GESUNDHEITSKONFERENZ
LANDKREIS BIBERACH

Netzwerk

„Gesundheitsförderung und Prävention“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz

Mit freundlicher Unterstützung:

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK VerbundPlus

Kreisgesundheitsamt
Rollinstr. 15
88400 Biberach
www.biberach.de

Patientenservice

Der Patientenservice
Kassenärztliche Bundesvereinigung
Telefon 116117
www.116117.de

Gesundheitsinformationen

gesund.bund.de
Verlässliche Informationen für Ihre Gesundheit
www.gesund.bund.de

gesundheitsinformation.de
verstehen I abwägen I entscheiden
www.gesundheitsinformation.de

Weitere Informationen

Bundesministerium für Gesundheit
www.bundesgesundheitsministerium.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.bzga.de

Robert Koch Institut
www.rki.de

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg
www.gesundheitsamt-bw.de

Deutsches Netzwerk Gesundheitskompetenz e.V.
www.dngk.de

Nutzen Sie die Möglichkeiten

In fast jeder Stadt / Gemeinde finden Sie viele Angebote wie z.B. das Vereinsangebot (Sport, Musik, Naturengagement, Blaulichtfamilie...).
Hier können Kinder und Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen Gemeinschaft und Selbstwirksamkeit erfahren.

Stand Juli 2024

©AdobeStock I Kiattisak

Warum
sind gesunde Verhaltensweisen wichtig?

Sich gesund zu ernähren, ausreichend zu bewegen und auf sein Wohlbefinden zu achten kann bedeuten:

- **mehr Energie zu haben**
- **ein längeres Leben zu haben**
- **Krankheiten vorzubeugen**
- **sich fit, vital und wohl zu fühlen**
- **weniger ärztliche Leistungen in Anspruch nehmen zu müssen**
- **sich selbstverantwortlich um die eigene Gesundheit zu kümmern**

Den Wegweiser in digitaler Form finden Sie hier:

http://tinyurl.com/Gesundheitsplanung

©AdobeStock I Syda Productions

Gesund leben

im Landkreis Biberach

Netzwerk „Gesundheitsförderung und Prävention“

©AdobeStock I Nanci

Im Netzwerk „Gesundheitsförderung und Prävention“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz kommen viele Akteure aus unterschiedlichen Bereichen zusammen. Ihr gemeinsames Ziel: ein gesundes Leben für alle Menschen im Landkreis Biberach.

Ein gesundes Leben steht auf vier Säulen: Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden und Zugang zu verlässlichen Gesundheitsinformationen. Diese vier Bereiche können unser Leben von Beginn an positiv beeinflussen. Der vorliegende Flyer stellt die unterschiedlichen Akteure des Netzwerks vor und erleichtert die Suche nach Anlaufstellen. Dort finden Sie Informationen zu gesunder Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden.

Bewegung

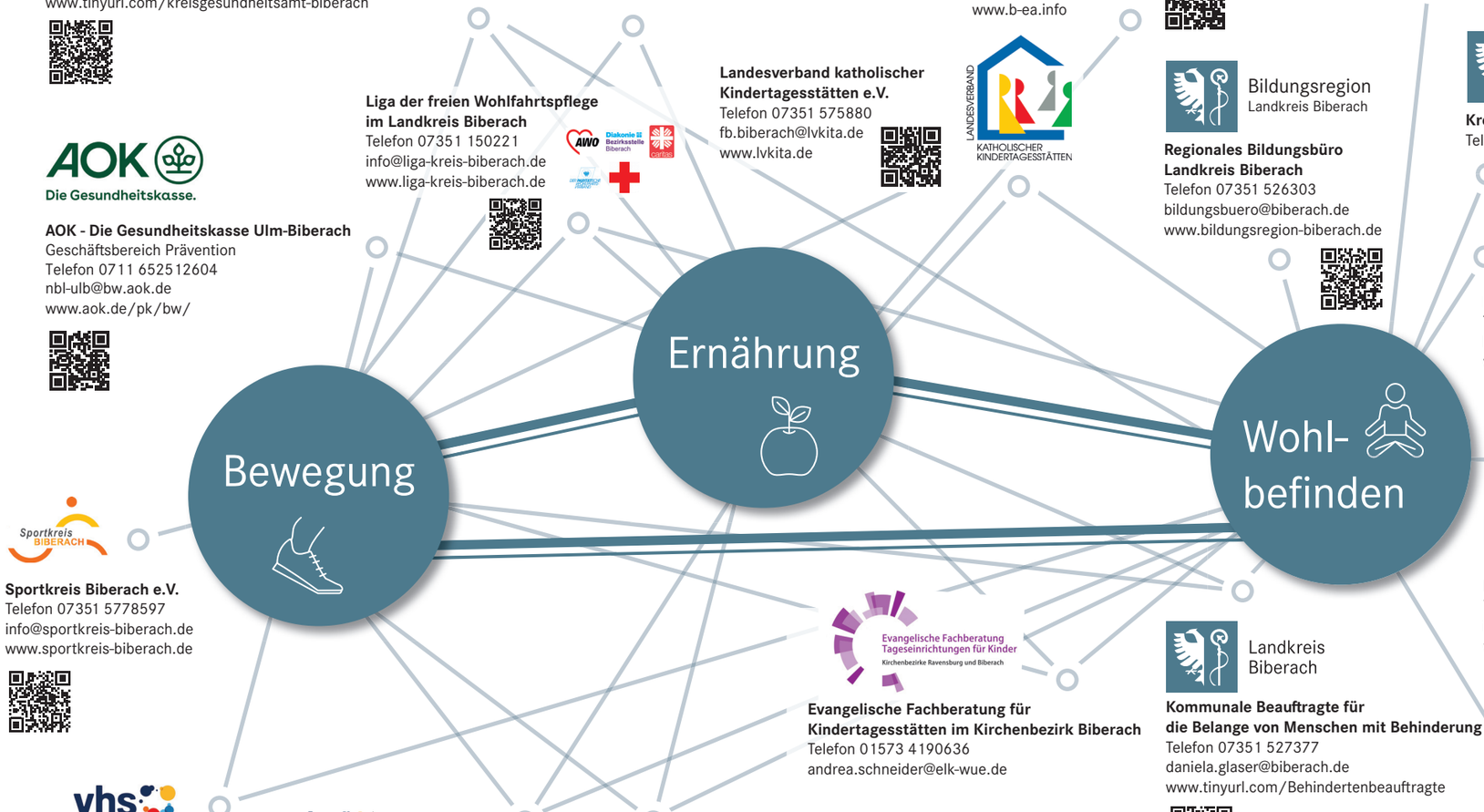
Bewegung trägt ganz erheblich zur Förderung der Gesundheit bei. Sport und Aktivität steigern das körperliche und psychische Wohlbefinden, stärken Herz-Kreislauf-System, Immunsystem und Muskulatur und regen den Stoffwechsel an.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist der Treibstoff für unseren Körper. Sie zeichnet sich durch Vielfalt, Abwechslung und Farbenpracht aus und umfasst Nahrungsmittel aus allen Lebensmittelgruppen, darunter Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Protein-Quellen und gesunde Fette.

Wohlbefinden

Wenn wir uns ganzheitlich um Körper, Geist und Seele kümmern, stärken wir unser Wohlbefinden und unsere Resilienz. Wir können besser mit Herausforderungen und Stress umgehen. Es fällt uns leichter, auf Veränderungen zu reagieren und uns an neue Situationen anzupassen.



Landkreis Biberach

Kreisgesundheitsamt Biberach
Telefon 07351 526151
kreisgesundheitsamt@biberach.de
www.tinyurl.com/kreisgesundheitsamt-biberach

AOK – Die Gesundheitskasse.

AOK - Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach
Geschäftsbereich Prävention
Telefon 0711 652512604
nbl-ulb@bw.aok.de
www.aok.de/pk/bw/

Liga der freien Wohlfahrtspflege im Landkreis Biberach
Telefon 07351 150221
info@liga-kreis-biberach.de
www.liga-kreis-biberach.de

BKK VerbundPlus

BKK VerbundPlus
Telefon 07351 18240
info@bkkvp.de
www.bkk-verbundplus.de

Landesverband katholischer Kindertagesstätten e.V.
Telefon 07351 575880
fb.biberach@lvkita.de
www.lvkita.de

B-EA Biberacher ErnährungsAkademie

Biberacher ErnährungsAkademie
Telefon 07351 526702
post@b-ea.info
www.b-ea.info

SORGENDE GEMEINSCHAFT Landkreis Biberach

Kommunale Pflegekonferenz
Netzwerk Sorgende Gemeinschaft
Telefon 07351 527616
gertraud.koch@biberach.de
www.tinyurl.com/Altenhilfefachberatung

Landkreis Biberach

Kreisjugendreferat Biberach
Telefon 07351 527106
margit.renner@biberach.de
jessica.branz@biberach.de

Bildungsregion Landkreis Biberach

Regionales Bildungsbüro Landkreis Biberach
Telefon 07351 526303
bildungsbuero@biberach.de
www.bildungsregion-biberach.de

komm – Kommunaler Präventionspakt Landkreis Biberach

Kommunale Suchtbeauftragte
Telefon 07351 526326
heike.kuefer@biberach.de
www.ju-bib.de

Sportkreis Biberach

Sportkreis Biberach e.V.
Telefon 07351 5778597
info@sportkreis-biberach.de
www.sportkreis-biberach.de

KjR Kreisjugendring Biberach e.V.

Kreisjugendring Biberach e.V.
Telefon 07351 3470746
info@kjr-biberach.de
www.kjr-biberach.de

Evangelische Fachberatung Tageseinrichtungen für Kinder – Kirchenbezirke Ravensburg und Biberach

Evangelische Fachberatung für Kindertagesstätten im Kirchenbezirk Biberach
Telefon 01573 4190636
andrea.schneider@elk-wue.de

Landkreis Biberach

Kommunale Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung
Telefon 07351 527377
daniela.glaser@biberach.de
www.tinyurl.com/Behindertenbeauftragte

vhs Volkshochschule Laupheim

Volkshochschule Laupheim
Telefon 07392 150130
www.vhs-laupheim.de

vhs BIBERACH

Volkshochschule Biberach
Telefon 07351 51338
vhs@biberach-riss.de
www.vhs-biberach.de

Offene Sportangebote der Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Laupheim
Rabenstraße 43
88471 Laupheim
Telefon 07392 7040
stadt.laupheim@laupheim.de
www.laupheim.de

Große Kreisstadt Stadt Laupheim

STÄRKE

Landesprogramm STÄRKE
Offene Treffs für Familien mit kleinen Kindern, Familienbildungsfreizeiten, Kursangebote
Telefon 07351 527629
lea.hermann@biberach.de
www.tinyurl.com/programm-staerke