



Pressemitteilung

**Landesvertretung
Baden-Württemberg**

Presse: Frank Winkler

Verband der Ersatzkassen e. V.
Christophstraße 7
70178 Stuttgart
Tel.: 07 11 / 2 39 54 - 19
Fax: 07 11 / 2 39 54 - 16
frank.winkler@vdek.com
www.vdek.com
X@vdek_BW

3. November 2025

Projekt der Ersatzkassen

GEKO – Gesundheit. Empowerment. Kompetenz. Offenheit.

Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit in Mannheim-Rheinau

Stuttgart. Im November 2025 startet das neue Ersatzkassen gemeinsame Projekt „GEKO– Gesundheit. Empowerment. Kompetenz. Offenheit. Ein Projekt zur Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit in Mannheim-Rheinau“. Zur Vorstellung des Projekts wurden Projektleiterin Vanessa Kettner sowie Projektkoordinatorin Merican Özcan von Duha e. V. im Oktober in die vdek-Landesvertretung nach Stuttgart eingeladen. Vor Ort waren außerdem Sarah Back, BARMER, Marc-Sidney Litzkow, TK, Steffen Lurwig, DAK-Gesundheit, sowie Katja Lampke, Larissa Reich und Jill Stahl, Referentinnen Projektmanagement Prävention und Gesundheitsförderung beim Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Landesvertretung Baden-Württemberg.

Durchdachte und realistische Projektziele sind gut zu erreichen

Ziel des Projekts ist es, die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre sowie von Erwachsenen und jungen Erwachsenen ab 18 Jahren zu stärken. In den drei Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung und Stressmanagement soll Wissen vermittelt werden. Insbesondere soll die Selbstwirksamkeit gefördert werden. Die Zielgruppe soll befähigt werden, eigenständig gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen. Die Integration von Bewegung, ausgewogener Ernährung und Stressmanagement soll sich langfristig als gesundheitsförderliche Routine etablieren. Auch die strukturellen Gesundheitsbedingungen sollen durch Angebote, die nah an der Lebensrealität der Menschen gestaltet sind, verbessert werden.

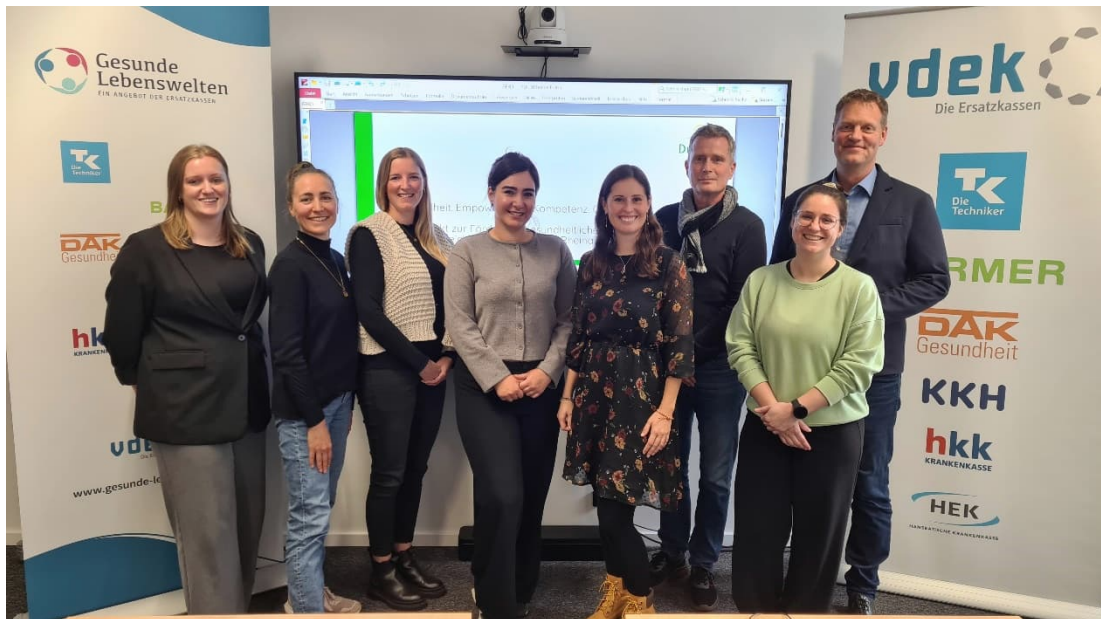
Maßnahmen unter Partizipation der Zielgruppe umsetzen

Im Vorfeld des Projekts wurden bereits Bedarfe der Zielgruppe erhoben. Hierbei zeigte sich, dass die Handlungsfelder Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung eine gleichwertige Bedeutung bei der Zielgruppe haben und der Wunsch nach ganzheitlichen Gesundheitsangeboten besteht. Die Handlungsfelder sollen aufeinanderfolgend und dennoch vernetzt behandelt werden. Zudem gibt es eine Kombination aus Theorie und Praxis, die durch Formate wie bspw. Vorträge, Workshops und Gesundheitsdialogen umgesetzt wird. Das aktuelle und wichtige Thema „Klima und Gesundheit“ stellt dabei ein Querschnittsthema dar.

Erfahrungswerte aus dem vorherigen Projekt „GgLiQ“ einbeziehen

Duha e. V. war bereits von 2022 bis 2024 Teil des Modellprojekts „Gemeinsam für ein gesundes Leben im Quartier (GgLiQ) – Gesundheitsangebote zu Bewegung & Stressmanagement für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund“. Ein Projekt, an dem auch der vdek auf Bundesebene beteiligt war. Unter anderem durch die Erfahrungen aus diesem Projekt und der alltäglichen Arbeit im Verein kam Duha e. V. zu der zentralen Erkenntnis, dass Gesundheitsförderung am besten wirkt, wenn sie nah an den Lebensrealitäten der Zielgruppe ansetzt und partizipativ

entwickelt wird. Partizipative, niedrigschwellige und kultursensible Ansätze erhöhen die Wirksamkeit und Resonanz der Angebote.



Sarah Back, BARMER, Katja Lampke und Jill Stahl, beide vdek, Merican Özcan und Vanessa Kettner, beide Duha e. V., Steffen Lurwig, DAK-Gesundheit, Larissa Reich, vdek, und Marc-Sidney Litzkow, TK (von links nach rechts).
Foto: vdek

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen nahezu 28 Millionen Menschen in Deutschland versichern, davon über 3 Mio. Versicherte in Baden-Württemberg. Damit sind die Ersatzkassen im Bund die größte Krankenkassenart.

- Techniker Krankenkasse (TK)
- BARMER
- DAK-Gesundheit
- Kaufmännische Krankenkasse - KKH
- Handelskrankenkasse (hkk)
- HEK – Hanseatische Krankenkasse