

Sechster fit4future-Kongress „Kinder. Gesund. Aufwachsen.“

Eltern in der Verantwortung: Ohne Erziehung und Gesundheitskompetenz keine gesunden Kinder

- **Pädagoge Mathias Voelchert: „Besorgte Eltern erreichen das Gegenteil. Lasst Kinder eigene Erfahrungen machen und gebt Jugendlichen echte Herausforderungen!“**
- **Melanie Huml, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, erneut Schirmherrin des Kongresses**
- **„FuN – Familie und Nachbarschaft“ erhält den fit4future-Projekt-Award powered by DAK-Gesundheit**
- **DAK-Gesundheit ist Kompetenzpartner des Kongresses**
- **Neuer fit4future-Song von Philipp Greifenberg (Phil4Kids) vorgestellt**

Bad Griesbach/München, 11.10.2018. Beim sechsten fit4future-Kongress vom 8. bis 11. Oktober konnten sich mehr als 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Quellness & Golf Resort Bad Griesbach bei Vorträgen, Workshops und Podiumsdiskussionen über die neuesten Entwicklungen zum Thema „Eltern (-Kommunikation) als Schlüssel für eine erfolgreiche Gesundheitsförderung“ informieren. Hochkarätige Experten aus den Bereichen Erziehung, Ernährung, Sport und Psychologie boten fachliche Impulse, stellten erfolgreiche und praxisnahe Projekte der Elternkommunikation in Kita und Schule vor und beleuchteten in diesem Jahr die Rolle der Eltern. Mit dabei: Ernährungspsychologin Prof. Dr. Klotter (Hochschule Fulda), Pädagoge Mathias Voelchert (Gründer und Leiter family.lab, enge Zusammenarbeit mit Jesper Juul) und Neurobiologin und Schlafforscherin Prof. Dr. Henrik Oster (Uni Lübeck).

Eltern sind von Beginn an die wichtigsten Bezugspersonen für ihre Kinder und tragen die Verantwortung – nicht nur für ihr gesundes Aufwachsen. Die Erziehungs- und Gesundheitskompetenz von Mutter und Vater spielt dabei eine entscheidende Rolle. Denn Eltern prägen den Tagesablauf der Familie und sind die maßgeblichen Orientierungspunkte für ihre Kinder.

„Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen. Deshalb sind die Eltern stets das wichtigste Vorbild, wenn es um einen gesunden Lebensstil geht. Jede Präventionsinitiative für Kinder, sei es in Kita oder Schule, kann nur nachhaltig gelingen, wenn die Eltern ‚mitmachen‘. Und wo Wissen fehlt, dienen Veranstaltungen wie unser Kongress dazu, die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft mit wertvollen Praxis-Tipps allen Interessierten zugänglich zu machen – den Kindern zuliebe!“ so **Dr. h.c. Hans-Dieter Cleven**, Gründer der Cleven-Stiftung.

Thomas Bodmer, Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit, betont: „Als beste Krankenkasse für Familien liegt uns die Gesundheit von Kindern besonders am Herzen. Deshalb machen wir uns für Prävention in Kitas und Schulen stark – denn schon in jungen Jahren wird die Basis für ein gesundes Erwachsenenleben gelegt.“

„Insbesondere in den ersten Lebensjahren nehmen Eltern maßgeblich Einfluss darauf, was und wann gegessen wird, wie Entspannung und Schlaf in den Tagesablauf integriert werden und welchen Stellenwert Sport, Spiel, Spaß und Alltagsbewegung haben. Vor diesem Hintergrund gilt es, Eltern bei allen Maßnahmen der Gesundheitsförderung mitzunehmen – und vor allem zu beteiligen!“ so **Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich**, Vorstandsvorsitzende der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb).

Im Rahmen des diesjährigen Themenschwerpunkts „(Eltern-) Kommunikation“ beleuchteten die Referenten u.a. folgende Aspekte: Welche Rolle spielen Eltern in der Gesundheitsförderung ihrer Kinder und wie erlangen sie eine solide Kompetenz, um ihren Sohn oder Tochter zu gesunden Menschen zu erziehen? Wie gehen Mutter und Vater richtig mit Gesundheitsthemen in der Familie um? Mit welchem elterlichen Verhalten lassen sich Konflikte am Esstisch vermeiden und Kinder für eine ausgewogene Ernährung begeistern? Sind die Kinder automatisch entspannt, wenn die Eltern ausgeglichen sind? Warum ist gesunder Schlaf so wichtig und was können Eltern tun, um den Schlaf ihrer Kinder zu fördern? Blickpunkt Sport: Sollen die Kinder einfach spielen oder die Eltern gezielt anleiten? Wie gelingt ein partnerschaftlicher Austausch zwischen Eltern und Kita bzw. Schule? Im Rahmen des Kongresses wurde auch der neue fit4future-Song von Phil4Kids den anwesenden Gästen live und exklusiv vorgestellt. Der eigens für die aktuell 2.300 Teilnehmerschulen komponierte Song wird am 5. November 2018 beim „Kids on Court Festival“ in Berlin erstmals einer breiten Öffentlichkeit präsentiert.

Im Rahmen des Kongresses wurde auch der **fit4future-Award** powered by DAK-Gesundheit für herausragende Praxisprojekte verliehen. Nach den Präsentationen durften die Kongressteilnehmer ihren Favoriten benennen. „FuN – Familie und Nachbarschaft“ konnte das Fachpublikum mit seinem Konzept überzeugen. Helga Schönewald nahm den Award von Christiane Ritter, DAK-Gesundheit, entgegen. „FuN“ ist ein präventives Familienprogramm zur Förderung der Eltern-Kinder-Kommunikation in den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Bewegung. Im Fokus der Programmnachmittage stehen spielerisches Lernen und der Austausch mit anderen Eltern. Familien werden in ihren Kompetenzen ‚auf Augenhöhe‘ abgeholt und können im Programm konkrete neue Erfahrungen machen.

Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) ist seit 2013 strategischer und inhaltlicher Partner des fit4future-Kongresses. Seit 2016 ist die DAK-Gesundheit Kompetenzpartner des fit4future-Kongresses. **Melanie Huml**, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, hat erneut die Schirmherrschaft übernommen und betonte in Ihrem Grußwort: „Wir wissen aus Erfahrung: Eltern sind die ersten und wichtigsten Vorbilder für jedes Kind. Sie in dieser Funktion zu unterstützen, ist mir ein Herzensanliegen. Damit sich unsere Kinder zu gesunden Erwachsenen entwickeln, müssen wir die Weichen für eine gesundheitsförderliche Lebensweise so früh wie möglich stellen. Dazu leisten die Initiatoren des Kongresses einen wichtigen Beitrag und knüpfen heuer bereits zum sechsten Mal ein starkes Netzwerk.“

Kontakt:

planero GmbH
Irmi Rieplhuber, Projektleitung
Sylvensteinstr. 2
81369 München
E-Mail: ir@luebmedia.com
Tel: 089 7466 1455

Cleven-Stiftung Deutschland
Malte Heinemann, Geschäftsführer
Infanteriestr. 19/6
80797 München
E-Mail: mail@cleven-stiftung.com
Tel: 089 99275593

planero GmbH
Cornelia Tiller, Head of PR
Sylvensteinstr. 2
81369 München
E-Mail: presse@planero.de
www.fit-4-future-kongress.de

Über die Initiatoren des Kongresses:

Gründer der **Cleven-Stiftung** ist Dr. h.c. Hans-Dieter Cleven, langjähriger Finanzchef und Aufsichtsratsmitglied des Handelskonzerns Metro AG. Seit 2004 ist der ehemalige Topmanager mit seiner Stiftung sowohl in der Schweiz als auch in Deutschland aktiv und engagiert sich für die Gesundheit von Kindern. Die Cleven-Stiftung setzt seit 2005 ihre Gesundheitsinitiative fit4future um, um damit die Lebensgewohnheiten von Grund- und Förderschulkindern auf spielerische Weise nachhaltig positiv zu beeinflussen. 2016 hat die Cleven-Stiftung in der DAK-Gesundheit einen starken Partner gefunden, um die Initiative in Deutschland weiter auszubauen.

www.cleven-stiftung.com

Die **DAK-Gesundheit** ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands und seit 2016 nationaler Kompetenzpartner der Schulinitiative fit4future. Das bestehende Programm der Cleven-Stiftung wurde gemeinsam mit den Präventionsexperten der Krankenkasse und der TU München wissenschaftlich weiterentwickelt und um das Modul Verhältnis-Prävention erweitert. Als „fit4future – eine Initiative der Cleven-Stiftung, powered by DAK-Gesundheit“ startete das Programm mit dem Schuljahr 2016/17 erstmals an 500 Grund- und Förderschulen. www.dak.de

fit4future powered by DAK-Gesundheit: Mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung, eine stressfreie, positive Lernatmosphäre und die Entwicklung einer gesunden Lebenswelt Schule sind die Ziele der Initiative. Mittlerweile erhalten derzeit 2.000 ausgewählte Grund- und Förderschulen und damit 600.000 Kinder in ganz Deutschland eine dreijährige Betreuung und Unterstützung in Form von Workshops, Unterrichtsmaterialien und Spiel- und Sportgeräten. Die ganzheitliche Initiative setzt auf die drei Säulen Bewegung, Ernährung und Brainfitness/Stressbewältigung, die zielgruppengerecht behandelt werden. Neben der Unterstützung eines gesundheitsförderlichen Verhaltens beinhaltet das Programm „fit4future“ auch verhältnispräventive Maßnahmen, mit denen die Entwicklung zu einer gesunden Schule besser gelingen kann. Erste Evaluationsergebnisse der TU München zeigen, dass sich die teilnehmenden Kinder ein Jahr nach Beginn von „fit4future“ mehr bewegen, gesünder ernähren und generell fitter sind. www.fit-4-future.de

Die **planero GmbH** in München ist von den beiden fit4future-Initiatoren Dr. Hans-Dieter Cleven und Robert Lübenoff im Januar 2016 gegründet worden. Gegenstand des Unternehmens ist die Realisierung des Gesundheits- und Präventionsprojektes „fit4future powered by DAK-Gesundheit“ und die Konzeption, Realisation und Vermarktung von Produkten, Projekten und Veranstaltungen in den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Sport und Wissenschaft. CEO der planero GmbH ist Robert Lübenoff.

Die **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)** ist ein offenes Bündnis mit rund 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wissenschaft, Wirtschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Sie alle setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige und ausreichende Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Seit 2013 ist die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) strategischer und inhaltlicher Partner des fit4future-Kongresses. www.pebonline.de

fit4future-Awards: Seit 2013 verleiht die Cleven-Stiftung den „fit4future-Award“ an besonders herausragende Projekte. Der fit4future-Ehren-Award wird bereits seit 2012 an Persönlichkeiten vergeben, die mit ihren Möglichkeiten dazu beitragen, Kinder und Jugendliche für eine erfolgreiche und gesunde Zukunft fit zu machen. Alle Preisträger finden sich unter: www.fit-4-future.de/fit4future-awards