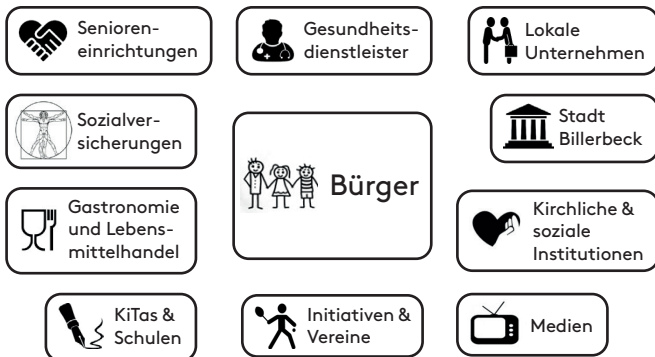


Was ist Gemeinsam Gesund Leben?

Gemeinsam Gesund ist ein ganzheitliches Lebensstilprogramm zur Verbesserung Ihres persönlichen Gesundheitsprofils. Das Programm wird federführend von der FH Münster unter Mitwirkung der Kommunen Billerbeck, Legden und Dülmen durchgeführt und ist Teil von muenster.land.leben. Gefördert wird muenster.land.leben von der Bund-Länder-Initiative „Innovative Hochschule“.

Wer gestaltet das Programm?

Durch das Programm führen die Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Heike Englert und ihr Team von der FH Münster sowie die engagierten HelferInnen und KooperationspartnerInnen aus den Gemeinden Billerbeck, Legden und Dülmen in Zusammenarbeit mit muenster.land.leben.



AnsprechpartnerInnen

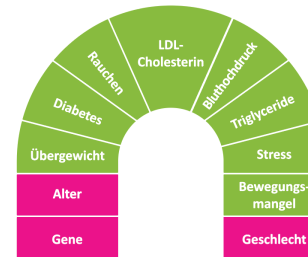
Sarah Husain, M.Sc. und Ragna-Marie Kranz, M.Sc.
Tel. +49 (0)251 83-65546



Wussten Sie, dass ...?

... ca. 70 % der Todesfälle in Deutschland auf lebensstilabhängige, chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes mellitus zurückzuführen sind?

Viele der **Risikofaktoren** für diese Erkrankungen sind beeinflussbar.



Was ist das Ziel?

- Sie erfahren mehr über die **Ursachen** lebensstilabhängiger Erkrankungen.
- Sie werden mit einem Lebensstil vertraut, der viele **Krankheitssymptome verbessert** – teilweise sogar verschwinden lässt.
- Sie erfahren mehr über den **Einfluss von Ernährung, Bewegung und Entspannung auf Ihre Gesundheit**.
- Sie lernen Ihren **Körper und seine Vorgänge** besser zu verstehen.
- Unser Programm fokussiert sich auf die Umsetzung der notwendigen Lebensstiländerungen in Ihrem Leben und die Befähigung der Gemeinden für ein bessere und gesündere Zukunft.

ProjektpartnerInnen



Übergewicht reduzieren
Herzinfarktrisiko senken
Cholesterinspiegel verbessern
Schlaganfall vorbeugen
Diabetesverlauf & Blutdruck positiv beeinflussen

Stress managen
Klimaschonend leben
Gemeinschaft erleben

... **gemeinsam**
mal anders!

Wie gesund ist Legden?

Kleine Kommunen:
Population von ca. 7.000 EinwohnerInnen

Erhebung von Gesundheitsparametern über einen Zeitraum von 2 Jahren Kollaboration mit der Gemeinde Legden (2018 – 2020)

Gesundheitsförderungsmaßnahmen bestehend aus:

- Gesundheitschecks
- Angebot eines Online-Coachings
- Gemeinsam Gesund Leben Starter-Kit
 - Schulungsbuch
 - Rezeptbuch
 - Laminierte Übersicht „Gesunder Lebensstil“
 - Individualisierte Ernährungsempfehlungen auf Basis der analysierten Gesundheitsparameter

”

TeilnehmerInnen berichten

„Mein Denken über meine Ernährung hat sich stark verändert.“

“

Gemeinsam Gesund – Leben in Billerbeck

Mittelgroße Kommunen:
Population von ca. 12.000 EinwohnerInnen

Zweimalige Durchführung des Lebensstilprogramms Gemeinsam Gesund (2018 – 2021) in Kooperation mit der Stadt Billerbeck und dem Gesundheitszirkel Billerbeck

Lebensstilinterventionsprogramm bestehend aus:

- Regelmäßige Gesundheitschecks vor Beginn und über den gesamten Projektzeitraum von 2 Jahren mit bis zu sechs Messzeitpunkten:
 - Bestimmung des persönlichen Krankheitsrisikos
 - Bestimmung der individuellen Gesundheitsziele
 - Bestimmung, inwieweit sich das Krankheitsrisiko durch das Programm verändert hat
- 10-wöchige Intensive Phase
 - 15 inhaltliche aufeinander abgestimmte Seminar-einheiten, Workshops wie z. B. Einkaufstouren und Kochkurse
 - Gemeinsame Abschlussfeier
- Weitere Begleitung der ehemaligen Teilnehmenden über einen Zeitraum von zwei Jahren
 - Monatliche Folgetreffen zur Auffrischung des Wissens
 - Monatliche Newsletter

”

TeilnehmerInnen berichten

„Ich hatte noch nie so gute Blutwerte! Ein gesunder Lebensstil ist wirklich die beste Medizin.“

“

Gemeinsam Gesund Leben

Große Kommunen:
Population von ca. 47.000 EinwohnerInnen

Train-the-Trainer-Programm: Interessierte Kursleitende der VHS Dülmen-Havixbeck-Haltern am See werden in Train-the-Trainer Workshops dazu befähigt, das Lebensstilprogramm selbstständig in der Kommune Dülmen durchzuführen. (2021)

Train-the-Trainer- Programm bestehend aus:

Die Ausbildungszeit der Kursleitenden ertsreckt sich über einen Zeitraum von drei Monaten und beinhaltet:

- Drei Workshoptage
- Zwischen den Workshoptagen liegen zwei Selbstlernphasen mit 15 Video-Präsentationen
- ein Toolkit mit:
 - Schulungsbuch mit Arbeitsblättern
 - Rezeptbuch

”

TeilnehmerInnen berichten

„Unglaublich gutes Konzept. Art der Darstellung, fachlich

“