

**fit4future: Dietrich Monstadt unterstützt Präventionsaktion
Politiker macht sich für die geistige Fitness von Grundschulern stark**

Schwerin, 21. September 2018. Der Bundestagsabgeordnete Dietrich Monstadt ist ein neuer Botschafter der gemeinsamen Präventionsinitiative von DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung. Er setzt sich aktuell mit dem fit4future-Modul „Brainfitness“ für die geistige Fitness von Grundschulern ein. Heute übergab der Gesundheitspolitiker (CDU) an der Neumühler Schule symbolisch die erste fit4future-Brainfitness-Box an die Schülerinnen und Schüler. fit4future erreicht bundesweit zu Beginn dieses Schuljahres bereits 2.000 Schulen. Schirmherr der Initiative ist Bundesgesundheitsminister Jens Spahn.

„Ich freue mich sehr darauf, ein Projekt zu unterstützen, das an Grund- und Förderschulen neben Bewegung und Ernährung auch das Thema geistige Fitness in den Mittelpunkt stellt“, so Dietrich Monstadt: „Bewegung hält gesund. Es ist aber mindestens genauso wichtig, mental fit zu sein.“ Monstadt möchte den Kindern vor allem vermitteln, wie wichtig mentale Stärke ist: „Ob im Beruf, in der Schule oder allgemein beim Erreichen von Zielen. Es ist wichtig, geistig fit zu sein.“ Und das lässt sich trainieren – mit Bewegung, aber vor allem auch mit gezielten mentalen Übungen. Hier setzt das fit4future-Modul „Brainfitness“ an. Die Kinder erhalten Impulse, Stress besser zu bewältigen und sich leichter zu entspannen. Unterstützt werden sie dabei mit einer Brainfitness-Box, gefüllt mit unterschiedlichen Materialien, die die geistige Leistungsfähigkeit verbessern und bei der Entspannung helfen.

Sabine Hansen, Leiterin der Landesvertretung Mecklenburg-Vorpommern der DAK-Gesundheit, freut sich über den prominenten Neuzugang: „Wir sind überglücklich, einen so bekannten Gesundheitspolitiker für die Initiative fit4future gewonnen zu haben, der sich auch außerhalb der Politik für die Gemeinschaft einsetzt.“

Auf die Einstellung kommt es an

„Die geistige Fitness der Kinder ist mitentscheidend für den Lernerfolg“, betont Schulleiterin Nadja Jähmig. „Viele Kinder haben mit Stresssymptomen wie zum Beispiel innere Unruhe und Kopfschmerz zu tun. Deshalb halte ich es für wichtig, Methoden für den Abbau von Stress zu trainieren und Entspannung bewusst zu praktizieren. Eine große Bereicherung ist dabei die Brainfitness-Box. Damit wollen wir den Kindern unserer Schule dabei helfen,

Spaß am Lernen zu haben und den Schulalltag kreativ und ruhig zu meistern.“

Leichter Lernen mit der fit4future-Brainfitness-Box

Damit Grundschul Kinder und ihre Lehrkräfte geistig fit werden und bleiben, gibt es bei fit4future das Modul „Brainfitness“. Es gibt Kindern Impulse zur richtigen Entspannung, gesundem Schlaf und zum Umgang mit schwierigen Situationen. Außerdem fördern die Übungen, die motorische und kognitive Grundfertigkeiten kombinieren, gezielt die Konzentration sowie die geistige Leistungsfähigkeit. Der spielerische Aspekt steht dabei immer im Vordergrund. Alle fit4future-Schulen erhalten eine Brainfitness-Box gefüllt mit Materialien, um das Gehirn zu trainieren und leichter zu lernen sowie Ideen und Tipps zur Stressbewältigung. Umfangreiche Anregungen auf Aktionskarten und in Broschüren helfen bei der Umsetzung im Unterricht. Die Lehrkräfte werden von persönlichen Ansprechpartnern in ihrer Region und durch Workshops angeleitet.

Gestresste Kinder und Lehrkräfte

Die Forsa-Studie „Gesundheitsfalle Schule“ (2016) im Auftrag der DAK-Gesundheit bestätigt: In den letzten zehn Jahren haben Konzentrationsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten und psychosomatische Beschwerden bei Kindern zum Teil stark zugenommen. Die überwiegende Mehrheit der befragten Lehrkräfte bezeichnete die mediale Reizüberflutung durch Fernsehen und Computer als Stressfaktor Nummer eins.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten gesetzlichen Kassen in Deutschland und versichert rund 5,8 Millionen Menschen. Die Cleven-Stiftung ist seit 2005 mit dem Projekt fit4future im Einsatz für gesunde Schulen. 2.000 Schulen sind mit dem Beginn dieses Schuljahres Teil der in dieser Form einmaligen Präventionsinitiative. Insgesamt 600.000 Kinder profitieren derzeit von den Inhalten und tun etwas für ihre Gesundheit

Mehr zu fit4future: www.dak.de/fit4future und www.fit-4-future.de

Mehr zu den DAK-Studien: www.dak.de/presse

Facebook: <https://www.facebook.com/fit4futurepoweredbydak>