



Zukunft der Gesundheitsversorgung Zukunftsregionen Gesundheit als Antwort ?!

Hannover, 26. September 2011

WORKSHOP 2

Prävention und
Gesundheitsförderung als Chance
für mehr Gesundheit vor Ort

Günter Wagner
KIKS UP Bad Nauheim
Institut für Sporternährung e.V.
SPORTKLINIK BAD NAUHEIM



KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm

Maßgebliche Präventionsansätze





KIKS UP - Ausgezeichnet

❖ **Besser essen. Mehr Bewegen.**

KIKS UP ist Preisträger des Wettbewerbes des BMELV und als „Maßnahme mit Vorbildcharakter“ ausgezeichnet worden.



❖ **Deutscher Präventionspreis**

KIKS UP wurde für den deutschen Präventionspreis nominiert.



❖ **Bertelsmann Stiftung**

KIKS UP wurde ausgewählt für die Orientierung für soziale Investoren „fit und fröhlich!“ der Bertelsmann Stiftung.



❖ **hessischer Suchtpräventionspreis „Der Impuls“**

Auf Grund der großen Innovation und des besonderen Engagements für die Suchtprävention



❖ **gesundheitsziele.de**

KIKS UP trägt das Siegel gesundheitsziele.de

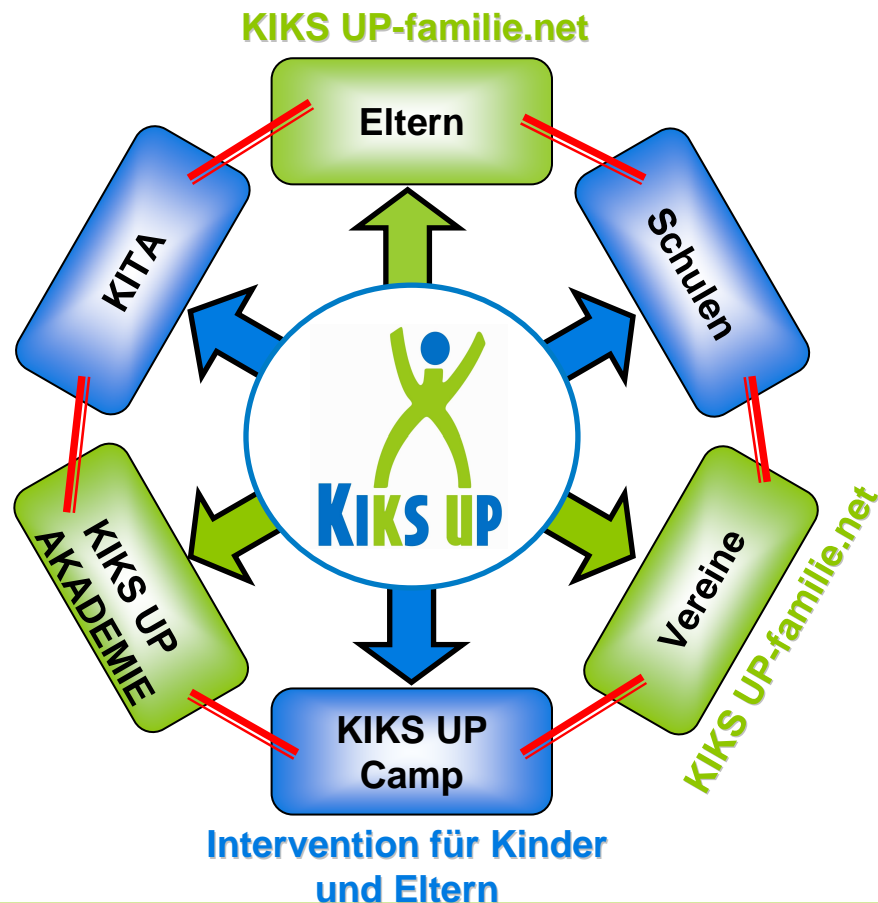




KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm

Was macht KIKS UP?





KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm

Was macht KIKS UP ?

Zum Beispiel den

KIKS UP Waldspielplatz





KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm

Was macht KIKS UP ?

Zum Beispiel das jährliche
Koch- und Bewegungsfestival
„Wilde Herde“





KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm

Was macht KIKS UP ?

Zum Beispiel

Coaching Schulverpflegung

Projekt: Klassenfrühstück = Klasse Frühstück



Workshop 2: Prävention und Gesundheitsförderung als Chance für mehr Gesundheit vor Ort



KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm

Was macht KIKS UP ?

Zum Beispiel

Coaching Schulverpflegung

Projekt: Schulmilch für alle

Beste Noten für clevere Schulmilch





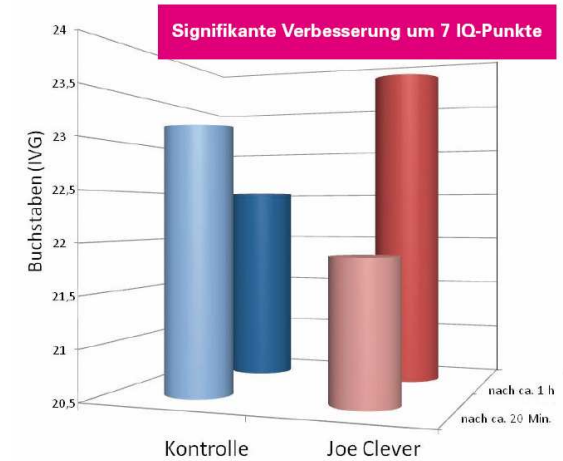
Was macht KIKS UP ?

Coaching Schulverpflegung

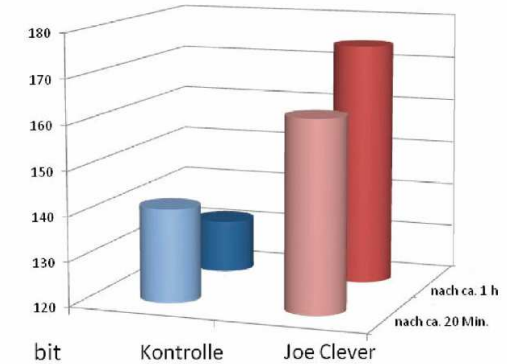
Projekt: Schulmilch für alle

Beste Noten für clevere Schulmilch

Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit



Arbeitsspeicherkapazität





KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm

Was macht KIKS UP ?

Coaching Schulverpflegung

Projekt: Schulmilch für alle

Beste Noten für clevere Schulmilch

Studienergebnisse im Überblick:

GI 37, GL 6,7

Arbeitsspeicherkapazität (IVG x Merkspanne)

= plus 15 bit = plus 7 IQ-Punkte = plus 48 PISA-Werte

Verbesserte Aufmerksamkeit und Frustrationstoleranz





KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm

Was macht KIKS UP?

Zum Beispiel

KIKS UP – familie.net

Das Netzwerk

www.kiksup-familie.net





KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm

Was macht KIKS UP?

KIKS UP–familie.net

Netzwerk mit

**gemeinsamen Qualitätsstandards, Leitbild,
Erziehungskonsens**

gemeinsamen Web-Auftritt

gemeinsamer Öffentlichkeitsarbeit

gemeinsamen Aktionen (z.B. Komplimente Tag)



„Stärken stärken“ – Bad Nauheimer Präventionsprogramm Kiks up initiiert einen Tag des Lobens

Mir gefällt an dir ... Komplimente-Tag am 20.9.

Bad Nauheim (nie). Eine „lobende, schmeichelhafte Aulierung, die jemand an eine Person richtet, um ihr etwas Angenehmes zu sagen“ – Diese Erklärung gibt der Duden für das Kompliment. Doch ein Kompliment ist noch viel mehr. Es drückt Wertschätzung aus, stärkt das Selbstvertrauen und tut einfach der Seele gut. Am 20. September steht erstmals ein ganzer Tag im Zeichen des Lobens, Wertschätzens und Anerkennens – es ist Komplimente-Tag.

„An diesem Tag geht es darum, ganz bewusst die vielfältigen Gelegenheiten zu nutzen, anderen zu sagen, was man an ihnen schätzt, und damit den wertschätzenden Umgang miteinander zu fördern“, fasst Günter Wagner, Ernährungswissenschaftler an der Bad Nauheimer Sportklinik die Idee hinter dem Komplimente-Tag zusammen.

Wagner ist Mitinitiator des Bad Nauheimer Netzwerks Kiks up, das den Komplimente-Tag ins Leben gerufen hat. Kiks up ist ein ganzheitliches Präventionsprogramm für psychosoziale Gesundheit, Ernährungsbildung und Genussstraining sowie Bewegungsförderung. Das Programm beinhaltet sowohl Kursangebote



Stellten das Konzept des ersten Komplimente-Tages vor: die Kiks up-Initiatoren und -Mitglieder, Ernährungswissenschaftler Günter Wagner, Prof. Dr. med. Bernd Wüsten, Internist und Kardiologe, Peter Krank Fachbereichsleiter Soziales, Sport und öffentliche Ordnung der Stadt Bad Nauheim, Siegrid Bourdin, Vorsitzende des Vereins besser leben und Projektkoordinatorin Sigi Weide. (Foto: Schmidt)

für Kinder selbst als auch für alle an deren Erziehung Beteiligten und zielt durch auf die Förderung sozialer Kompetenzen und die Vorbeugung von Fehlernährung sowie Sucht- und Gewaltverhalten. Kiks steht für Kinder in Kindertagesstätten, Schulen und Vereinen, up bedeutet „nach oben“ und repräsentiert die posi-

tiven Ziele. Die Angebote zielen unter dem Motto „Stärken stärken“ darauf ab, Kinder darin zu unterstützen, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Mitglieder des erfolgreichen Netzwerks sind zahlreiche Bad Nauheimer Vereine, Kindertagesstätten und weitere Institutionen. Im Mütter- und Familien-

zentrum, beim DRK-Ortsverband Bad Nauheim, im Waldkindergarten Wurzelpurzel und vielen weiteren Bad Nauheimer Einrichtungen werden am 20. September ausgiebig Komplimente verteilt. Kiks up stellt dazu Material in Form von Plakaten, Flyern und den „Mir gefällt an dir...“-Kärtchen zur Verfügung, auf denen man ein Kompliment auch schriftlich loswerden kann. Die konkrete

Gestaltung des Komplimente-Tages bleibt der Kreativität der einzelnen Einrichtungen überlassen und wer, wen, wie und wofür lobt, ist ohnehin eine ganz persönliche Entscheidung.

„Dass du das Größte für mich bist“ heißt es im Song „Ein Kompliment“ von den Sportfreunden Stiller. Doch so allum-

fassende Lobeshymnen sind gar nicht unbedingt nötig, denn wie so oft sind es auch hier die kleinen Dinge. Warum nicht mal der Frau in der S-Bahn sagen, dass sie ein wunderschönes Kleid trägt? Wieso nicht mal würdigen, dass der Partner es ein einziges Mal geschafft hat, seine Klammotten nicht auf dem Wohnzimmerboden zu verstreuen? Wieso nicht auch einmal den guten Willen, den ersten Schritt oder das scheinbar Selbstverständliche anerkennen? Für beide, den Gelobten und den Lobenden ist ein Kompliment eine durchweg positive Erfahrung. Dennoch kritisieren wir meist viel mehr, als dass wir Positives konkret würdigen. „Die Neigung, eher Negatives zu kommunizieren, hat sich aus der Historie heraus bei vielen Menschen manifestiert, man muss sich schon sehr disziplinieren, dieses Muster zu verlassen“, sagt Kiks up-Mitinitiator Peter Krank, Fachbereichsleiter Soziales, Sport und öffentliche Ordnung der Stadt Bad Nauheim. Ein Tag, an dem man sich ganz bewusst auf alles Positive konzentriert, sei da eine enorme Hilfe, ist Krank überzeugt. „Prävention funktioniert eben nicht über das Zeigen abgeschnittener Bei-

ne und schwarzer Linsen, das ist nicht der richtige Weg“, ergänzt Mitinitiator Prof. Dr. Bernd Wüsten, Internist und Kardiologe. Wüsten spricht damit den Paradigmenwechsel an, der sich in der Präventionsarbeit vollzogen hat und der wegführt von der mittlerweile als gescheitert geltenden negativen Motivation.

Übrigens: Die Aktion ist nicht auf die Mitgliedsorganisationen von Kiks up beschränkt. Jeder kann mitmachen, ganz egal ob als Einzelperson oder Institution. Unter www.kiks-up.de und im Kiks up-Büro, Am Goldsteig 9, das montags bis donnerstags, 10 bis 12 und 13 bis 16 Uhr geöffnet ist, gibt es Plakate, Flyer oder besagte Kärtchen. Egal also, ob man der Kassiererin im Supermarkt einfach mal sagt, wie toll es ist, dass sie immer ein Lächeln übrig hat, oder als Chef im Büro den weltbesten Kaffee würdigen möchte – der 20. September ist der Tag dazu. Und vielleicht, so hofft Günter Wagner, kann der eine oder andere aus diesem einen Tag auch ein wenig auf die restlichen 364 Tage übertragen. Ein respektvoller, positiver Umgang miteinander ist vielleicht nur ein Kompliment weit entfernt.



KIKS UP

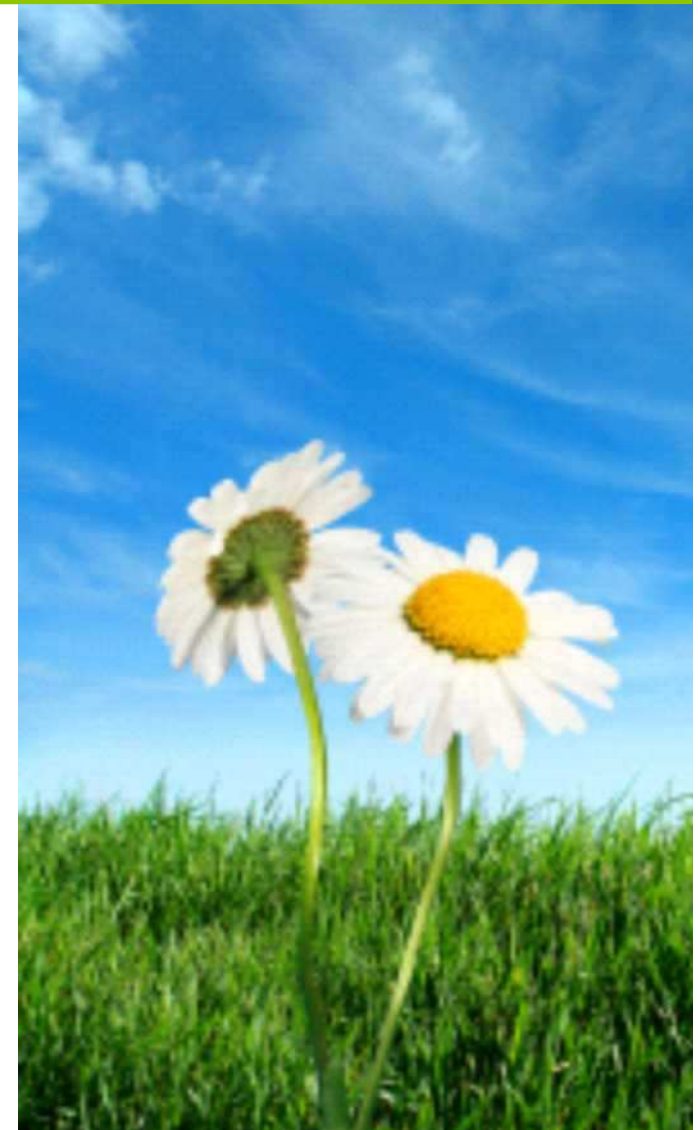
das ganzheitliche Präventionsprogramm

Was macht KIKS UP?

Zum Beispiel

KIKS UP – Akademie

**Bundesweite Angebotsplattform
zur Fort- und Weiterbildung**





KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm

The screenshot shows the website for KIKS UP Akademie. The browser window title is "KIKS UP Akademie - Windows Internet Explorer" and the address bar shows "https://rhein.kims.de/seminare_akademie/index_html". The website header includes the KIKS UP logo and the text "KIKS UP - Akademie Das ganzheitliche Präventionsprogramm aus Bad Nauheim". Navigation links include "Home (KIKS UP - Akademie)", "Home (KIKS UP)", "Kontakt", "Links", "Partner", "Hilfe", and "Impressum". A green navigation bar contains "Kurse: Kalender", "Kurse: Liste", and "Anmelden".

Alle Kategorien

- KIKS UP in Kitas
 - KIKS UP Fit
 - KIKS UP Genuss
 - KIKS UP Leben
- KIKS UP in Schulen
 - KIKS UP in der Grundschule
 - KIKS UP Fit
 - KIKS UP Genuss
 - KIKS UP Leben
 - KIKS UP in der Sekundarstufe 1
 - KIKS UP Leben
 - KIKS UP Fit
 - KIKS UP Genuss
- KIKS UP für Vereine
 - KIKS UP Fit
 - KIKS UP Genuss
 - KIKS UP Leben
- KIKS UP für Kommunen

Zeitraum: -

Stichwortsuche:

KIKS UP - Das ganzheitliche Präventionsprogramm

Das evaluierte und erfolgreich erprobte Präventionsprogramm KIKS UP verknüpft synergistisch die Präventionsbereiche psychosoziale Gesundheit, Bewegungsförderung, Ernährungsbildung und Genussstraining. Es hat seinen Ursprung in Bad Nauheim. »KIKS« steht für Kinder in Kindertagesstätten, Schulen und Vereinen. »UP« bedeutet »nach oben« und verweist auf die positiven Ziele: die Lebenskompetenzen von Kindern zu fördern und sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken. Im Mittelpunkt stehen

- Sucht- und Gewaltprävention: KIKS UP-Leben
- Bewegungsförderung: KIKS UP-Fit
- Genussstraining und Ernährungsbildung: KIKS UP-Genuss

KIKS UP geht neue Wege in der Präventionsarbeit - für selbstbewusste und -sichere Kinder.

KIKS UP - Die Akademie

Das Kernziel der KIKS UP-Akademie ist es, den ganzheitlichen Ansatz von KIKS UP zu vermitteln. Denn KIKS UP ist so konzipiert, dass alle Elemente übertragen werden können. Die einzelnen Bausteine ergänzen sich und sind über die gesamte Zeit des Heranwachsenden aufeinander abgestimmt. Sie können in andere Kommunen, Kindertagesstätten, Schulen oder Vereine übertragen werden. Die KIKS UP-Akademie ist dabei die Plattform zur überregionalen Fortbildung und wurde eigens für diesen Zweck gegründet. Sie richtet sich an Institutionen, Kommunen, Fachberatungen sowie an Experten und Fachleute.

KIKS UP für Entscheider

Entscheider sind Interessierte aus Verwaltungen, von Bildungsträgern, von Trägern der Jugendhilfe usw. In speziell entwickelten Seminaren und Workshops zeigt die KIKS UP-Akademie, wie die Inhalte des Präventionsprogramms in den Kontext der jeweiligen Teilnehmer übertragen werden können. Denn KIKS UP ist erfolgreich und machbar - überall.

KIKS UP für Experten und Fachleute

Experten sind z. B. Oecotrophologen, Diätassistenten, Ergo- und Bewegungstherapeuten, Pädagogen und Sozialarbeiter. Ausgehend von deren jeweiligem Wissensstand vermittelt KIKS UP ihnen die spezifischen Besonderheiten der Bereiche Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit bzw. deren Verknüpfung miteinander und betont die mit diesem ganzheitlichen Ansatz verbundenen Synergien.

Workshop 2: Prävention und Gesundheitsförderung als Chance für mehr Gesundheit vor Ort



KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm

Kontakt zu KIKS UP ?

Adresse: Am Goldstein 9
61231 Bad Nauheim

Telefon: (0 60 32) 92 55 04-0

Fax: (0 60 32) 92 55 04-9

Email: info@kiksup.de

Internet: www.kiksup.de

www.kiksup-familie.net

www.kiksup-akademie.de





KIKS UP

das ganzheitliche Präventionsprogramm



Die Initiatoren von KIKS UP:

**Fachbereich Soziales der
Stadt Bad Nauheim**

**Fachstelle Suchtprävention des
Wetteraukreises**

**Förderverein SV Schwalheim
Jugend & Kultur e.V.**

**SPORTKLINIK BAD NAUHEIM
mit dem Institut für Sporternährung e.V.**