



**Praeventionsatlas.de –
Prävention und Gesundheitsförderung
in Berlin und Brandenburg**

Tel.: +49(0)30/450 529002

Fax: +49(0)30/450 529902

stefan.willich@charite.de

www.charite.de/epidemiologie

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten, dass Menschen gesund bleiben und ihre Gesundheit aktiv stärken können. Unsere Region Berlin-Brandenburg stellt zur Vorbeugung von Erkrankungen und Stärkung der Gesundheit vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung. Gesundheitskurse werden von gesetzlichen Krankenkassen, Sportvereinen, Volkshochschulen, Fitnessstudios, niedergelassenen Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern und vielen anderen angeboten. Daneben gibt es eine Reihe von privaten oder öffentlichen Projekten zur Gesundheitsförderung. Diese Vielfalt wirft auch Fragen auf: Was genau kann ich für meine Gesundheit tun? Wer bietet einen kostenlosen oder -günstigen Gesundheitskurs in meiner Nähe an? Wie kann ich mein tägliches Umfeld gesünder gestalten?

Ziel des Präventionsatlas Berlin-Brandenburg ist es, einen Überblick und eine Orientierungshilfe über Präventionsangebote und Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg zu bieten.

Auf der Website **Praeventionsatlas.de** und in der kostenfrei erhältlichen Publikation **Prävention und Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg**, deren Inhalte vom Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie erstellt wurden, finden Sie:

- gesundheitliche Ratschläge zu Ernährung, Bewegung, Stress und Sucht in kurzer Form
- kostengünstige oder kostenfreie Gesundheitskurse und -projekte
- über 100 Beispiele für Gesundheitskurse von Krankenkassen und weiteren Anbietern
- Gesundheitssportkurse von 200 Sportvereinen in Brandenburg und Berlin
- exemplarische Kurse der 53 VHS Standorte in Brandenburg und Berlin
- über 50 Gesundheitsprojekte im Setting Kindertagesstätte, Schule, Kommune oder Betrieb
- Gesundheitsangebote nach Zielgruppe, Anbieter, geografischen Kriterien recherchierbar
- zahlreiche Verweise zu weiterführende Informationsquellen
- Adressen von über 300 zumeist gemeinnützigen und öffentlichen Anbietern
- alle Informationen als gedrucktes Infoheft oder auf Praeventionsatlas.de

Praeventionsatlas.de und die zugehörigen Publikationen bestehen seit über drei Jahren als ein Informationsportal für Gesundheitskurse und -projekte in Berlin und Brandenburg. Mit der 2. Ausgabe des Infohefts zum August 2011 wurden alle Inhalte und der Internetauftritt vollständig überarbeitet, thematisch im Themenbereich Sucht erweitert und umfassend aktualisiert. Fortgeführt wurde die Idee, qualitativ hochwertige sowie kostengünstige Gesundheitsangebote, deren Gebühren zumeist von den Krankenkassen erstattet werden können, zusammen mit Ratschlägen zu einem gesunden Lebensstil, weiterführenden Informationen und Ansprechpartnern aus regionaler Sicht für die Menschen in Berlin und Brandenburg vorzustellen.

Wir hoffen das kostenfrei erhältliche Infoheft und die Website Praeventionsatlas.de können zur persönlichen Gesundheitsvorsorge motivieren und deren Umsetzung erleichtern.

Berlin, den 24.08.2011

Dr. Stefan Kohler, Dr. med. Falk-Müller Riemenschneider und Prof. Dr. med. Stefan N. Willich
(Autoren)