

09.07.2020

## Pressemitteilung

### Gesundheitsförderung und Prävention in Zeiten von Corona

**Anschrift**  
Futterstraße 27  
66111 Saarbrücken

**Telefon**  
0681 59535090

**E-Mail**  
info@pugis.de

**Homepage**  
www.pugis.de

**Saarbrücken. Die Corona-Pandemie traf uns in den vergangenen Monaten mit voller Wucht. Die Veränderung und Einschränkung des Familien- und Berufslebens sowie der Freizeit beeinflussten den Alltag der saarländischen Bevölkerung gravierend. Doch jede Krise birgt neue Chancen für die Zukunft. Probleme und Herausforderungen, die vor der Pandemie unmöglich erschienen, sind plötzlich lösbar. Was nehmen wir aus dieser Zeit konkret für uns mit?**

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie haben die Menschen dazu gezwungen, gewohnte Handlungsmuster aufzubrechen und einen neuen Rhythmus zu finden. Bereits bestehende Probleme, wie beispielsweise allgemeiner Bewegungsmangel oder die Vereinsamung im Alter wurden verstärkt. Die gegenwärtige Sensibilisierung für den Schutz der eigenen Gesundheit scheint jedoch dazu zu führen, dass die Bevölkerung offener für gesundheitsfördernde Maßnahmen ist und sich gezielter mit dem Themenfeld Prävention auseinandersetzt.

Auf Grundlage der Nationalen Gesundheitsziele des Bundesministeriums für Gesundheit beschäftigt sich PuGiS e. V. mit den Lebensphasen „gesund aufwachsen“, „gesund leben und arbeiten“ sowie „gesund älter werden“.

Besonders das Kindes- und Jugendalter ist ausschlaggebend für die langfristige Implementierung eines Gesundheitsverständnisses und das Umsetzen eines gesunden Lebensstils. Aus der KiGGS-Studie des Robert Koch-Institutes zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland geht beispielsweise hervor, dass ein Viertel aller 3- bis 10-jährigen Kinder selten oder nie Sport treiben. Diese zunehmende „Bewegungskrise“, die bereits seit Längerem alle Lebensbereiche betrifft, wird durch die Corona-Pandemie verstärkt. Es bedarf hierbei an alternativen Bewegungsangeboten in den kommunalen und pädagogischen Strukturen, um Kinder und Jugendliche systematisch in Bewegung zu bringen und nachhaltige Effekte zu erzielen. Die Kinder müssen in unterschiedlichen Settings bereits frühzeitig durch niederschwellige Gesundheitsangebote sensibilisiert werden. Durch die Unterstützung von kommunalen Lenkungsgruppen sowie Vereinen muss es gelingen, Bewegung als selbstverständliches Element in den Alltag zu integrieren (z.B. durch altbewährte Schulhofspiele, die innovativ erneuert werden).

Im Bereich „leben und arbeiten“ hat die Form des „Homeoffice“ bzw. des mobilen Arbeitens, der (Corona bedingten) Kurzarbeit oder sogar Arbeitslosigkeit gesundheitliche Bedarfe herauskristallisiert: Viele Arbeitnehmer bzw. Arbeitslose leiden zum Beispiel zuhause unter Rückenschmerzen und psychischem Stress. Digitale Angebote rücken zunehmend in den Fokus.

Aus diesem Grund thematisiert das Präventionsforum 2020, das Ende dieses Jahres stattfinden wird, die zunehmende Digitalisierung sowie die Veränderung der Arbeitswelt und eröffnet in Fachvorträgen und Workshops innovative Maßnahmen und Methoden, um die eigene Gesundheit sowie die Gesundheit seiner Kollegen/Arbeitnehmer präventiv zu schützen.

Darüber hinaus bietet das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ Online-Kurse zu den Themenfeldern Bewegung, Ernährung und Entspannung an.

Für den Urlaub in 2020 benötigen die Familien im Saarland einen „Plan B“. Um viele Eltern in ihrem „Heimaturlaub“ zu entlasten und Kindern eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung zu bieten, unterstützt »Das Saarland lebt gesund!« im Rahmen von kommunalen Ferienprogrammen mit einer Gesundheitslandschaft. Neben der spielerischen Vermittlung von Wissen aus den Bereichen klassischer Interventionsmaßnahmen zur Prävention, Gesundheit, Ernährung und Bewegung wird auch praktisch einiges geboten. In Bezug auf die Bedarfe und Gegebenheiten vor Ort werden Anregungen für mögliche Freizeitbeschäftigungen entwickelt.

Der demographische Wandel sowie die derzeitige Pandemie zeigen, dass dem Bereich „gesund älter werden“ eine immer größere Bedeutung zukommt. Einsamkeit im Alter durch fehlende Sozialkontakte oder eine eingeschränkte Mobilität stellen Herausforderungen dar, die auf allen Ebenen angegangen werden müssen. PuGiS e. V. schafft in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern konkrete Angebote, welche die soziale Teilhabe und die Selbstständigkeit im Alter stärken.

Informationen zu den konkreten Angeboten und Konzeptionen erhalten Sie unter den angegebenen Kontaktdaten.

#### **Über PuGiS e. V.**

Der Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e. V.) wurde 2017 gegründet und koordiniert seither die Projekte »Das Saarland lebt gesund!«, „Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit“ sowie „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“.

#### **Weitere Informationen**

Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

Folgen Sie PuGiS e. V. auch auf Facebook: [facebook.com/PugisSaarland/](https://facebook.com/PugisSaarland/)

Sie möchten in unseren Presseverteiler aufgenommen werden?  
Schreiben Sie uns eine E-Mail an [info@pugis.de](mailto:info@pugis.de).