

# Gesundheit gestalten - Gesundheitsressourcen stärken





## Aufgaben der Stiftung

Die Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung widmet sich der Förderung von Forschung, Bildung und Anwendung im Bereich körperlich-seelisch-geistiger Gesundheit.

In einer Zeit, in der ein stetiger Anstieg psychischer und psychosomatischer Erkrankungen festgestellt wird, engagiert sich die Stiftung für die Schaffung umfassender Lebens- und Gesundheitsqualität. Ressourcen für seelisch-geistige Gesundheit sollen erforscht und vorhandenes Wissen aus Medizin, Psychologie, Philosophie und Weisheitsforschung neu verknüpft und vermittelt werden.

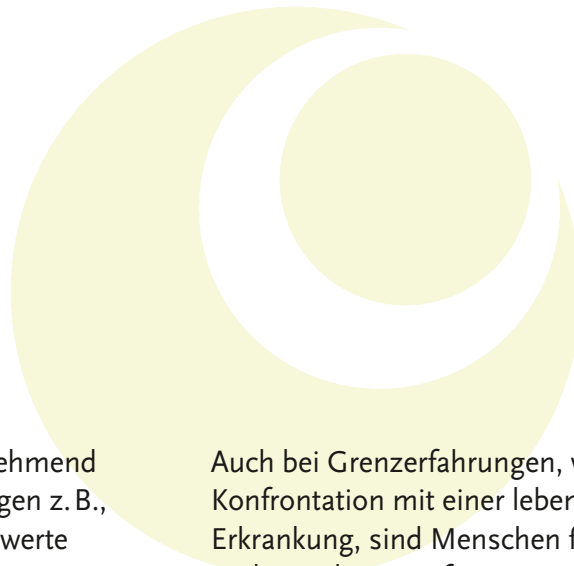
Die Stiftung möchte Menschen bei der Lebensgestaltung im Hinblick auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit unterstützen, indem sie Kompetenzen vermittelt, die zu einer konstruktiven Lebenseinstellung, zu Selbstvertrauen und verantwortlichem Handeln beitragen.

## Gesellschaftliche Situation und Auftrag der Stiftung

Laut Weltgesundheitsorganisation WHO werden Depressionen und Burnout in den nächsten zehn Jahren weltweit zu den zehn wichtigsten lebensverkürzenden Erkrankungen zählen.

Der demographische Wandel bewirkt, dass Menschen in Zukunft eine längere Lebensarbeitszeit haben werden. Zugleich fehlen ihnen häufig die nötigen Ressourcen, um für eine intensivere und länger dauernde Arbeitsbelastung gerüstet zu sein. Aktuellen Studien zufolge fühlt sich in einigen Berufsgruppen jeder dritte Arbeitnehmer so gestresst, dass eine Regeneration am Abend nicht mehr gelingt und der nächste Arbeitstag bereits mit einer Grundbelastung beginnt – ein Teufelskreis.

Gravierende Fehlregulationen des Nervensystems und chronische Schmerzen werden häufig in einen Zusammenhang mit dauerhaftem Stresserleben gestellt.



Stressbelastungen treten außerdem zunehmend im jüngeren Lebensalter auf. Studien zeigen z. B., dass Studierende zum Teil höhere Stresswerte aufweisen als Patienten, die wegen Depressionen oder Angststörungen in Behandlung sind. Auch die Zuversicht, dass Leistung sozialen Aufstieg sichert, schwindet in der globalisierten Welt. Menschen erleben mehr existenzielle Unsicherheit, die ihrerseits Sinnkrisen verursachen kann.

### Ausrichtung der Stiftung

Die Fähigkeit, sein Leben zu strukturieren und auf wechselnde Herausforderungen und Belastungen sinn- und wachstumsorientiert zu reagieren, ist für die Gesundheit wesentlich.

Zwar gab es noch nie so viel Wissen über Krankheitsursachen, gesunde Lebensführung, Bewegung, Ernährung, Stressmanagement etc. wie in der heutigen Gesellschaft, dennoch bleibt die Umsetzung dieser Erkenntnisse weit hinter dem Wissen zurück. (Diese Lücke zwischen Wissen und Handeln veranlasste zum Beispiel die Bundesregierung, in Programme zur Gewichtsreduktion zu investieren.)

Um Motivation und Engagement zur Veränderung zu entwickeln, brauchen Menschen außer kognitivem Wissen auch emotionale Kompetenz sowie das Finden von Sinn und Werten für das eigene Leben. Ein solches Handlungswissen gliedert sich in drei Bereiche: Selbstachtung (dazu gehört auch der Wert der persönlichen Gesunderhaltung), die Beziehung zu anderen (dazu gehören die Gestaltung von Kommunikation, Emotions- und Konfliktregulation) und die Beziehung zum Geistigen, wie auch immer jeder Mensch diese philosophisch-spirituelle Frage für sich beantwortet.

Auch bei Grenzerfahrungen, wie z. B. in der Konfrontation mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung, sind Menschen für ein Annehmen und Bewältigen auf eine innere Verfasstheit im obigen Sinn angewiesen. Ebenso lassen sich Herausforderungen, die mit Alterungsprozessen verbunden sind, konstruktiver annehmen und lebendiger gestalten, wenn die konkrete Erfahrung von werthaftem Sinn getragen ist.

In einem weiteren Kontext ist die individuelle Gesundheit zudem unmittelbar mit der Gesundheit der Umwelt verbunden. Deshalb liegt der Stiftung auch daran, die Verantwortung für einen nachhaltigen Umgang mit der Lebens- und Gesundheitsressource Natur zu fördern.

### Ziele der Stiftung

Die Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung möchte zu Eigenkompetenz und Verantwortung in Bezug auf Gesundheit beitragen, indem sie Forschungen und praktische Angebote innerhalb des genannten Themenfeldes fördert bzw. durchführt.

Die Stiftungsmittel ermöglichen es, Angebote an die Zielgruppen unabhängig von deren ökonomischer Situation zu richten. Das langfristige Ziel der Stiftung ist es, einen Regenerations- und Lernort zu schaffen, an dem Menschen in der Entwicklung von Motivation und Handlungskompetenz unterstützt und in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht professionell begleitet werden.



# Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung

Gesundheit gestalten - Gesundheitsressourcen stärken

## Informationen zur Stiftung

Die Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung wurde 2007 in Essen gegründet und nach ihrem Gründungstifter benannt.

### Prof. Dr. med. Werner Maaßen

Prof. Dr. med. Werner Maaßen, \*1920 †2009 war von 1967 bis 1985 Chefarzt der Ruhrlandklinik in Essen-Heidhausen, die sich unter seiner Leitung zu einem international anerkannten Zentrum für Lungenheilkunde entwickelte. Außerdem gestaltete er die wissenschaftliche Entwicklung der Thoraxchirurgie und Pneumologie wesentlich mit. Sein Forscher- und Pioniergeist sowie sein Einsatz als Arzt zeichnen sein Lebenswerk aus.

### Stiftungsrat

Organ der Stiftung ist der Stiftungsrat. Ihm gehören gesellschaftlich engagierte Mitglieder aus naturheilkundlichen, psychologischen und sozialwissenschaftlichen Fachdisziplinen an.

### Rechtsform

Die Stiftung ist eine unselbstständige Stiftung in Trägerschaft der gemeinnützigen Maaßen-Stiftungs-gGmbH.

### Gemeinnützigkeit

Die Stiftung verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke und ist selbstlos tätig. Sie ist wegen Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützig anerkannt. Spenden und Zustiftungen sind steuerlich abzugsfähig.

### Kontakt

Anette Maaßen-Boulton  
Am Mühlenbach 4  
79682 Todtmoos-Weg  
Telefon 0 76 74 – 88 73  
[www.maassen-stiftung.de](http://www.maassen-stiftung.de)  
[maassen@maassen-stiftung.de](mailto:maassen@maassen-stiftung.de)

### Bankverbindung

GLS Gemeinschaftsbank  
BLZ 430 609 67  
Kto.-Nr. 7 903 488 600  
IBAN DE 89 4306 0967 7903 4886 00  
BIC GENODEMIGLS