

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die Broschüre ist da!

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Mit der letzten Ausgabe des Mitteilungsblattes haben Sie vermutlich eine Broschüre mit dem Titel „Gesundheit zum Mitmachen – ein Leben lang“ erhalten. Darin finden Sie nicht nur die Ziele und Hintergründe unserer Studie „Gesundheit zum Mitmachen“, sondern auch interessante Ergebnisse unserer Erhebungswellen von 1992 bis 2010.

Von Mai bis Juli 2015 startet eine neue Erhebungswelle und wir freuen uns, wenn Sie Interesse haben, an unserer Studie teilzunehmen. Einzige Voraussetzung: Sie müssen mindestens 35 Jahre alt sein. Neben einem Fragebogen zu den Bereichen Lebensstil, Gesundheit und Sport erwartet sie dann ein Gesundheits-Check-Up im Labor, eine ärztliche Untersuchung sowie ein Motorik-Test. Und an dieser Stelle kommt wieder unsere Broschüre ins Spiel. Auf Seite 3 finden Sie ein paar der Übungen, die Sie in der Studie erwarten werden (genauere Informationen zu den Übungen finden Sie auch auf unserer Internetseite www.gesundheit-zum-mitmachen.de unter ‚20 Jahre „Gesundheit zum Mitmachen“‘ → ‚Erwachsenenstudie‘ → ‚Untersuchungsablauf‘ → ‚Testbatterie‘). Zudem wird auf Seite 6 der genaue Untersuchungsablauf noch einmal dargestellt.

Aber auch für alle, die nicht an der Studie teilnehmen können oder möchten, enthält die Broschüre spannende Informationen, die Sie hoffentlich animieren, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Also Nutzen Sie die Motivation zum Jahresanfang und lassen Sie Ihre guten Vorsätze nicht bloß Vorsätze bleiben. In früheren Kolumnen haben wir schon einmal betont: Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung. Und gemeinsam macht Bewegung gleich noch viel mehr Spaß!



Sie haben mit dem letzten Mitteilungsblatt keine Broschüre erhalten, hätten aber gerne ein Exemplar? Dann wenden Sie sich bitte an Frau Harriet Deac im Rathaus Mingolsheim. Tel.: 07253 870 202

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)