

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit ist Wichtig! Dem mag jeder zustimmen, denn ohne körperliche und geistige Gesundheit ist das Leben weder lebenswert, noch selbstständig bewältigbar.**

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



Gesund zu sein bedeutet mehr als keine diagnostizierten Krankheiten zu haben. Gesund ist man dann, wenn man selbstständig und mit eigenem Willen das Leben bewältigen, Entscheidungen treffen und Aktivitäten ausführen kann. Gesundheit ist dabei nicht nur körperlich sondern auch psychisch und emotional.

Für Gesundheitsprogramme und Kampagnen gilt das oberste Ziel: Gesundheit in allen Facetten des Menschen zu betrachten und möglichst viele Elemente des Menschen selbst, seines täglichen Lebens und seiner Umwelt miteinzubeziehen und anzusprechen. Dieser vielschichtige Ansatzpunkt zielt darauf ab, nicht nur das eigentliche Problem (z.B. Rückenschmerzen oder Bluthochdruck) anzugehen, sondern das tägliche Leben und den Lebensstil zu integrieren und möglichst Ursachen und weitere Verbesserungspunkte zu analysieren und zu verändern.

Die Gemeinde Bad Schönborn steht seit nunmehr 20 Jahren in enger Kooperation mit Prof. Dr. Klaus Bös und Prof. Dr. Alexander Woll vom Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT Karlsruhe sowie der AOK Mittlerer Oberrhein im Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“.

Ziel dieses Projektes ist es, Ihre Gesundheit, Fitness und Aktivität zu erfassen, zu analysieren, neue Erkenntnisse rund um das Themengebiet „Sport, Fitness und Gesundheit“ zu finden, Gesundheitsprogramme zu entwickeln und Ihnen Informationen und Tipps rund um diese Themen zu geben.

Dies ist der Startschuss für die wöchentliche Kolumne „Gesundes Leben in und um Bad Schönborn“. Behandelt werden in den folgenden 52 Wochen zahlreiche Themen rund um ein gesundes Leben. Neben Informationen zum jeweiligen Thema sollen Tipps und Übungen Sie anregen, mehr Aktivität und Gesundheit in Ihr tägliches Leben zu bringen. Es ist für Sie ganz einfach durch kleine Übungen, Tricks und Kniffe mehr für Ihre eigene Gesundheit – quasi nebenbei – zu tun.

Wir wünschen ihnen viel Spaß

Ihr Gesundheitsteam des KIT Karlsruhe – Annika Tribian, Miriam Reiner und Rita Wittelsberger

Kurz und knapp:

Das Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“ wird seit nunmehr 20 Jahren in Kooperation der Gemeinde Bad Schönborn, des Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT Karlsruhe sowie der AOK Mittlerer Oberrhein durchgeführt. Erkenntnisse und Tipps rund um das Themengebiet „Sport, Fitness und Gesundheit“ sollen Ihnen nun im Rahmen mehrerer Gesundheitsbroschüren und einer wöchentlichen Kolumne präsentiert werden. Bringen Sie mehr Aktivität in Ihr