

Das sind die Fakten:

Zunahme von Herz-Kreislauf-Leiden:

- Immer mehr Menschen unter dem 50. Lebensjahr erleiden einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Eine der Hauptursachen ist erhöhter Blutdruck, der von Betroffenen oft nicht ernst genommen wird.

Zunahme von Übergewichtigen:

- Rund 2/3 der Männer und über die Hälfte der in Deutschland lebenden Frauen haben Übergewicht.
- Zudem sind immer mehr – auch junge – Menschen von extremer Fettleibigkeit (Adipositas) betroffen.

Zunahme von Diabetes:

- Mehr Diabetes TYP 2, was noch vor Jahren als „Altersdiabetes“ galt.
- Immer mehr Kinder und junge Menschen haben die „Zuckerkrankheit“.

Zunahme von psychischen Leiden:

- Immer mehr Menschen leiden unter Depressionen und Burn-Out.
- Betroffen sind vor allem Berufstätige unter 60 Jahren und mittlerweile auch zunehmend jüngere Menschen.

DIE FRAGE: Was können wir dagegen tun?

DIE ANTWORT: Aktiv sein, gesund leben und das am besten mitten in der Stadt.

**Wir unterstützen Sie –
City Gesundheit Mainz**

Unsere Mitglieder:

Mainz City Management e.V.



Tagesklinik Am Brand



Die Johanniter



Landesärztekammer Rheinland-Pfalz



IKK Südwest



Stadtsportverband Mainz e.V.



feelfit



Netz für seelische Gesundheit



Ärztefanclub Mainz



Gawlyta-PR Medienconsulting



City Gesundheit Mainz
Mail: info@mainz-citymanagement.de

CITY GESUNDHEIT
Mainz
AK
aktiv – informativ – präventiv



Gesundes Mainz

„Sich regen bringt Segen“ ist der Schlüssel zu Vitalität, Entspannung und Wohlbefinden. Für diese drei Ziele setzen sich die Mitglieder des Arbeitskreises City Gesundheit Mainz ein. U. a. Mediziner, medizinische Hilfsdienste, Krankenkassen und Mainz City Management e. V. organisieren Veranstaltungen mitten in der Mainzer City, die Spaß machen und guttun!

Die Frage nach dem „Warum?“ ist schnell erklärt: Zivilisationskrankheiten nehmen stetig zu. Ob Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden oder Krebs – immer mehr Menschen sind betroffen. Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) mit weiter steigender Tendenz.

Wir, die Mitglieder des Arbeitskreises City Gesundheit Mainz, wollen für Sie aktiv sein und Ihnen Möglichkeiten für Ihr persönliches Wohlbefinden in unserer schönen Stadt bieten. Wir rufen nicht nur nach Prävention – wir machen das, was gut ist.

Freuen Sie sich mit uns auf viele gesunde Aktionen mitten in der Mainzer City.

Ihre City Gesundheit Mainz



Vorbeugen ist die beste Medizin

Krankheiten sollen gar nicht erst entstehen, das ist das Ziel des Arbeitskreises City Gesundheit Mainz. Deshalb wollen wir Ihnen viele Möglichkeiten der aktiven Vorbeugung bieten, die von unseren Mitgliedern professionell begleitet werden. Angesichts stetig steigender Kosten, die unser Gesundheitssystem kaum noch bewältigen kann, ist Prävention, sprich die aktive Vorbeugung, die beste Möglichkeit, gesund zu bleiben.

In dieser Auffassung werden wir von höchster Stelle bestätigt. Im Juni 2015 wurde im Bundestag das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention verabschiedet. Ziele sind u. a., dass Impfplücken geschlossen, Früherkennungsuntersuchungen weiterentwickelt werden und die Akteure in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung Hand in Hand arbeiten. Kranken- und Pflegekassen werden künftig mehr als 500 Mio. Euro für Vorbeugung investieren. Stattfinden soll die Prävention in den Lebenswelten der Menschen, wie Kitas, Schulen, Kommunen, Betrieben und Pflegeeinrichtungen. So heißt es u. a.: „Prävention und Gesundheitsförderung sollen dort greifen, wo Menschen leben, lernen und arbeiten.“

Das ist auch das Motto des Arbeitskreises City Gesundheit Mainz:

Wir setzen uns mit unserem Know-how für Ihre Gesunderhaltung ein – hier mitten in Mainz, dort wo Menschen leben und arbeiten.

Gesundheitsbewusste Stadt

Belegt ist, dass die Menschen heute sehr viel mehr auf ihre Gesundheit achten als noch vor einigen Jahren. Wir essen gesünder, wir bewegen uns mehr und wir wissen viel mehr darüber, was uns gesund machen kann. Und dennoch haben diese umfassenden Kenntnisse noch keine messbaren Auswirkungen. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas und psychische Erkrankungen nehmen weiter zu. Es reicht also nicht, zu wissen wie es funktioniert, die Menschen brauchen aktive Unterstützung.

Die Mitglieder des Arbeitskreises City Gesundheit Mainz kommen aus verschiedenen Bereichen und decken somit ein großes Beratungsfeld ab. Bei den Veranstaltungen, die wir mitten in Mainz durchführen, sind viele kompetente Ansprechpartner dabei, die schnell und unkompliziert Fragen beantworten und gut umsetzbare Informationen geben können. Und: wir sind auch anschließend noch für Sie vor Ort.

Wir wollen, dass Gesundheit und Gesunderhaltung zu einem festen Bestandteil in der Stadt werden. Und wir wollen, dass unsere Ideen und Veranstaltungen den Menschen Freude machen.

Denn wenn etwas Spaß macht, bleiben die Menschen am Ball und dann kann sich Gesundheitsbewusstsein auch dauerhaft positiv auswirken.

