

»Das Saarland lebt gesund« – Gesund aufwachsen

Unsere Rubrik „Gesundheitstipp“ zu vielfältigen Gesundheitsthemen mit Praxis-Tipps hat sich mittlerweile etabliert - und doch wissen viele Leserinnen und Leser bisher noch wenig über unser Projekt »Das Saarland lebt gesund!« Was genau dahinter steckt, möchten wir in den nächsten Wochen etwas genauer beleuchten und dabei die Arbeit des Vereines für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) genauer vorstellen.

»Das Saarland lebt gesund!« hat als Netzwerker und Dienstleister primär die Gesundheitsförderung und Prävention der saarländischen Bevölkerung als Aufgabe. Ziel ist, die nationalen Gesundheitsziele auch im Saarland umzusetzen. Dabei werden in Zusammenarbeit mit kommunalen Partnern Ideen für gesundheitsfördernde Maßnahmen entwickelt und Projekte in den Gemeinden und Landkreisen umgesetzt. Hierzu werden in den Partner-Kommunen sogenannte Lenkungsgruppen gebildet, welche die Arbeit vor Ort koordinieren. Auf diese Weise sollen die entsprechenden Bedarfe und Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger identifiziert und schrittweise angegangen werden. Zu den nationalen Gesundheitszielen gehören „Gesund aufwachsen“, „Gesund leben und arbeiten“ sowie „Gesund älter werden“.

Durch einen 2007 langfristig angelegten Kooperationsverbund engagieren sich rund 120 Organisationen mit dem Ziel der Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitszielen. Diese Ziele wurden im Laufe der Zeit angepasst und erweitert. Die jeweiligen Kooperationspartner achten bei ihrer Arbeit darauf, eigene Aktivitäten an den Gesundheitszielen auszurichten und sich an bereits vorhandenen Konzepten zu orientieren. Dabei ist es hilfreich, sich mit weiteren Kooperationspartnern zu vernetzen und sich gemeinsam für die Erreichung der Gesundheitsziele stark zu machen.

Doch was genau verbirgt sich hinter dem Ziel „Gesund aufwachsen“?



Eine erste Aufgabe ist es, die Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen zu stärken. Dazu zählt beispielsweise, die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung auszubauen. Gefühle und Emotionen bewusst wahrzunehmen und die persönliche Ausstrahlung richtig einschätzen zu lernen. Auf diese Weise wird der

Grundstein gelegt, Kritik zu üben, aber auch annehmen zu können. Mit erlernter Empathie können Kinder und Jugendliche Probleme besser lösen und Stress kann

verhindert werden. Das sind Themenbereiche, welche sich auch durch das gesamte Erwachsenenalter hinwegziehen.

Eine zweite Aufgabe ist die Förderung der körperlichen Aktivität. Die Veränderungen in der Gesellschaft, zum Beispiel die Digitalisierung, haben viele positive Effekte - in Bezug auf die körperliche Aktivität wirkt diese sich jedoch vorrangig negativ aus: Die empfohlene Zeitangabe der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die tägliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen beträgt mindestens 60 Minuten, welche jedoch nicht nur rein durch Sport beglichen werden muss. Auch das freie und kreative Spielen im Park oder auf dem Spielplatz zählen zu dieser angestrebten moderaten körperlichen Aktivität. Eine hohe Intensität kann erreicht werden, indem Sportangebote wahrgenommen werden. Allgemein soll somit nicht nur die motorische Leistungsfähigkeit verbessert werden, sondern auch die Sport- und Bewegungsförderung.

Der dritte Fokus liegt auf dem Themenfeld Ernährung. Hier ist vor allem die Senkung des Zucker- und Fettkonsums eine Herausforderung - stattdessen soll der Obst- und Gemüsekonsum bei Kindern und Jugendlichen gefördert werden. Ebenso soll der bewusste Fleischkonsum erreicht werden, um zum Beispiel stärker auf pflanzliche Lebensmittel zurückzugreifen. Hierzu ist es notwendig, entsprechendes Wissen zu vermitteln, damit Kinder und Jugendliche sich selbst ausgewogen ernähren können.

Um Grundsteine für ein gesundes Leben von Kindern und Jugendlichen legen zu können, müssen jedoch auch die Rahmenbedingungen stimmen. Hierzu muss es Strukturen geben, welche es den Beteiligten ermöglichen, Wissen in den entsprechenden Bereichen zu erlangen und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil praktisch umzusetzen.

Mit diesen Zielen soll es den Kindern und Jugendlichen ermöglicht werden, gesund aufzuwachsen und sich ein Leben lang entsprechend weiterzuentwickeln. Alle Maßnahmen und Projekte von »Das Saarland lebt gesund!« werden bedarfsgerecht konzipiert und an die gegebenen



Rahmenbedingungen angepasst. Dienstleister aus dem Gesundheitsbereich, Vereine und Verbände, Schulen und Kindertageseinrichtungen sowie sonstige lokale Akteure werden bei der Planung individuell mit einbezogen.

»Das Saarland lebt gesund!« wird mittlerweile flächendeckend in fünf Landkreisen, im Regionalverband Saarbrücken sowie in mehr als der Hälfte aller saarländischen Kommunen umgesetzt. Unsere regelmäßig veröffentlichten Gesundheitstipps leisten also einen kleinen Beitrag dazu, die Gesundheitskompetenzen der Bürgerinnen und Bürger im Saarland schrittweise zu stärken.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Bilder:

<https://de.depositphotos.com/4823231/stock-photo-group-of-children-playing-in.html>

<https://de.depositphotos.com/95430286/stock-photo-superhero-little-girl.html>

Quellen:

Bundesministerium für Gesundheit (o. J.): Gesundheitsziele. Von bundesgesundheitsministerium.de:

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/gesundheitswesen/gesundheitsziele.html#:~:text=Gesund%20aufwachsen%3A%20Lebenskompetenz%2C%20Bewegung%2C,Gesund%20%20C3%A4lter%20werden%20\(2012\)](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/gesundheitswesen/gesundheitsziele.html#:~:text=Gesund%20aufwachsen%3A%20Lebenskompetenz%2C%20Bewegung%2C,Gesund%20%20C3%A4lter%20werden%20(2012) abgerufen) abgerufen