

# Pressemappe

anlässlich der Verleihung des  
Gesundheitspreises der Stiftung  
RUFZEICHEN GESUNDHEIT! an  
„fit für 100“



# FIT FÜR 100

## BEWEGUNGSANGEBOT FÜR HOCHALTRIGE

Dem Projekt zur Prävention des Metabolischen Syndroms, das an der Sporthochschule Köln im Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie entwickelt wurde, wird von der Stiftung **RUFZEICHEN GESUNDHEIT!** der Gesundheitspreis 2012 verliehen.

Das Bewegungsangebot für Hochaltrige hat es sich zum Ziel gesetzt, der Altersgruppe 80+, aber auch Demenzkranken und pflegenden Angehörigen ein gesundes Alter, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alltag zu ermöglichen. Das moderate Krafttraining trainiert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Zusatzübungen schulen das Gleichgewicht, die Koordination von Hand und Auge sowie die Aufmerksamkeit.



Stiftung  
**RUFZEICHEN GESUNDHEIT!**

Ausgezeichnet wird die beispielgebende Präventionsarbeit, die *fit für 100* im Problemfeld Metabolisches Syndrom leistet.

Baierbrunn, den 13. Juli 2012

Dr. Hartmut Becker  
1. Vorsitzender der Stiftung  
**RUFZEICHEN GESUNDHEIT!**



**Stiftung**  
**RUFZEICHEN **GESUNDHEIT!****

**GESUNDHEITSPREIS 2012**

gefördert vom **WORT&BILD VERLAG**

## ZIELE DER STIFTUNG

Die eigenverantwortliche Vorsorge erhält für alle gesundheitsbewussten Menschen einen immer höheren Stellenwert. Qualifizierte Informationen sind eine wichtige Orientierung, um Krankheiten vorzubeugen und das Leben in der richtigen Balance zu halten.

Seit über 50 Jahren leistet Rolf Becker, Verleger und Inhaber des Wort & Bild Verlags, mit der publizistischen Arbeit seiner Medien einen wichtigen Beitrag zur gesundheitlichen Aufklärung.

Mit der Gründung der Stiftung **RUFZEICHEN GESUNDHEIT!** setzte der Verleger nunmehr ein weiteres Zeichen: Die öffentliche Stiftung bürgerlichen Rechts sensibilisiert das Bewusstsein der Bürger für die Gefahren des Metabolischen Syndroms.

Die Stiftung **RUFZEICHEN GESUNDHEIT!** ist damit die erste Stiftung, die das Metabolische Syndrom in das Zentrum ihrer Aktivitäten stellt.

## DER PREIS

Der von der Stiftung **RUFZEICHEN GESUNDHEIT!** ausgelobte Gesundheitspreis zeichnet Personen aus, die herausragende Leistungen im Problemfeld Metabolisches Syndrom erbracht und somit dem deutschen Gesundheitswesen einen großen Dienst erwiesen haben.

Der Gesundheitspreis ist mit insgesamt 12.500 Euro dotiert. Der Preisträger erhält zudem die von dem weltbekannten Bildhauer Fritz Koenig geschaffene Bronzeplastik ›Rufzeichen Gesundheit‹.



## DIE JURY

*Prof. Dr. Klaus Bös*  
Leiter des Instituts für Sport  
und Sportwissenschaft, TU Karlsruhe

*Erika Fink*  
Präsidentin  
der Bundesapothekerkammer (BAK)

*Prof. Dr. Markolf Hanefeld*  
Direktor des Zentrums für Klinische  
Studien, Forschungsbereich  
Stoffwechsel und Endokrinologie,  
TU Dresden

*Prof. Dr. Hans Hauner*  
Inhaber des Lehrstuhls  
für Ernährungsmedizin, TU München

*Dr. Marianne Koch*  
Präsidentin der Deutschen  
Schmerzliga e.V., Schirmherrin  
Deutsche Hochdruckliga, Tutzing

*Prof. Dr. Thomas Meinertz*  
Ärztlicher Leiter der Klinik  
und Poliklinik für Kardiologie  
und Angiologie, Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

*Prof. Dr. Ruth Strasser*  
Ärztliche Direktorin des Herzzentrums  
und Medizinische Klinik Kardiologie,  
TU Dresden

*Prof. Dr. Petra Wagner*  
Professorin für Sozialwissenschaften  
des Sports an der TU Kaiserslautern

## DER PREISTRÄGER

Die Jury der Stiftung **RUFZEICHEN  
GESUNDHEIT!** hat *fit für 100 –  
Bewegungsangebote für Hochaltrige*  
als Beitrag zur Prävention des  
Metabolischen Syndroms zum  
Preisträger des Gesundheitspreises  
2012 gewählt.

Mit diesem Preis wird das beispiel-  
gebende Projekt *fit für 100* aus-  
gezeichnet. Das Bewegungsangebot  
für Hochaltrige hat es sich zum Ziel  
gesetzt, der Altersgruppe 80+, aber  
auch Demenzkranken und pflegenden  
Angehörigen ein gesundes Alter,  
Selbstständigkeit und Lebensqualität  
im Alltag zu ermöglichen. Das  
moderate Krafttraining trainiert  
Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.  
Zusatzübungen schulen das Gleich-  
gewicht, die Koordination von Hand  
und Auge sowie die Aufmerksamkeit  
und dienen damit einer Sturzprophy-  
laxe. *fit für 100* kann auf eine  
erfolgreiche siebenjährige Tätigkeit  
mit bisher rund 4.500 Teilnehmern  
zurückblicken. Die Verbesserungen  
von Kraft, Koordination, Beweglichkeit,  
kognitiven Fähigkeiten und subjek-  
tivem Wohlbefinden sind sehr gut  
dokumentiert.

## DIE PLASTIK

Das in Bronze gegossene ›Rufzeichen Gesundheit‹ ist ein Werk des 1924 in Würzburg geborenen Bildhauers Fritz Koenig. Bekannt wurde der Künstler erstmals 1958 als deutscher Teilnehmer an der XXIX. Biennale in Venedig, wo ihm der ›Skulpturenpreis des Internationalen Liturgischen Instituts‹ verliehen wurde. Seine Brunnenplastik ›The Sphere‹, die vor dem ehemaligen World Trade Center in New York als einziges bekanntes Kunstwerk die Katastrophe des 11. September 2001 überlebte, steht heute als Mahnmahl im Battery Park.



RUFZEICHEN GESUNDHEIT

## PRESSEMITTEILUNG



Stiftung  
**RUFZEICHEN GESUNDHEIT!**  
Öffentliche Stiftung bürgerlichen Rechts

### **Hochbetagt, dennoch gesund und fit – Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT! verleiht ihren Gesundheitspreis 2012 an das Projekt „Fit für 100“**

**Das herausragende Bewegungsprojekt für hochbetagte Senioren der Deutschen Sporthochschule Köln, Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie, erhält heute in München den mit 12.500 Euro dotierten Gesundheitspreis. Zudem werden zwei Medien- und zwei Sonderpreise zum Stiftungs-Thema „Metabolisches Syndrom“ in festlichem Rahmen verliehen.**

„Autonomes Altern, also fit zu bleiben und so seinen Lebensabend selbstständig gestalten zu können, ist ein Thema von großer gesellschaftspolitischer Relevanz“, sagt Dr. med. Hartmut Becker, Vorsitzender der Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT!. „So vergeben wir in diesem Jahr unseren **Gesundheitspreis** an das besonders vorbildhafte und wissenschaftlich exzellent begleitete Programm 'Fit für 100' des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie an der Deutschen Sporthochschule Köln.“

Das seit rund sieben Jahren durchgeführte und beständig mit nachweislichem Erfolg weiterentwickelte Projekt für gesundes Altern und gegen den Verlust von Lebensqualität wendet sich gezielt an die Altersgruppe 80+, aber auch an Demenzkranke und pflegende Angehörige. Es hat die Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit bei der Bewältigung von Alltagsfunktionen zum Ziel und ist besonders wichtig für die Sturzprophylaxe. Das Bewegungsprogramm des Teams um Prof. Dr. Heinz Mechling überzeugte die hochkarätig besetzte Gesundheitspreis-Jury mit den erfolgreichen Ergebnissen seiner bislang rund 4.500 Teilnehmer, seinem innovativen Ansatz auch in Hinsicht auf Demenzkranke und seinem hohen wissenschaftlichen Standard.

Den diesjährigen **Medienpreis** vergibt die Jury der Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT! zu je 12.500 Euro für die folgenden Beiträge: in der **Kategorie Print** an Martin Kunz für den Artikel „Diät fängt im Kopf an“ (erschieden in „Welt am Sonntag“, 8. Januar 2012). Der Beitrag, so die Jury des Medienpreises, liefere interessante neue Erklärungen dafür, warum die meisten Diäten Übergewichtigen auf Dauer nicht zu der gewünschten Gewichtsabnahme verhelfen – und zeigt, wie neue Therapiekonzepte helfen können.



Stiftung  
RUFZEICHEN GESUNDHEIT!  
Öffentliche Stiftung bürgerlichen Rechts

In der **Kategorie Radio/TV** geht der Medienpreis an Dr. Tilman Achtnich für die TV-Dokumentation „Das Steinzeitrezept – wie wir unsere Zivilisationskrankheiten besiegen“ (gesendet am 8. Mai 2011 in der ARD, produziert vom SWR). Darin präsentiert der Autor nach Meinung der Jury eine ungewöhnliche, in der Evolution begründete Sichtweise auf Volkskrankheiten wie Adipositas, Diabetes oder Gelenkverschleiß, die viele Menschen zum Nach- und Umdenken bringen könnte.

Außerdem erhält das Projekt „**Herzensangelegenheit 50+**“ des Wissenschaftlichen Instituts für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer (WIPIG) einen mit 5.000 Euro dotierten Sonderpreis. Zusammen mit der Universität Erlangen und dem Institut für Fettstoffwechsel und Hämorheologie in Windach sowie 13 Apotheken in einer Region Nordbayerns mit hoher Herzinfarkttrate wurden dabei zwischen 2010 und 2012 bei 1.906 Apothekenkunden ein umfassendes Risikoprofil ermittelt. Die gefährdeten Teilnehmer wurden ein Jahr lang in den Apotheken mit Ernährungsberatung und Bewegungsangeboten betreut. Bei der Auswertung der bisherigen Daten zeigten sich u. a. signifikante Verbesserungen bei Körpergewicht, HDL-Cholesterin und Blutdruck. Von den Teilnehmern mit Metabolischem Syndrom konnten 65,5 Prozent ihre Risikofaktoren reduzieren.

Einen mit 2.000 Euro dotierten Sonderpreis erhält zudem das Projekt „**KinderLeicht – Abnehmen im Bausteinsystem**“ des Ernährungsinstituts KinderLeicht von Agnes Streber in Gräfelfing bei München. Dabei wurden seit 1999 rund 440 übergewichtige Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren aus Familien mit Migrationshintergrund oder sozial schwachem Milieu zu mehr Bewegung, gesundem Essen und Abnehmen angeleitet. Die Jury würdigt damit das absolut vorbildliche Engagement einer Einzelperson, die ein niedrighschwelliges Angebot für benachteiligte Kinder ins Leben gerufen hat, das auch als Vorbild für andere bürgerschaftliche Initiativen dienen könnte.

Den Festvortrag zur Preisverleihung 2012 vor Ehrengästen aus Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Medien in Baierbrunn bei München hält dieses Jahr Professor Dr. med. Thomas Meinertz, Vorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Sein Thema lautet: „Das Arzt-Patienten-Verhältnis“.



**Stiftung**  
**RUFZEICHEN GESUNDHEIT!**  
Öffentliche Stiftung bürgerlichen Rechts

### **Zur Stiftung:**

Der Gesundheits- und Medienpreis der Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT! werden vom Wort & Bild Verlag gefördert. Die Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT! wurde im Dezember 2005 gegründet. Gründer der Stiftung ist der Münchner Verleger und Inhaber des Wort & Bild Verlages Rolf Becker, der sich seit mehr als 50 Jahren mit der publizistischen Arbeit seiner Medien für eine eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge engagiert. Mit ihrer Aufklärungsarbeit wendet sich die Stiftung an Ärzte, Wissenschaftler, Meinungsbildner und Journalisten. Mehr zur Stiftung und zu ihren bisherigen Preisträgern findet man unter [www.stiftung-rufzeichen-gesundheit.de](http://www.stiftung-rufzeichen-gesundheit.de).

### **Jurymitglieder des Gesundheitspreises**

Professor Dr. Klaus Bös (*Institut für Sportwissenschaften, Universität Karlsruhe*), Erika Fink (*Präsidentin der Bundesapothekerkammer*), Professor Dr. med. Hans Hauner (*Lehrstuhl für Ernährungsmedizin, Technische Universität München*), Professor Dr. med. Markolf Hanefeld (*Experte im Bereich Diabetologie und Fettstoffwechsel, Universität Dresden*), Dr. med. Marianne Koch (*Ehrenpräsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V.*), Professor Dr. med. Thomas Meinertz (*Vorsitzender des Vorstands der Deutschen Herzstiftung*), Professorin Dr. med. Ruth H. Strasser (*Herzzentrum an der Technischen Universität Dresden*), Professorin Dr. Petra Wagner (*Institut für Gesundheitssport und Public Health, Universität Leipzig*).

### **Jurymitglieder des Medienpreises**

Klaus Bachmann (*Wissenschaftsredakteur GEO*), Dr. med. Andreas Baum (*Chefredakteur Diabetes Ratgeber*), Dr. med. Christina Berndt (*Wissenschaftsredakteurin Süddeutsche Zeitung*), Monika Grebe (*WDR – Quarks & Co.*), Jan Schweitzer (*Chefredakteur ZEIT Wissen*).

Baierbrunn/München, 13. Juli 2012

### **Kontaktadresse:**

Büro der Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT!  
Wolftratshauser Straße 9  
82065 Baierbrunn bei München  
Telefon 089 / 30 76 80 23  
Telefax 089 / 30 76 80 24  
E-Mail: [info@stiftung-rufzeichen-gesundheit.de](mailto:info@stiftung-rufzeichen-gesundheit.de)  
Internet: [www.stiftung-rufzeichen-gesundheit.de](http://www.stiftung-rufzeichen-gesundheit.de)

## Laudatio Verleihung Gesundheitspreis 13.07.2012

Sehr geehrter Herr Rolf Becker,  
sehr geehrter Herr Dr. Hartmut Becker,  
sehr geehrte Preisträgerinnen und Preisträger,  
liebe Frau Wilke,  
meine Damen und Herren,

bereits heute ist jeder fünfte Bundesbürger älter als 65 Jahre, im Jahre 2060 wird es jeder Dritte sein. Es wird dann auch genauso viele unter 20 jährige geben wie über 80 jährige! Diese demographische Entwicklung stellt und vor eine enorme gesamtgesellschaftliche Herausforderung.

Was wünschen wir uns alle für das Alter?

### **„Fit sein für 100“**

Genau dies ist der Titel des preisgekrönten Projektes, das von Prof. Mechling und seinem Team bearbeitet wird.

Prof. Mechling ist heute Emeritus an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Um weiterhin und langfristig die Projektarbeit abzusichern, ist das Projekt nun unter dem Dach des Deutschen Instituts für angewandte Sportgerontologie e.V. angesiedelt.

Die Wurzeln von „Fit für 100“ liegen an der Universität Bonn, die für ihre Altersforschung berühmt geworden ist.

In der Tradition der Professoren Thomae und dessen bekanntester Schülerin, der ehemaligen Gesundheitsministerin Prof. Ursula Lehr, ist „Fit für 100“ vor rund 10 Jahren entstanden.

Mittlerweile treffen sich bundesweit regelmäßig rund 150 Gruppen mit 1000 ständigen Teilnehmern. Die jüngsten sind 70 und die älteste Teilnehmerin ist 102 Jahre alt. Die Bewegungsangebote bestehen im Kern aus 10 Standardübungen, die abwechselnd im Sitzen und im Stehen durchgeführt werden.

Geschult werden alle Bausteine der Motorik: die Ausdauer und die Kraft, ebenso wie die Beweglichkeit und die Koordination.

Zentrales Ziel von „Fit für 100“ ist es, die Selbständigkeit und Handlungsfähigkeit der Senioren möglichst lange zu erhalten.

Dabei geht es ebenso um Sturzprophylaxe, wie um Sicherheit beim Treppensteigen, um Auge-Hand-Koordination beim sicheren Greifen oder um Rumpfbeweglichkeit beim Schuhe binden.

Ohne Motivation und Spaß funktioniert überhaupt nichts!

Um die Teilnehmer zu begeistern, werden in den Übungsstunden deshalb Bewegungsspiele und Tänze sowie Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübungen durchgeführt.

Von Anfang an war es, neben der flächendeckenden Umsetzung, immer ein wichtiges Ziel, „Fit für 100“ auch wissenschaftlich zu evaluieren.

Nach umfangreicher Begleitforschung liegen zahlreiche Qualifikationsarbeiten und hochrangige Publikationen vor, die die Akzeptanz und den Nutzen von „Fit für 100“ eindrucksvoll bestätigen.

Wissenschaft, die ihren Niederschlag in flächendeckender Anwendung findet, kann nicht von Einzelpersonen gemacht werden.

So konnte Prof. Mechling stets auf einen Stab hervorragender Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zurückgreifen, von denen ich stellvertretend den Projektleiter Frank Nieder nennen möchte.

Frank Nieder wird heute auch den Preis entgegennehmen.

Auch regelmäßiges Sporttreiben hat nämlich Heinz Mechling nicht vor einem Bandscheibenvorfall bewahrt, an dem er gestern operiert wurde. Ich habe heute noch mit ihm telefoniert.

Er ist einerseits sehr traurig darüber, dass er heute nicht persönlich anwesend sein kann, andererseits freut er sich sehr über den Gewinn des Gesundheitspreises und ist sicher, dass Frank Nieder das „Fit für 100 Team“ hervorragend vertreten wird.

Ich denke, ich spreche in Ihrer aller Namen, wenn ich Prof. Mechling von hier aus gute Besserung wünsche und Herrn Nieder darum bitte, unsere Genesungswünsche zu überbringen.

Das Projekt „Fit für 100“ verfügt auch über eine herausragende Netzwerk- und Partnerstruktur.

Schirmherr ist der Altbundespräsident Richard von Weizsäcker. Ministerien, Stiftungen und Sportorganisationen in NRW unterstützen das Projekt, und Prof. Dr. Eckart Fiedler, der frühere Chef der Barmer, leitet den wissenschaftlichen Beirat.

So kann es auch kaum verwundern, dass dieses herausragende Projekt auch schon vielfältigen Niederschlag in der Presse und im Fernsehen gefunden hat.

Die Jury für den Gesundheitspreis der Stiftung Rufzeichen Gesundheit war von „Fit für 100“ beeindruckt. Die Kombination von exzellenter Wissenschaftlichkeit auf der einen Seite mit überragender gesellschaftlicher und praktischer Relevanz auf der anderen Seite hat bei der Jury zu einem eindeutigen Votum geführt.

**Stellvertretend für die Jury gratuliere ich Prof. Mechling, Frank Nieder und dem ganzen „Fit für 100“ Team zum Gewinn des Gesundheitspreises der Stiftung Rufzeichen Gesundheit im Jahr 2012.**

KB 13/07/2013

## Rufzeichen Gesundheit!



Moderates Krafttraining in Köln-Porz:  
Die 86-jährige Edith Werner bei einer Hantelübung



# Fit für 100

**Rufzeichen Gesundheit!** Preisträger 2012 ist ein Bewegungsprogramm für ältere Menschen

**U**nd elf!“ Arnold Stock ist gar nicht mehr zu bremsen. Der 64-Jährige winkelt das Bein mit der Gewichtsmanschette an und grinst zur Kursleiterin Katharina Gangel hinüber. Die Sportwissenschaftlerin strahlt zurück, denn beide wissen, dass jede Übung nur aus zehn Wiederholungen besteht. „Dann muss ich Ihnen wohl nächstes Mal 250 Gramm mehr draufpacken“, droht sie scherzhaft.

Schauplatz: der Saal einer Tanzschule in Köln-Porz, den die Kölner Senioren-Gemeinschaft KSG gemietet hat. Seit gut einem Jahr treffen sich hier der pensionierte Verwaltungsangestellte und zehn Mitstreiter zweimal die Woche für jeweils eine Stunde zum Trainingsprogramm „fit für 100“.

### 114 000 Hundertjährige erwartet

Das Konzept, kurz ff100, entwickelte der inzwischen emeritierte Professor Heinz Mechling zuerst an der Universität Bonn, dann am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS). Die Initiative wurde soeben mit dem diesjährigen Hauptpreis der Stiftung

Rufzeichen Gesundheit! ausgezeichnet. Gründer der Stiftung ist Rolf Becker, Verleger der *Apotheken Umschau*.

Mittlerweile treffen sich bundesweit rund 150 Gruppen mit 1000 Teilnehmern im Alter von 60 bis 100. Sie wollen sich fit halten für ein möglichst langes Leben. Nach Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation wird es in Deutschland bis zum Jahr 2050 rund 114 000 Hundertjährige geben. Derzeit richtet sich das wissenschaftliche Interesse sogar auf die noch Älteren, die sogenannten „Supercentenarians“.

Die „Bewegungsangebote für Hochaltrige“, so der Untertitel von ff100, be-

stehen im Kern aus zehn Standardübungen, die im Stehen und Sitzen ausgeführt werden: Oberkörpertraining für Arme und Rumpf mit Hanteln sowie Beinübungen mit Gewichtsmanschetten oberhalb der Knöchel. Zahlreiche Sicherheitsmaßnahmen sorgen dafür, dass sich beim Üben niemand verletzt. Pausen sind ein fester Bestandteil des Programms.

Mechling: „Dabei handelt es sich um ein moderates Krafttraining, in dem es auch um Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit geht.“ Mit dem Ausdaueranteil mindern die Teilnehmer quasi unbemerkt, aber effektiv die Risiko-

Gruppenbild mit Sieger: Professor Heinz Mechling (hinten Mitte) entwickelte das Konzept von „fit für 100“





Guter Wurf: Wolfgang Goede und Arnold Stock (rechts) beim Aufwärmen



Hoch das Bein: Kursleiterin Katharina Gangel und Monika Putzki mit Gewichtsmanschetten

faktoren des metabolischen Syndroms. „Für die Blutdruckregulation und die Cholesterinwerte sind die positiven Einflüsse gut belegt.“

### Die Selbstständigkeit erhalten

Im Vordergrund von ff100 steht der Erhalt von Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Sie sind Voraussetzungen für die Alltagsbewältigung, ein Beitrag zur Sturzprävention und zum Wohlbefinden. Bei Befragungen berichten Kursteilnehmer begeistert von den positiven Wirkungen des Programms: Das Treppensteigen beispielsweise bereitet ihnen weniger Probleme als noch vor Kurzem; sie können wieder Gegenstände aus dem obersten Schrankfach holen oder sich allein den Hinterkopf kämmen.

Jede Übungsstunde beginnt mit dem Aufwärmen. Zu rhythmischer Musik bewegen sich die Frauen und Männer kreuz und quer durch den Saal, werfen dabei pastellfarbene Seidentücher in die Luft, fangen sie – als schwierige Variation – hinter dem Rücken wieder auf und haben dabei sichtlich Spaß.

„Das ist mehr als nur Aufwärmen“, erklärt Mechling. „Die Zusatzaufgaben schulen das Gleichgewicht beim Gehen, die Regulation der Gehgeschwindigkeit, die Wahrnehmung durch Auge-Hand-Koordination und nicht zuletzt Aufmerksamkeit und Konzentration.

Somit betreiben die Teilnehmer Sturzprävention, ohne es zu merken.“

Auch bei dem anschließenden Zehnpunkte-Programm werden Arnold Stock und der Rest der Gruppe „ausgetrickst“. Während sie die Gewichte senken, sollen sie langsam mitzählen: „Und eins. Und zwei. Und drei. Und vier.“ Dazu Frank Nieder, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der DSHS: „Das Mitsprechen sichert die regelmäßige Atmung und kommt bei den Gruppenmitgliedern besser an, als wenn sie die ganze Zeit über aufgefordert werden, tief ein- und auszuatmen.“

### Von der Wiese in den Alltag

Nach der besonders anstrengenden letzten Übung ist es höchste Zeit für die Entspannung. Zum Ausklang liest Kursleiterin Katharina Gangel Passagen aus einem kleinen Buch vor: „Du liegst auf dem warmen Gras. Du riechst die Blüten. Du bist schwer, warm und ruhig. Du fühlst, wie die Ruhe dich durchströmt, du fühlst dich wohl...“

Als die Frauen und Männer, zwischen 61 und 86 Jahre alt, ihre imaginäre Blumenwiese verlassen und in den Kölner Alltag zurückkehren, fühlen sie sich alle fit für das Ziel: 100 Jahre alt werden. In anderen Gruppen haben einige dies schon erreicht: Die älteste Teilnehmerin feierte kürzlich ihren 102. Geburtstag.

Ulrich Jackus

Fotos: W&B/Aleksander Perkovic (4)/Stephan Hoeck

## Rufzeichen Gesundheit!



Die Stiftung Rufzeichen Gesundheit! zeichnet Initiativen und Einzelpersonen für ihr Engagement gegen Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen aus. Der Hauptpreis geht in diesem Jahr an die Initiative „fit für 100“ (siehe Beitrag links).

### Die weiteren Preisträger 2012

**Dr. Tilman Achtnich.** Der Redakteur beim SWR Südwestrundfunk in Stuttgart erhält den Medienpreis 2012 in der Kategorie TV für seine ARD-Dokumentation „Das Steinzeitrezept“. Dazu mehr im Internet unter [www.swr.de](http://www.swr.de)

**Martin Kunz.** Der Direktor der Akademie der Bayerischen Presse wird für seinen Beitrag „Diät fängt im Kopf an“, erschienen in der *Welt am Sonntag*, mit dem Medienpreis 2012 in der Kategorie Print geehrt. Nachzulesen unter [www.welt.de](http://www.welt.de)

**Aktion HERZENS Angelegenheit 50+.** Der Sonderpreis für das beste Apothekenprojekt geht an das Wissenschaftliche Institut für Prävention im Gesundheitswesen (WIPIG) der Bayerischen Landesapothekerkammer. Im Internet: [www.wipig.de](http://www.wipig.de)

**Ernährungsinstitut KinderLeicht.** Die Münchner Initiative bekommt für ihr Projekt „KinderLeicht – Abnehmen im Bausteinsystem“ den Sonderpreis „Motiva“ für besonderes bürgerschaftliches Engagement. Näheres erfahren Sie unter [www.kinderleichtmuenchen.de](http://www.kinderleichtmuenchen.de)





*Dr. Hartmut Becker (Vorstand Rufzeichen Gesundheit!) mit Frank Nieder und weiteren Preisträgern*

---

## Filmbeitrag über die Preisverleihung der Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT! online:

- auf der Wort & Bild-website [www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de); Unternehmen; Veranstaltungen
- auf der Stiftungs-website unter [www.stiftung-rufzeichen-gesundheit.de](http://www.stiftung-rufzeichen-gesundheit.de); Aktuelle Meldungen