vier Standorte in Thüringen. „So wurde die Idee der Themenbox geboren. Mit der Unterstützung von fünf großartigen Fachkräften, die auch als Kursleitende und zugleich Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen in den Projektstandorten aktiv sind, entwickelten wir einen Präventionskurs für zu Hause. Auf das Ergebnis bin ich sehr stolz.“

#### **Ernährung, Bewegung und Familienzeit**

Die insgesamt acht Themenhefte zeigen interessantes Wissen für Groß und Klein zu den Präventionsfeldern Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit. So wird beispielsweise der Frage auf den Grund gegangen, ob Kohlenhydrate nun gut oder schlecht sind. Neben leckeren Rezeptideen beinhalten die Themenhefte darüber hinaus einfache Entspannungsübungen, wie auch Anregungen für eine gemeinsame Familienzeit. Die liebevoll gezeichneten Grafiken und kurzen Bewegungsvideos runden die Inhalte ab. Neben den Themenheften ist die Themenbox noch mit kleinen Überraschungen gefüllt.

#### Pressekontakt:

GKV-Federführer  
Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)  
Landesvertretung  
Thüringen

Franziska Jacobs  
Lucas-Cranach-Platz 2  
99099 Erfurt  
Tel.: 03 61 / 4 42 52 - 43  
Fax: 03 61 / 4 42 52 - 28  
franziska.jacobs@vdek.com  
www.vdek.com



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Seite 2 von 2 der Pressemitteilung vom 25.08.2021

Die Themenbox stellt nicht nur eine Alternative in Zeiten von Kontaktbeschränkungen dar. Auch für Menschen, die aufgrund von körperlichen und seelischen Einschränkungen nicht an den Gruppenangeboten teilnehmen, können davon profitieren.

Hinweis: Interessierte können sich bei ihrem zuständigen Jobcenter informieren.

Das **GKV-Bündnis für Gesundheit** ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß §20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

[www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)