



## Gesundes 2013 für Eltern und Kinder

Ein gesundes 2013 für Eltern und Kinder Mehr für die Gesundheit tun ist bei den Vorsätzen für das neue Jahr das Top-Thema: Weniger Stress, mehr Bewegung, gesündere Ernährung. Die Krankmacher im Alltag sind gut bekannt. Aber alle Jahre wieder das gleiche Problem: Nach ein paar Wochen sind die guten Vorsätze vergessen.

Für Eltern und Kinder bieten die Mutter-/Vater-Kind-Kliniken der AWO (www.gesundheits-service-awo.de) konkrete Unterstützung, damit aus Vorsätzen auch Taten werden. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr: Gesundheitserziehung sollte so früh wie möglich anfangen. Der Stress im Alltag führt häufig dazu, dass Eltern und Kinder diese Gemeinsamkeit gar nicht erst entwickeln. Die Gründe dafür können vielfältig sein: Belastungen am Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme, Arbeitslosigkeit oder Schulden. An die Gesundheit denkt man/frau zuletzt - und irgendwann hat sich der Dauerstress zur chronischen Erkrankung verfestigt, unter der die ganze Familie leidet. Eine Mutter-Vater-Kind-Kur bietet die Möglichkeit, dass Eltern und Kinder gemeinsam Wege zu mehr Gesundheit erkunden. Dabei geht es nicht nur um die Behandlung der Krankheitssymptome - genau so wichtig ist es, den Kurerfolg durch neue Verhaltensweisen im Alltag zu sichern: Mehr Gelassenheit in der Erziehung, Zeitinseln, in denen die Gesundheit im Vordergrund steht, gemeinsame Rituale (zusammen etwas unternehmen, gemeinsame Mahlzeiten). Der AWO Gesundheits-service www.gesundheits-service-awo.de hilft bei der Antragstellung: Adressen der Kurberatungsstellen, Antragsformulare zum Download. Die telefonische AWO-Hotline 01803-344723 (Anruf 9 ct/min.) hilft gerne persönlich weiter. Jetzt mit dem Hausarzt sprechen, die Kur beantragen und im Frühjahr die Kur genießen.

bruno neurath-wilson pr  
Sulzbachstr. 69 40629 Düsseldorf info@komm-konzept.de www.komm-konzept.de fon 0211 / 23 17 90  
http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n\_pinr\_=519061" width="1" height="1">

### Pressekontakt

GesundheitsService AWO

33605 Bielefeld

### Firmenkontakt

GesundheitsService AWO

33605 Bielefeld

Über die Gesundheits-service AWO GmbH Die Gesundheits-service AWO GmbH ist der bundesweite Zusammenschluss der Anbieter von Maßnahmen der Vorsorge und Reha, der Familienorientierten Rehabilitation und Betrieblichen Gesundheitsförderung aus dem Organisationsbereich der Arbeiterwohlfahrt. Gliederungen der Arbeiterwohlfahrt betreiben bundesweit u.a. 200 Mutter-Kind-Kliniken und 210 Kurberatungsstellen