

**Aufgaben und Zielsetzungen
der gesetzlichen
Krankenversicherung im
Bereich der Primärprävention –
Umsetzung am praktischen
Beispiel einer Broschüre als
Massenkommunikationsmedium**

Diplomarbeit

Tag der Abgabe: 17.12.2004

Vorgelegt von: Katja Pilgermann
Nöppts 64
22043 Hamburg

Matrikelnummer: 1577962

Erster Prüfer: Prof. Dr. D. Krüger
Zweite Prüfer: Dipl.-Päd. N. Knaack

Inhaltsverzeichnis

<i>Inhaltsverzeichnis</i>	<i>I</i>
<i>Abbildungsverzeichnis</i>	<i>III</i>
<i>Tabellenverzeichnis</i>	<i>III</i>
<i>Abkürzungsverzeichnis</i>	<i>IV</i>
<i>Zusammenfassung</i>	<i>1</i>
<i>Abstract</i>	<i>1</i>
1 Einleitung	2
2 Krankenversicherung in Deutschland	3
2.1 Historie der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland	3
2.2 Das Solidaritätsprinzip und die aktuelle gesetzliche Neuordnung	3
2.3 Struktur und Organisation der gesetzlichen Krankenversicherung	4
2.4 Gesetzliche Rahmenbedingungen für die Prävention durch Krankenkassen	5
2.5 Entwicklung der Prävention als Aufgabe der gesetzlichen Krankenkassen	7
2.6 Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V	9
2.7 Begriffsbestimmung: Gesundheitsförderung und Prävention	11
2.7.1 Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention	13
2.7.2 Verhaltens- und Verhältnisprävention	13
2.8 Primärprävention versus Gesundheitsförderung	14
2.9 Bedarf an Prävention und Ausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung für Primärprävention und betriebliche Gesundheitsförderung	15
3 Betrachtung des Themenfeldes Gesundheitskommunikation unter besonderer Berücksichtigung der Broschüre als Massenkommunikationsmedium	18
3.1 Grundlagen der Kommunikation	18
3.2 Grundlagen der Massenkommunikation	19
3.3 Gesundheitskommunikation	21
3.3.1 Gesundheitskommunikation als Forschungsfeld	22
3.3.2 Was Gesundheitskommunikation bei der Gesundheitsaufklärung leisten kann	23
3.3.3 Massenmedien in der Gesundheitskommunikation	24
3.4 Die Broschüre als Kommunikationsmedium in der externen Unternehmenskommunikation	25
3.4.1 Massenmedium: Broschüre	26
3.4.2 Externe indirekte Unternehmenskommunikation	26
3.4.3 Zielsetzungen und Anforderungen an eine Broschüre in der Unternehmenskommunikation	29
3.5 Wirkungen und Grenzen der Gesundheitsaufklärung durch eine Broschüre als Massenkommunikationsmedium	30

4	<i>TK-Broschüre Prävention</i>	33
4.1	Briefing der TK-Broschüre <i>Prävention</i>	33
4.2	Inhalt TK-Broschüre <i>Prävention</i>	39
4.3	Prozessbeobachtung – Phasen zur Erstellung einer Broschüre	71
5	<i>Fazit und Ausblick</i>	74
6	<i>Literaturverzeichnis:</i>	76
7	<i>Eidesstattliche Erklärung</i>	80
8	<i>Anhang</i>	81
8.1	Anhang I	81
8.2	Anhang II	84

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die wichtigsten Zivilisationskrankheiten mit den entsprechenden Präventionsmaßnahmen; Quelle: Techniker Krankenkasse, Broschüre Gesundheitsmanagement, unveröffentlichtes Manuskript, Hamburg 2004, S. 9 ... 10	
Abbildung 2: Abgrenzung der Begriffe Gesundheitsförderung/Primärprävention, Quelle: Techniker Krankenkasse, Broschüre Gesundheitsmanagement, unveröffentlichtes Manuskript, Hamburg 2004, S. 6	12
Abbildung 3: Sender – Empfänger Modell, eigene Abbildung.....	18
Abbildung 4: Das Kommunikationsmodell nach Bühler, Quelle: R. Krause et al., Gesundheit verkaufen? 1989, S. 23	19
Abbildung 5: Dreiecksverhältnis Kommunikation, nach: N. Knaack, S. Knittel, Quelle: Unternehmenskommunikation, unveröffentlichtes Dokument, 2004, S. 24	20
Abbildung 6: Bezugsgruppen, nach: N. Knaack, S. Knittel, Quelle: Unternehmenskommunikation, unveröffentlichtes Dokument, 2004, S. 4	27
Abbildung 7: Die Kern-Funktion der Unternehmenskommunikation, Quelle: G. Lewald, 1994, S. 45	28

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Aufwendungen für primäre Prävention und Maßnahmen zur Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren der gesetzlichen Krankenkassen, Quelle: M. Drupp, in: U. Walter et al., 2002, S. 33	17
Tabelle 2: Unterscheidungsmerkmale der direkten und indirekten Kommunikation bezogen auf Interaktionsakteure, Informationskanal und Wirkungsform, eigene Abbildung.....	22

Abkürzungsverzeichnis

BMI	Body-Mass-Index
BMGS	Bundesministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit
BZgA	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
GMG	Gesetz zur Modernisierung der gesetzlichen Krankenversicherung
GKV	Gesetzliche Krankenversicherung
GRG	Gesundheitsreformgesetz
GSG	Gesundheitsstrukturgesetz
KVen	Kassenärztliche Vereinigungen
PKV	Private Krankenversicherung
PR	Public Relation
RVO	Reichsversicherungsordnung
SGB	Sozialgesetzbuch
TK	Techniker Krankenkasse
WHO	Weltgesundheitsorganisation

Zusammenfassung

Im 1989 verabschiedeten Gesundheitsreformgesetz (GRG) wurde erstmals eine gesetzliche Verankerung für Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention im Sozialgesetzbuch (SGB) festgeschrieben. Weitere gesetzliche Neuordnungen, besonders die Gesundheitsreform im Jahr 2000 und die damit einhergehende Neuordnung des § 20 SGB V unterstreichen den wachsenden Stellenwert der Primärprävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung als Aufgabe der gesetzlichen Krankenkassen. Die Information und Aufklärung der Bevölkerung über Gesundheitsrisiken und Gesundheitsressourcen stellt eine wichtige Aufgabe im Themenfeld der Gesundheitskommunikation dar. Da sich die Informationen an eine Vielzahl von Menschen aus unterschiedlichen Lebensbereichen richten, gestaltet sich deren Vermittlung schwierig: Eine möglichst große Bevölkerungszahl soll mit relevanten Informationen versorgt werden. Dabei nimmt die Massenkommunikation einen wichtigen Platz ein. Die Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsaufklärung im Rahmen der Primärprävention sowie der Sekundär- und Tertiärprävention werden aufgezeigt. Anhand des Praxisbeispiels der Broschüre **Prävention** der Techniker Krankenkasse, die im Rahmen dieser Arbeit erstellt wurde, wird eine Form der Massenkommunikation aus dem Bereich der Printmedien vorgestellt.

Abstract

With the health care reform law (Gesundheitsreformgesetz GRG) which was passed in 1989, for the first time measurements for prevention and health promotion were adapted in the Code of Social Law (Sozialgesetzbuch SGB). Other legal rearrangements, especially the health care reform in 2000 and as a consequence thereof the rearrangement of the § 20 SGB V stress the growing importance of primary prevention as well as workplace health promotion as duty of the compulsory health insurance fund. One very important challenge in the field of health communication is to inform and educate people on health risks and health promotion. Since this message has to reach all kinds of people living under different conditions, it is quite difficult to spread the information effectively. The aim is to provide a large amount of the population with information concerning health issues, in this context mass communication play a key role. Possibilities and limits of health promotion in primary prevention, secondary and tertiary prevention are shown. Based on the brochure **Prävention** which was established in this paper and will be published by Techniker Krankenkasse, a way of mass communication using print media is presented.

1 Einleitung

Die Durchführung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention stellt seit vielen Jahren eine umfassende Aufgabe für die gesetzlichen Krankenkassen dar. Die vorliegende Arbeit zeigt die Entwicklungen bei der Umsetzung dieser Aufgabe unter Einbeziehung der gesetzlichen Rahmenparameter auf und ordnet den Stellenwert der Prävention im gesundheitspolitischen Kontext ein.

Nach einem allgemeinen Überblick über die Struktur der gesetzlichen Krankenversicherung sowie den gesetzlichen Grundlagen für Gesundheitsförderung und Prävention durch das Sozialgesetzbuch (SGB) wird der Präventionsbedarf diskutiert und diesem die Ausgaben für primäre Prävention durch die gesetzlichen Krankenkassen gegenüber gestellt.

Im zweiten Teil der Arbeit wird in einem kurzen Überblick das Themenfeld Gesundheitskommunikation der Stellenwert der Massenmedien, besonders der Broschüre, bei der Vermittlung gesundheitsrelevanter Informationen dargestellt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Betrachtung der Broschüre als Massenkommunikationsmedium in der externen indirekten Unternehmenskommunikation.

Nach einem theoretischen Exkurs wird die Erstellung einer Broschüre am praktischen Beispiel der Broschüre **Prävention** der Techniker Krankenkasse vorgestellt. Die Frage nach den Wirkungen und Grenzen der Gesundheitskommunikation durch das Printmedium Broschüre wird im Anschluss daran diskutiert.

Abschließend erfolgt im Fazit und Ausblick eine Stellungnahme zu Wirkungen und Grenzen der Gesundheitsaufklärung durch das Massenkommunikationsmedium Broschüre und es werden weiterführende Fragestellungen hervorgehoben.

2 Krankenversicherung in Deutschland

Im folgenden Kapitel wird einleitend ein Überblick über die geschichtliche Entwicklung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) in Deutschland gegeben sowie eine Darstellung der heutigen Organisation und Strukturen in der GKV vorgenommen. Die Begriffe Prävention und Gesundheitsförderung sollen näher erläutert werden. Im Weiteren soll der Präventionsbedarf in Deutschland dargestellt und mit den Aufgaben und Zielen der Krankenversicherung in Verbindung gebracht werden.

2.1 Historie der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland

Der Vorläufer der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) waren Zünfte und berufsständische Vereinigungen, die bei Krankheit oder Invalidität die Zunftmitglieder u.a. finanziell versorgten. Der Ursprung der GKV in Deutschland geht auf die Bismarck'sche Sozialversicherung im Jahr 1883 zurück. Durch die Industrialisierung einerseits und dem Entstehen der Arbeiterbewegung und Sozialdemokratie andererseits werden die Forderungen nach staatlicher Fürsorge für die Beschäftigten in den Industriebereichen zur zentralen gesellschaftlichen Auseinandersetzung. Das „Gesetz betreffend die Krankenversicherung der Arbeiter“ (<http://www.ikk.de>, 30.08.2004) sollte für sozial schwächere Bevölkerungsschichten den Schutz vor Krankheit, Unfall und Invalidität gewährleisten. 1884 wurde die Unfallversicherung eingeführt, 1889 die Invaliditätsversicherung. Kranken-, Unfall- und Invaliditätsversicherung wurden im Jahr 1911 in der Reichsversicherungsordnung (RVO) zusammengefasst. Die RVO bildete die Gesetzesgrundlage der Bismarck'schen Sozialgesetzgebung. Es entstand die deutsche Sozialversicherung, die ursprünglich für ca. zehn Prozent der Bevölkerung gedacht war. 1995 waren bereits ca. 90 Prozent der Bevölkerung in der GKV versichert, rund neun Prozent waren umfassend privat versichert und ca. 100.000 Personen hatten keinen Versicherungsschutz (vgl. Statistisches Bundesamt, 1998, S. 359).

Die RVO wurde schrittweise vom Sozialgesetzbuch (SGB) abgelöst. Die heutige Gesetzesgrundlage der GKV bildet im Wesentlichen das Sozialgesetzbuch V (SGB V).

2.2 Das Solidaritätsprinzip und die aktuelle gesetzliche Neuordnung

Das Solidaritätsprinzip stellt das prägende Merkmal der deutschen Krankenversicherung dar. „Nach dem Solidarprinzip werden Beitragszahlungen nach der wirtschaftlichen Leis-

tungsfähigkeit der Mitglieder als Prozentsatz des Arbeitsentgeltes bzw. der Rente und anderer Einkommensarten geleistet, unabhängig vom Alter, Geschlecht oder individuellen Gesundheitszustand“ (Statistisches Bundesamt, 1998, S. 10). Der Solidaritätseffekt wird jedoch durch die Festlegung der Versicherungspflicht- und Beitragsbemessungsgrenze abgeschwächt (ebenda S. 359). Der Leistungskatalog der GKV wurde 1883 eingeführt und seither ständig verändert und angepasst. Der gemeinsame Bundesausschuss prüft fortlaufend den diagnostischen und therapeutischen Nutzen einzelner Leistungen.

In den 70er Jahren wurden mehrere Gesetze zur Ergänzung der GKV erlassen: das Krankenhausfinanzierungsgesetz von 1972, die Bundespflegeverordnung von 1973 sowie das Rehabilitationsgleichungsgesetz von 1974. In den 80er Jahren erfolgte die Verabschiedung einer Reihe von so genannten „Kostendämpfungsgesetzen“, um das Ausgabenwachstum zu regulieren. Das Gesundheitsreformgesetz (GRG) von 1989, das Gesundheitsstrukturgesetz (GSG) von 1993 und das 2. GKV-Neuordnungsgesetz von 1997 hatten das Ziel, Strukturveränderungen in der GKV herbeizuführen (ebenda S. 359).

Das am 26.09.2003 vom Bundestag beschlossene und zum 01.01.2004 in Kraft getretene Gesetz zur Modernisierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GMG) enthält Änderungen im Leistungs-, Versicherungs-, Beitrags- und Organisationsrecht der GKV. Ziel der Reform sind die Beitragssatzsenkung und die Entlastung der gesetzlichen Krankenkassen.

2.3 Struktur und Organisation der gesetzlichen Krankenversicherung

Das GKV-System ist nach dem Selbstverwaltungsprinzip organisiert. Krankenkassen, Ärzte und Krankenhäuser sind als Körperschaften des öffentlichen Rechts vertreten und somit autonome Selbstverwaltungsorgane. Die Krankenkassen sind finanziell und organisatorisch unabhängig, stehen aber unter der Aufsicht der Länder bzw. des Bundes. Es handelt sich um ein beitragsfinanziertes Sozialversicherungsmodell, d.h., die GKV finanziert ihre Leistungen über die Beiträge ihrer Versicherten, für die sie eine umfassende Grundversorgung stellt.

Die Beiträge sind einkommensabhängig und richten sich nach der Beitragsbemessungsgrenze (3.487,50 Euro monatlich, Stand 2004). Sie bildet den Höchstbetrag, bis zu dem die beitragspflichtigen Einnahmen berechnet werden. Der Beitrag wird bei Erwerbstätigen je zur Hälfte von Arbeitgeber und Arbeitnehmer gezahlt. Gesetzlich versicherte Arbeitnehmer mit einem monatlichen Bruttoeinkommen über der Krankenversicherungspflichtgrenze von 3.862,50 Euro (Stand 2004) können sich privat versichern

(<http://www.bmgs.de>, 02.11.2004). Beamten, Selbstständigen und Freiberuflern steht es frei, sich freiwillig in der GKV zu versichern oder unabhängig von der Versicherungspflichtgrenze in die private Krankenversicherung (PKV) einzutreten.

Die Leistungen in der GKV müssen nach dem SGB V § 12 unter Beachtung des Wirtschaftlichkeitsgebotes ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein. Zu den Leistungserbringern gehören öffentliche, frei-gemeinnützige und private Träger (vgl. J. Böcken et al., 2000, S. 35). Die vertragsärztliche Versorgung wird auf Landesebene über die von den kassenärztlichen Vereinigungen und den Landesverbänden der Krankenkassen und den Verbänden der Ersatzkassen vereinbarten Gesamtverträge geregelt. Seit dem GKV-Modernisierungsgesetz vom 01.01.2004 sind die gesetzlichen Krankenkassen berechtigt, Direktverträge ohne Beteiligung der kassenärztlichen Vereinigungen (KVen) unter anderem mit einzelnen Vertragsärzten, Krankenhäusern, Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtungen sowie medizinischen Versorgungszentren zu schließen (<http://www.aok.de>, 26.08.2004).

Der Umfang und die Höhe der Zuzahlungen für Leistungen, die Versicherte in Anspruch nehmen, z.B. Arznei-, Heil- und Hilfsmittel, Kuren, Zahnersatz, sind gesetzlich festgeschrieben.

Die Beiträge der gesetzlichen Krankenkassen sind nicht einheitlich und variieren von Kasse zu Kasse. Die Selbstverwaltung der Krankenkassen legt in ihrer Satzung einen Beitragssatz fest. Der durchschnittliche allgemeine Beitragssatz der Krankenkassen lag am 01.01.2004 bei 14,3 Prozent (<http://www.aok.de>, 26.08.2004).

2.4 Gesetzliche Rahmenbedingungen für die Prävention durch Krankenkassen

Die Aufgaben der Krankenversicherung für die Prävention werden im SGB V geregelt. In § 1 des SGB V, Solidarität und Eigenverantwortung, heißt es dazu: „Die Krankenversicherung als Solidargemeinschaft hat die Aufgabe, die Gesundheit der Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu bessern.“ Und weiter in Satz 3: „Die Krankenkassen haben den Versicherten dabei durch Aufklärung, Beratung und Leistungen zu helfen und auf gesunde Lebensverhältnisse hinzuwirken.“ Ebenfalls wird ganz deutlich im Gesetzestext auf die Mitverantwortung der Versicherten in Bezug auf ihre Gesundheit hingewiesen: „... sie sollen durch eine gesundheitsbewusste Lebensfüh-

... durch frühzeitige Beteiligung an gesundheitlichen Vorsorgemaßnahmen ... durch aktive Mitwirkung an Krankenbehandlung und Rehabilitation ... beitragen, ... Krankheit und Behinderung zu vermeiden ...“ (§ 1 SGB V Satz 1 und 3).

Die Krankenkassen als eine der größten Leistungsträger im Gesundheitswesen sind verpflichtet, Maßnahmen zur Prävention durchzuführen bzw. zu fördern.

Der Paragraph 20 des SGB V in der Neufassung vom 01.01.2000 regelt die Rahmenbedingungen für das Handlungsfeld Prävention und Selbsthilfeförderung der Krankenkassen. Enthalten ist hier eine Soll-Bestimmung, welche die Krankenkassen verstärkt verpflichtet, Leistungen zur primären Prävention in ihre Satzung mit aufzunehmen. Diese Leistungen haben die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands und die Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen zum Ziel. Für diese Aufgabe weist der Gesetzgeber die Spitzenverbände der Krankenkassen an, unter Einbeziehung unabhängiger Sachverständiger prioritäre Handlungsfelder zu beschließen. Die Leistungen sollen sich vorwiegend am Bedarf ausrichten, zielgruppenspezifisch sein und sich entsprechend an geeigneten Zugangswegen, Inhalten und Methodik orientieren (§ 20 SGB V Abs.1).

Zudem enthält der § 20 eine Kann-Bestimmung, Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Ergänzung zu den Verpflichtungen der Arbeitgeber und der gesetzlichen Unfallversicherung durchzuführen. Die Krankenkassen sind aufgefordert, mit den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung zusammenzuarbeiten (§ 20 SGB V Abs. 2). Der Gesetzgeber schreibt weiterhin die Höhe der Ausgaben vor, die den Krankenkassen für die Wahrnehmung ihrer Aufgaben zur Verfügung stehen. Für die Bereiche der Primärprävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung stehen pro Versicherten und pro Jahr ein Betrag von 2,88 EUR (Stand: 2005) zur Verfügung. Dieser Betrag soll in den Folgejahren entsprechend angepasst werden.

Ein weiterer Auftrag, der in § 20 SGB V beschrieben wird, ist die Förderung von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen. In § 20 steht dazu: „Die Spitzenverbände der Krankenkassen beschließen gemeinsam und einheitlich Grundsätze zu den Inhalten der Förderung der Selbsthilfe; eine über die Projektförderung hinausgehende Förderung der gesundheitsbezogenen Arbeit von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen durch Zuschüsse ist möglich“ (§ 20 SGB V Absatz 4 Satz 3). Die Wahrnehmung dieser Aufgabe soll insgesamt im Jahr 2005 1,10 Euro pro Versicherten und pro Jahr umfassen.

2.5 Entwicklung der Prävention als Aufgabe der gesetzlichen Krankenkassen

Bereits in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts gab es vielfältige Bemühungen seitens der Krankenkassen Prävention, d.h. die Verhütung von Krankheiten, anzustreben. Die Erkenntnis, dass die kurative Medizin bei der immer weiter steigenden Zahl chronisch Erkrankter alleine nicht mehr ausreicht, sowie der immense Kostenanstieg im Gesundheitswesen veranlasste einige Krankenkassen noch vor ihrem gesetzlichen Auftrag, sich im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung zu engagieren. Ein Beispiel dafür ist die „Aktion Gesundheit“, die von der Selbstverwaltung der AOK Mettmann 1977 als ein umfassendes Präventionsmodell ins Leben gerufen wurde (vgl. S. Stöckel, 2002, S. 237). Die Bekämpfung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht etc., die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, standen im Vordergrund der Aktion. Präventive Aufgaben der Krankenkassen umfassten in dieser Zeit vor allem Maßnahmen zur Krankheitsfrüherkennung, wie Krebsvorsorge, Kinder- und Schwangerenvorsorge. (vgl. U. Walter et al., 2002, S. 18).

Ende der 70er Jahre bildete die Internationale Konferenz und Deklaration von Alma Ata zur primären Gesundheitsversorgung (1978) ein wichtiges Element für die (globale) gesundheitspolitische Weiterentwicklung und gilt als Wendepunkt in den bis dahin stark medizinisch geprägten Gesundheitsförderungs- und Präventionsansätzen. „Primäre Gesundheitsversorgung wird als Schlüsselstrategie zum Erreichen der Gesundheit für alle angesehen ...“ (BZgA, 2003, S. 80). Darin spiegelt sich der Grundgedanke wider, Gesundheit als ein Grundrecht für alle Menschen zu deklarieren. In den Leitbegriffen der Gesundheitsförderung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird weiterhin die primäre Gesundheitsversorgung beschrieben; sie umfasst gesundheitsfördernde, präventive, kurative sowie rehabilitative Dienste (ebenda S. 184).

Einen herausragenden Stellenwert für die primäre Prävention und die betriebliche Gesundheitsförderung nimmt das 1989 verabschiedete Gesundheitsreformgesetz (GRG) ein. Erstmals erfolgte eine gesetzliche Verankerung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention durch Krankenkassen, die in § 20 SGB V festgeschrieben wurden. Gesundheitsförderung und Prävention waren somit Bestandteil im Leistungskatalog der GKV. Die gesetzliche Verankerung und die Tatsache, dass sich das ganzheitliche Konzept der Weltgesundheitsorganisation (WHO), das den Abbau von Belastungen und die Stärkung gesundheitsförderlicher Faktoren zum Ziel hatte, durchsetzte, gab der Gesundheitsförderung und Prävention einen großen Aufschwung (S. Stöckel, 2002, S. 239). In der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung von 1986 wurde erstmals der

Ansatz für die so genannten Setting-Projekte (Setting: Schauplatz, Milieu) definiert. Dieser Zugangsweg hat sich bis zum heutigen Zeitpunkt für eine zielgerichtete gesundheitsförderliche und präventive Arbeit etabliert (vgl. Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen, 2003, S. 6).

Sieben Jahre lang bildete die gesetzliche Grundlage des GRG von 1989 die Basis für die Aktivitäten der Prävention und Gesundheitsförderung als Kassenleistung, bis sie im Rahmen des Beitragsentlastungsgesetzes von 1996 wieder aus dem Pflichtkatalog genommen wurden. Ab diesem Zeitpunkt durften die Krankenkassen selbst keine Maßnahmen zur Primärprävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung durchführen, als Ausnahme galten, unter bestimmten Voraussetzungen, Modellvorhaben zur Verhütung und Früherkennung von Krankheiten. Zwischen 1997 und 2000 reduzierten sich Prävention und Gesundheitsförderung auf die Prävention durch Vorsorgemaßnahmen und Früherkennung.

Mit der Gesundheitsreform im Jahr 2000 erhielten die Krankenkassen ihren gesetzlichen Auftrag wieder zurück. Die Neufassung des § 20 im SGB V, die am 01.01.2000 in Kraft trat, strebt eine Neuorientierung für Prävention und Selbsthilfe an. Dies wird vor allem durch eine gezielte Ausrichtung an Bedarf, Zielgruppen, Methoden und Zugangswegen unterstrichen.

Der Setting-Ansatz soll, wie auch in den gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfeldern und Kriterien zur Umsetzung des § 20 der Spitzenverbände der Krankenkassen festgelegt, eine zentrale Rolle bei der Maßnahmenplanung einnehmen. Der § 20 stellt die Chancengleichheit in den Mittelpunkt und betont den Abbau von ungünstigen gesundheitlichen Zugangsvoraussetzungen. „Die Inanspruchnahme von Angeboten zur Gesundheitsförderung und Prävention erfolgt ... verstärkt durch solche Personen, die geringere gesundheitliche Gefährdungen und einen höheren Sozialstatus aufweisen“ (Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen, 2003, S. 2). Durch den Setting-Ansatz erhalten benachteiligte Gruppen bessere Zugangsvoraussetzungen, um an Gesundheitsangeboten teilzunehmen, und ihnen kann der Schritt zur notwendigen Verhaltensänderung auf diesem Weg näher gebracht werden.

2.6 Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V

Die Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen gab, ihrem gesetzlichen Auftrag entsprechend, in der Vereinbarung der gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfelder und Kriterien zur Umsetzung des § 20 im SGB V vom 21.06.2000 in der Fassung vom 12.09.2003, einen verbindlichen Leitfaden heraus. In diesem Handlungsleitfaden werden die Zielgruppen und Zugangswege für Präventions- bzw. Gesundheitsförderungsangebote aufgeführt und die wichtigsten Zivilisationskrankheiten genannt. Präventive Interventionen werden vorrangig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krankheiten der Muskeln, des Skeletts und des Bindegewebes, bei bösartigen Neubildungen und Asthma sowie bei allergischen Erkrankungen empfohlen. Aufgrund ihrer Bedeutung für die Volkswirtschaft soll durch Präventionsmaßnahmen der Krankenkassen die weitere schnelle Ausbreitung dieser Erkrankungen verhindert werden.

Krankheit	Prävention
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Vermeidung von <ul style="list-style-type: none"> • Suchtmittelkonsum (Nikotin, Alkohol) • Übergewicht, • erhöhtem Blutdruck • Dysstress • Bewegungsmangel
Erkrankungen der Muskeln, des Skeletts und des Bindegewebes	Vermeidung/Verhütung von <ul style="list-style-type: none"> • Übergewicht • Gelenkverletzungen • einseitiger oder falscher körperlicher Belastung
Bösartige Neubildungen	<ul style="list-style-type: none"> • Empfehlung von ballaststoffreicher, fettarmer Ernährung zur Vermeidung von Colon-Rektum-Karzinomen • Reduktion des Genussmittelkonsums, v.a. Förderung des Nichtrauchens zur Vermeidung des Lungenkarzinoms
Asthma und allergische Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung des Stillens • Empfehlungen zur ausgewogenen Säuglingsernährung • Reduktion des Nikotinkonsums • Stressvermeidung

Abbildung 1: Die wichtigsten Zivilisationskrankheiten mit den entsprechenden Präventionsmaßnahmen. Quelle: Techniker Krankenkasse, Broschüre Gesundheitsmanagement, unveröffentlichtes Manuskript, Hamburg 2004, S. 9

Daraus wurden die im Leitfaden aufgeführten prioritären Handlungsfelder für die Krankenkassen abgeleitet. Sie umfassen:

**die Förderung von gesunden Bewegungsgewohnheiten,
die Förderung der gesunden Ernährung,
Stressreduktion und Entspannung und
den gesundheitsbewussten Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln.**

Die Präventionsangebote orientieren sich am Individualansatz. Dazu zählen Angebote, die sich an den einzelnen Versicherten richten mit dem Ziel, das individuelle Gesundheitsrisiko zu vermindern bzw. zu verhindern. Die Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen empfiehlt weiterhin den Zugang über niederschwellige Angebote und

die zielgruppenspezifische Ausrichtung von Gesundheitsangeboten. In den Grundsätzen und Empfehlungen wird auf einen wirtschaftlichen Umgang mit den zu erbringenden Leistungen verwiesen. Der § 12 im SGB V bildet dafür die Rechtsgrundlage: „Die Leistungen müssen ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein; sie dürfen das Maß des Notwendigen nicht überschreiten“ (§ 12 SGB V Absatz 1 Satz 1).

Ein wichtiger Erfolgsfaktor für eine effektive Präventionsstrategie bilden die Verfahren zum Qualitätsmanagement (Struktur- Prozess- und Ergebnisqualität). Die Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen hat sich in ihrem Leitdokument auf das gemeinsame Ziel zur Implementierung von regelmäßigen Erfolgskontrollen (Evaluation) verständigt, um die Angebotsqualität der Gesundheits- und Präventionsleistungen auf Dauer zu sichern bzw. zu verbessern. Weiterhin soll die routinemäßige Dokumentation der Leistungen der Krankenkassen Auskunft über Umfang und Art der Leistungen und deren Inanspruchnahme geben und die Messbarkeit von Erfolgen unterstützen.

2.7 Begriffsbestimmung: Gesundheitsförderung und Prävention

Das wesentliche Ziel der Gesundheitsförderung ist der Erhalt der Gesundheit. Lange Zeit wurde Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit definiert. Unklar blieb jedoch, welche Faktoren Gesundheit beeinflussen und damit erhalten und fördern können. Als 1948 die WHO den Begriff „Gesundheit“ definierte, war dies für die lange Zeit vorherrschende biomedizinische Sichtweise revolutionär. Die WHO formte 1948 einen umfassenden Begriff von Gesundheit, der körperliche, seelisch-geistige und soziale Anteile vereinte und den Begriff des Wohlergehens erstmals mit einbezog. „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen“ (<http://www.who.int>, 22.11.2004).

Gesundheitsförderung soll die Gesundheitspotenziale (Ressourcen) der Menschen erhalten und stärken. Dabei forscht sie nicht nur nach den Ursachen, die krankmachend wirken, sondern orientiert sich vielmehr an den Bedingungen, die gesund erhalten. Ein Kernelement für gesundheitsförderliches Handeln stellt dabei der so genannte Setting-Ansatz dar (s. Kapitel 2.5). Die Lebensräume und Umgebungen, in denen Menschen leben, werden bei der Planung und Umsetzung von Gesundheitsangeboten mit einbezogen. Dieser Ansatz resultiert aus der Erfahrung, dass Gesundheitsaktivitäten, die allein auf das Individuum ausgerichtet sind oder die nur Teilbereiche von so genannten Risikogruppen berücksichtigen, nicht zu dem erwünschten Erfolg führen. Bei der Ausrichtung gesundheitsförderlicher Aktivitäten sind alle Lebensbereiche, wie z.B. die soziale und

berufliche Umwelt, mit einzubeziehen. „Es wird der Erkenntnis Rechnung getragen, dass Gesundheitsprobleme einer Bevölkerungsgruppe das Resultat einer wechselseitigen Beziehung zwischen ökonomischer, sozialer und organisatorischer Umwelt und persönlicher Lebensweise sind“ (BZgA, 2003, S. 205).

Prävention war zunächst darauf ausgerichtet, krankmachende Faktoren zu bekämpfen und Risikofaktoren für die Entstehung von Krankheiten zu senken. Im Unterschied zur Gesundheitsförderung richtet sich die Prävention eher auf die Verhinderung und Früherkennung von Krankheiten und gesundheitlichen Schäden. Prävention leitet sich aus dem lateinischen „*praeventum*“ ab und kann mit „Zuvorkommen“ übersetzt werden (Brockhaus Enzyklopädie, Band 17, Stichwort Prävention, 1987). In Bezug auf das Thema Gesundheit kann also unter Prävention verstanden werden, allen Faktoren, die den Gesundheitszustand schwächen, zuvorzukommen.

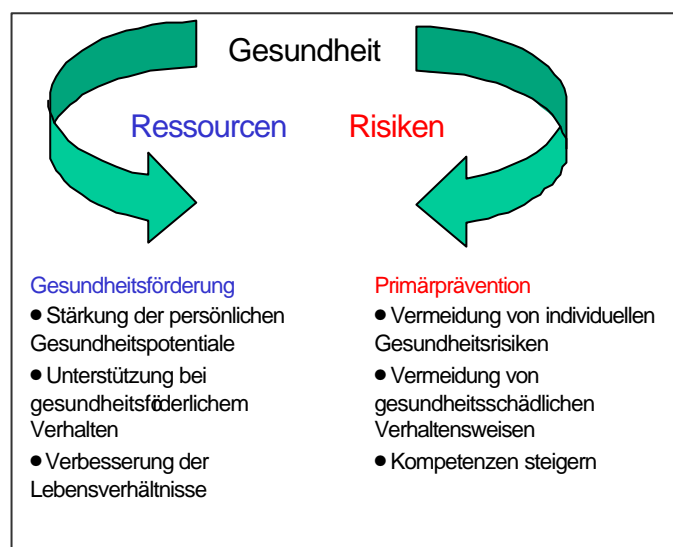


Abbildung 2: Abgrenzung der Begriffe Gesundheitsförderung/Primärprävention. Quelle: Techniker Krankenkasse, Broschüre Gesundheitsmanagement, unveröffentlichtes Manuskript, Hamburg 2004, S. 6

2.7.1 Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention

Die Maßnahmen der Prävention lassen sich in unterschiedliche Stufen einteilen:

Primärprävention umfasst alle Schutzmaßnahmen vor Eintritt einer biologischen Schädigung. Das gesundheitspolitische Ziel sind die Vermeidung von Risikofaktoren und die Senkung der Neuerkrankungsrate (Inzidenz) in der Bevölkerung. Beispiele sind der Gesundheitsschutz und der Abbau belastender Arbeitsbedingungen.

Sekundärprävention umfasst alle Maßnahmen, um Krankheiten oder Krankheitsfolgen durch Früherkennung und rechtzeitige Behandlung zu entdecken und zu verhindern. Dazu gehören z.B. Screenings, Gesundheits-Check-ups und Vorsorgeuntersuchungen sowie die wirksame Frühbehandlung entdeckter Fälle.

Tertiärprävention richtet sich an Patienten, bei denen eine bereits manifeste Krankheit behandelt wird. Ziel ist es, das Fortschreiten der Krankheit zu unterbinden, Folgeschäden und eine Chronifizierung abzumildern. Dazu werden notwendige Heil- und Folgebehandlungen so früh wie möglich eingeleitet. Maßnahmen der Tertiärprävention sind rein krankheitsorientiert, wohingegen die Rehabilitation auch die psychosoziale und schulisch-berufliche Eingliederung umfasst.

2.7.2 Verhaltens- und Verhältnisprävention

In Bezug auf den Interventionsansatz wird in Verhaltens- und Verhältnisprävention unterschieden. Unter Verhaltensprävention versteht man die gezielte Verhaltensänderung bei Personen oder Gruppen durch präventive Maßnahmen. Dies kann beispielsweise über Gesundheitskampagnen oder Gesundheitskurse (z.B. Raucherentwöhnung) erreicht werden und auf gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen (z.B. Tabakkonsum, Alkohol- und Drogenmissbrauch) abzielen.

Die Verhältnisprävention bezieht sich auf das persönliche, soziale oder berufliche Umfeld der Person oder Gruppe und versucht, dies gezielt zu verändern. Gesundheitsrisiken sollen durch die verhältnispräventiven Maßnahmen reduziert bzw. beseitigt werden. Dazu gehört z.B. die gezielte Veränderung der Arbeitsbedingungen (Arbeitszeit, Arbeitsmittel etc.) oder die Umgestaltung des Umfeldes, z.B. eine Änderung von Verkehrsbedingungen (Verkehrsberuhigung, Änderung der Verkehrsführung etc.). Hier entsteht ein fließender

Übergang zum Setting-Ansatz der Gesundheitsförderung, z.B. bei Maßnahmen im schulischen oder betrieblichen Umfeld.

Kombinierte Interventionsansätze, d.h. die Verbindung von Verhaltens- und Verhältnisprävention, haben sich in der Praxis als sinnvoll erwiesen.

2.8 Primärprävention versus Gesundheitsförderung

Wie bereits beschrieben, ist das Ziel der Primärprävention die Vermeidung von Risikofaktoren sowie die Senkung der Neuerkrankungsrate (Inzidenz) in der Population. Seit den 90er Jahren hat sich in Bezug auf die Primärprävention eine veränderte Sichtweise durchgesetzt, wonach es nicht nur darum geht, krankmachende Faktoren zu reduzieren, sondern im gleichen Maß gesund erhaltende Faktoren zu stärken (salutogenetischer Ansatz).

Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky fragte in seinem Modell der „Salutogenese“ hauptsächlich nach den Bedingungen von Gesundheit und nach Faktoren, die gesund erhalten. Antonovsky wendet sich auch von der vorherrschenden dichotomen Unterscheidung in krank oder gesund ab (Gesundheits-Krankheits-Kontinuum). „Die beiden Pole völlige Gesundheit oder völlige Krankheit sind für lebende Organismen nicht zu erreichen“ (BZgA, 2001, S.32). Er sieht Stressoren, also Anforderungen, auf die der Mensch mit seinen individuellen Möglichkeiten reagiert, als zentrale Belastung für die Gesundheit an. Während die traditionelle biologisch-medizinische Sichtweise Gesundheit als Abweichung von Krankheit definiert, fordert Antonovsky, Gesundheit positiv zu begreifen. Positive, gesundheitsförderliche Einflussfaktoren stellen so genannte Gesundheitsressourcen (Potenziale) dar, die es zu erhalten oder wiederherzustellen gilt.

Durch die Einbeziehung des salutogenetischen Ansatzes (Ressourcenansatz) in primärpräventive Bemühungen finden sich hier deutliche Überschneidungen zu den Ansätzen der Gesundheitsförderung, die im Wesentlichen bei der Analyse und Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potenziale der Menschen auf allen gesellschaftlichen Ebenen ansetzt. Ebenso wie die Gesundheitsförderung sucht die Primärprävention seit einigen Jahren die Identifikation von Ressourcen und ihre gezielte Stärkung.

Präventive Maßnahmen erfordern – wie auch die Gesundheitsförderung – die Kenntnis von den Lebenswelten, Lebenslagen und der Zielgruppe.

„Primäre Prävention und Gesundheitsförderung wurden bis Mitte der 1990er Jahre oft entweder pragmatisch gleichgesetzt oder als ideologisches Gegensatzpaar aufgestellt. Inzwischen hat sich eine differenzierte und auf Integration hinarbeitende Sichtweise durchgesetzt“ (ebenda S. 180).

2.9 Bedarf an Prävention und Ausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung für Primärprävention und betriebliche Gesundheitsförderung

Die Finanzierung der Krankenversicherung stellt zunehmend ein Problem im deutschen Gesundheitssystem dar. Deutschland liegt bezüglich der Ausgaben im Gesundheitswesen hinter den USA auf dem zweiten Platz (Sachverständigenrat, 2000/2001, S. 19). Wie die Ergebnisse der internationalen Recherche der Carl-Bertelsmann-Stiftung von 2000 zeigen, bilden die hohen Pro-Kopf-Ausgaben in Deutschland aber keinen nennenswerten qualitativen Vorsprung innerhalb der verglichenen Staaten (vgl. J. Böcken et al., 2000, S. 13). Trotz einer steigenden Lebenserwartung schneidet das deutsche Gesundheitssystem im internationalen Vergleich nur mittelmäßig ab.

Betrachtet man die gesundheitspolitische Entwicklung in Deutschland, zeichnen sich deutliche gesellschaftliche und strukturelle Probleme ab. Einerseits bilden sie die Ursachen für hohe Gesundheitsausgaben, andererseits machen sie den Bedarf von Prävention als Zukunftsaufgabe deutlich. Auf einige meiner Meinung nach wesentliche Problemfelder soll nun im Folgenden eingegangen werden:

Die demografische Entwicklung in Deutschland zeigt sich besonders drastisch. So wird der Bevölkerungsanteil der über 60-Jährigen von ca. 23 Prozent (Stand 2000) auf ca. 35 Prozent im Jahr 2040 ansteigen (ebenda S. 12). Der Sachverständigenrat für die konzentrierte Aktion im Gesundheitswesen weist diesbezüglich auf ein hohes präventives Potenzial bei älteren Menschen hin: „... dass nahezu alle epidemiologisch wichtigen Erkrankungen im Alter: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ II, ... Osteoporose und Stürze ... auch im fortgeschrittenen Erwachsenenalter große präventive Potentiale aufweisen“ (Sachverständigenrat, 2000/2001, S. 33).

Ebenso schätzt der Sachverständigenrat in seinem Gutachten, dass sich ca. 25 bis 30 Prozent der Gesundheitsausgaben in Deutschland durch eine langfristige Prävention einsparen lassen. (ebenda S. 26).

Auch führt die sich verschärfende Arbeitsmarktsituation mit dem Anstieg der Arbeitslosigkeit wegen der lohngelinkten Beitragssätze zu einem Einnahmeverlust der Krankenversicherungen. Strukturelle Probleme zeichnen sich u.a. durch die strikte Trennung des ambulanten und stationären Sektors, die hohe Arztdichte pro Einwohner und die Betten- dichte in den Krankenhäusern, den medizinisch-technischen Fortschritt mit neuen Diagnose- und Therapieformen und die mangelnde Patientenorientierung im Gesundheitswesen ab.

Chronische Zivilisationskrankheiten, wie Krebs, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen stetig zu und verursachen immense Kosten. Der Sachverständigenrat formuliert diesbezüglich das Ziel, durch Prävention und Gesundheitsförderung langfristig die Zahl der chronisch Erkrankten und die wichtigsten Zivilisationskrankheiten einzudämmen.

Die Prävention wird in Deutschland trotz einer Vielzahl von Aktivitäten noch immer vernachlässigt. Die Ausgaben für Gesundheit unterstreichen dies: 1994 wurden vom deutschen Gesundheitssystem Leistungen in Höhe von 344,6 Mrd. DM erbracht, davon entfielen etwa 30 Prozent der Ausgaben auf ärztliche Leistungen. Im Gegensatz dazu lagen die Ausgaben für Maßnahmen der Prävention bei nur ca. 4,5 Prozent (vgl. Statistisches Bundesamt, 1998, S. 444). Dies stellt ein deutliches Zeichen für die starke „Krankheitsorientierung“ im deutschen Gesundheitswesen dar. Die Ausgaben der GKV für Prävention zeigen in den vergangenen Jahren eine leicht steigende Tendenz, trotzdem lagen sie in der Vergangenheit immer noch deutlich unterhalb des vorgegebenen Satzes.

Die Kassenarten weisen in der Ausschöpfung des Budgets für Primärprävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung Unterschiede auf.

	2000		2001	
	Gesamt DM	DM pro Versicherten	Gesamt DM	DM pro Versicherten
AOK	58.590.589	2,15	79.212.464	3,00
BKK	7.502.992	0,71	14.854.160	1,21
IKK	11.239.725	2,44	12.484.366	2,78
LKK	792.295	0,76	660.222	0,65
SEE	2.291	0,04	10.720	0,16
Bkn	24.059	0,02	305.586	0,22
EAR	1.673.168	1,12	4.035.431	2,82
EAN	4.516.688	0,18	19.238.596	0,81
GKV insg.	84.341.808	1,18	130.801.549	1,84

AOK: Allgemeine Ortskrankenkasse, BKK: Betriebskrankenkasse, IKK: Innungskrankenkasse
 LKK: Landwirtschaftliche Krankenkasse, SEE: Seekrankenkasse, Bkn: Bundesknappschaft
 EAR: Ersatzkassen Arbeiter, EAN: Ersatzkassen Angestellte

Tabelle 1: Aufwendungen für primäre Prävention und
 Maßnahmen zur Verhütung arbeitsbedingter
 Gesundheitsgefahren der gesetzlichen Krankenkassen.
 Quelle: M. Drupp, in: U. Walter et al., 2002, S. 33

Bei einer maximalen Ausschöpfung hätten 2001 der GKV Mittel in Höhe von 355 Mio. DM zur Verfügung gestanden; die Ausgaben nahmen mit 131 Mio. DM aber nur 0,05 Prozent der Gesamtausgaben ein (vgl. U. Walter et al., 2002, S. 32).

Die Einschätzungen des Sachverständigenrates für die konzertierte Aktion im Gesundheitswesen bezüglich der Potenziale von Prävention sowie die gesetzliche Verankerung im Bereich der GKV zeigen den steigenden Stellenwert der Prävention im Gesundheitswesen auf. Die Information der Öffentlichkeit zu den Themen Prävention/Gesundheitsförderung (z.B. durch Medien) sowie die Darstellung der Inhalte und Ziele der Präventionsangebote der gesetzlichen Krankenkassen nehmen eine wichtige Rolle bei der Gesundheitsaufklärung ein.

3 Betrachtung des Themenfeldes Gesundheitskommunikation unter besonderer Berücksichtigung der Broschüre als Massenkommunikationsmedium

Im folgenden Kapitel soll auf die Begriffe Kommunikation, Gesundheitskommunikation, Massen- und Unternehmenskommunikation eingegangen werden und deren Bedeutung in Bezug auf eine Broschüre als Massenkommunikationsmedium verdeutlicht werden. Die Prozesse, die während der Kommunikation ablaufen, werden in ihren Grundzügen dargestellt. Die Betrachtung des Stellenwertes einer Broschüre in der indirekten externen Unternehmenskommunikation bildet den Schwerpunkt dieses Kapitels.

3.1 Grundlagen der Kommunikation

Unter Kommunikation versteht man die Übertragung und Vermittlung von Informationen (Brockhaus Enzyklopädie, Band 12, Stichwort Kommunikation, 1987). Dies geschieht durch Zeichen (Sprache, Mimik, Gesten, Symbole) und/oder durch den Einsatz technischer Mittel (Telefon, Radio, Fernsehen). Ein Modell, das Kommunikation exemplarisch und stark vereinfacht darstellt, ist das Sender-Empfänger-Modell. Es besteht aus dem Sender, der eine Nachricht/Information sendet, und dem Empfänger, der die Nachricht erhält. Die wesentlichen Elemente des Kommunikationsprozesses werden hierbei abgebildet: der Sender (auch Kommunikator genannt), die Nachricht/Information und der Empfänger (auch Adressat oder Rezipient).

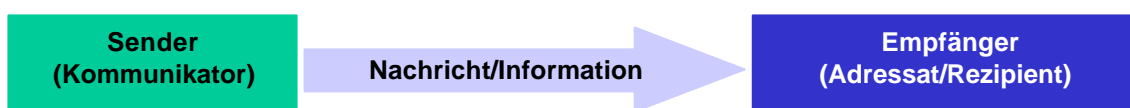


Abbildung 3: Sender-Empfänger-Modell, eigene Abbildung

Dieses Modell basiert auf dem von Shannon und Weaver entwickelten Kommunikationsmodell, das ursprünglich in der Nachrichtentechnik angewandt wurde und trotz einiger Verzerrungen bei der Übertragung auf die Kommunikationswissenschaft die Grundlage für spätere Kommunikationsmodelle bildet.

Bei der Kommunikation werden Informationen transportiert, was durch ein so genanntes „Medium“ (übersetzt: „vermittelndes Element“) (Brockhaus Enzyklopädie, Band 14, Stichwort Medium, 1987) geschieht. Dem Medium oder auch Kommunikationskanal werden die

Informationen anvertraut und erreichen so den Empfänger. Dabei kann es sich um das Medium Sprache, Mimik, Gestik, aber auch um technische Kommunikationskanäle wie Rundfunksender oder Fernsehen handeln.

Dieser Kommunikationsprozess lässt sich theoretisch zwar vereinfacht darstellen, in der Praxis handelt es sich jedoch um einen weitaus komplexeren Ablauf. Die abgesendete Information wird nicht zwangsläufig vom Empfänger genau so aufgenommen, wie vom Adressat initiiert. Der Sender verschlüsselt seine Nachricht, bevor er sie abschickt, z.B. durch eine bestimmte Wortwahl, Schriftformen etc. Der Empfänger wiederum wird die Nachricht mit den ausgesandten Signalen seinerseits entschlüsseln. Das Kommunikationsmodell nach Bühler veranschaulicht diesen Vorgang:

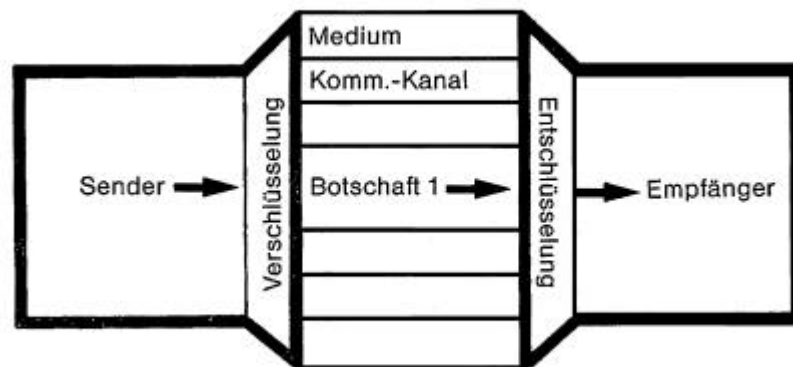


Abbildung 4: Das Kommunikationsmodell nach Bühler.
Quelle: R. Krause et al., 1989, S. 23

Die Interpretation ist damit sehr individuell und von den persönlichen Erfahrungen geprägt. Die Gefahr, dass die vermittelten Inhalte missverstanden werden können, ist ein Phänomen, das öfter auftritt.

Bezogen auf ein schriftliches Medium (wie in dieser Arbeit die Erstellung einer Broschüre) bedeutet dies, dass Formulierungen, Wortwahl und Layout, einmal niedergeschrieben und veröffentlicht, irreversibel und somit sorgfältig auszuwählen sind.

3.2 Grundlagen der Massenkommunikation

Der Begriff der Massenkommunikation leitet sich von dem amerikanischen Ausdruck „mass communication“ ab und bildet einen Kommunikationsprozess, bei dem über so

genannte Massenmedien wie Fernsehen, Rundfunk oder Presse eine große Anzahl von Menschen angesprochen wird.

Es handelt sich dabei um einen indirekten (medialen) Kommunikationsprozess. Der Empfänger kann hierbei, im Gegensatz zur direkten (personalen) Kommunikation, wie sie z.B. bei einem persönliche Gespräch stattfindet, zwar entscheiden, ob er die Nachricht/Information aufnimmt oder nicht, die Möglichkeit, seinerseits zum Sender zu werden, besteht jedoch nicht (vgl. R. Krause et al., 1989, S. 22).

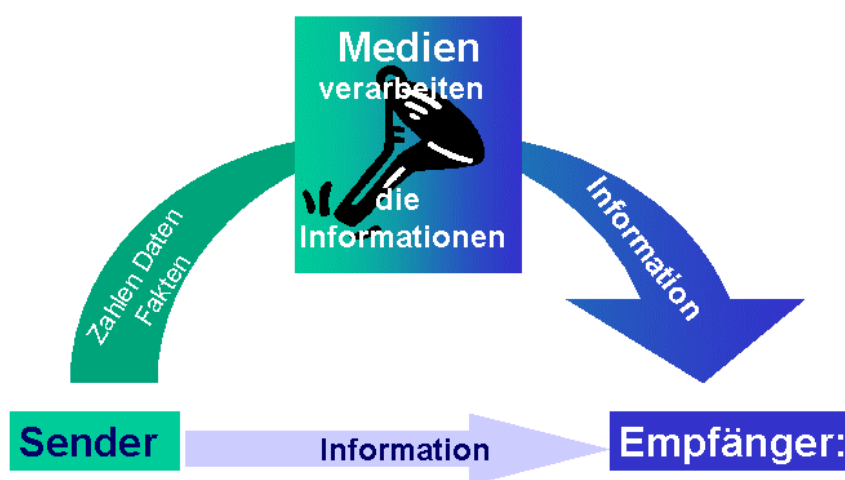


Abbildung 5: Dreiecksverhältnis Kommunikation nach N. Knaack, S. Knittel. Quelle: Unternehmenskommunikation, unveröffentlichtes Dokument, 2004, S. 24

Bei der Begriffsbestimmung von Massenkommunikation hat sich in der Kommunikationswissenschaft die Definition von Maletzke durchgesetzt: „Unter Massenkommunikation verstehen wir jene Form der Kommunikation, bei der Aussagen öffentlich (also ohne begrenzte und personell definierte Empfängerschaft) durch technische Verbreitungsmittel (Medien) indirekt (also bei räumlicher oder zeitlicher oder raumzeitlicher Distanz zwischen den Kommunikationspartnern) und einseitig (also ohne Rollenwechsel zwischen Aus-sagendem und Aufnehmendem) an ein disperses Publikum ... vermittelt werden.“ (G. Maletzke, 1963, S. 32). Das disperse Publikum stellt eine Ansammlung von räumlich getrennten Individuen und/oder eine kleine versammelte Gruppe dar (vgl. P. Winterhoff-Spurk, 2004, S. 15).

Winterhoff-Spurk weist bezüglich der Definition von Maletzke darauf hin, dass es sich bei der Massenkommunikation um eine mediale Informationsdistribution handelt (ebenda S. 15).

3.3 Gesundheitskommunikation

Bei der Gesundheitskommunikation geht es um Kommunikationsprozesse, die zu den Themen Gesundheit und Krankheit durch unterschiedlichste Akteure (z.B. Professionelle, Patienten, Politiker, Interessierte) und auf unterschiedlichen Ebenen (z.B. Experten–Politiker, Arzt–Patient oder Patient–Patient etc.) stattfinden können.

Hurrelmann/Leppin definieren Gesundheitskommunikation wie folgt: „Gesundheitskommunikation bezeichnet die Vermittlung und den Austausch von Wissen, Meinungen und Gefühlen zwischen Menschen, die als professionelle Dienstleister oder Patienten/Klienten in den gesundheitlichen Versorgungsprozess einbezogen sind und/oder als Bürgerinnen und Bürger an Fragen von Gesundheit und Krankheit und öffentlicher Gesundheitspolitik interessiert sind“ (K. Hurrelmann, 2001, S. 10). Ebenfalls stellen beide Autoren im Weiteren fest, dass in dem Begriff der Gesundheitskommunikation die beiden interdisziplinär ausgerichteten Wissenschaftsgebiete Gesundheitswissenschaften und Kommunikationswissenschaften zusammengeführt sind (ebenda S. 10).

In der Gesundheitskommunikation wird zwischen direkter und indirekter Kommunikation unterschieden. Hierbei werden in der folgenden Tabelle die jeweiligen Unterscheidungsmerkmale bezogen auf

- die Interaktionsakteure,
 - den Informationskanal und
 - die Wirkungsform
- dargestellt.

Arten der Gesundheitskommunikation	Direkt (face-to-face)	Indirekt (medial, massenmedial)
Interaktionsakteure	z.B. Arzt–Patient, Arzt–Arzt, Krankenschwester–Patient	Bundesministerium für Gesundheit und soziale Sicherung (BMGS)–Bevölkerung, Krankenkassen–Versicherte, Interessenverbände–Interessengruppen; ▷ über Medien, z.B. Fernsehen, Rundfunk, Internet, Zeitschriften/Broschüren etc.
Informationskanal	Adressat gibt Informationen direkt an den Rezipienten	Es werden Zwischenträger benutzt (Medien)
Wirkungsform	Informationsvermittlung, Reaktionen des Rezipienten sichtbar, meist therapeutische Interaktion (Arzt–Patient) mit autoritativem/partizipativem Muster, genuiner Austausch	unidirektional ausgerichtet, keine Reaktion der Rezipienten sichtbar, keine Interaktion (außer bei interaktiven Medien)

Tabelle 2: Unterscheidungsmerkmale der direkten und indirekten Kommunikation bezogen auf Interaktionsakteure, Informationskanal und Wirkungsform, eigene Abbildung

3.3.1 Gesundheitskommunikation als Forschungsfeld

Das Forschungsfeld der Gesundheitskommunikation (health communication) entwickelte sich vor ca. 30 Jahren im nordamerikanischen Raum in der Kommunikationswissenschaft. Im Folgenden soll kurz auf die Entwicklung der Health-Communication in den USA eingegangen werden. Health-Communication gilt als selbstständiges Teilgebiet der Gesundheitswissenschaften (Public Health), d.h. der Wissenschaft und Praxis der Krankheitsverhütung, Lebensverlängerung und der Förderung psychischen und physischen Wohlbefindens durch bevölkerungsbezogene Maßnahmen (<http://www.euro.who.int>, 22.11.2004).

In den 70er Jahren stand die Erforschung der direkten Kommunikation, besonders der Arzt-Patienten-Interaktion im Vordergrund. Ebenso wurden zahlreiche Aufklärungskampagnen durchgeführt. Ende der 70er Jahre wurde die Bedeutung von Health-

Communication in großen Community-Präventionsstudien herausgestellt (N. Knaack, unveröffentlichtes Manuskript, 2003).

Ende der 80er Jahre wurde das Forschungsgebiet um die Frage, wie der Medienkonsum Gesundheitsverhalten verändert und wie die Massenmedien in strategische Überlegungen der gesundheitsförderlichen Arbeit mit einbezogen werden können, ergänzt, und es trat eine zunehmende Professionalisierung von Health-Communication ein. Dies zeigte sich u.a. an der Gründung von Instituten wie z.B. dem „Center for Health Communication“ an der Harvard School of Public Health (vgl. D. Jazbinsek, 2000, S. 13).

In den 90er Jahren konnte sich das Forschungsgebiet – auch im Sinne der Prioritätenbildung – zunehmend als ein wesentlicher Bestandteil in der Gesundheitspolitik etablieren. Bei der Betrachtung der wissenschaftlichen Auseinandersetzungen auf diesem Gebiet fällt auf, dass die Grundlagenforschung über die Jahre vernachlässigt wurde und es sich um einen eher „anwendungsorientierten Zweig“ handelt. Die Bereiche Gesundheit und Kommunikation sind wissenschaftlich (noch) nicht eindeutig geklärt, was zur Folge hat, dass die beiden Bereiche durch einen Mangel an Kohärenz separat geblieben sind.

In Europa ist die Gesundheitskommunikation (so die deutsche Übersetzung von health communication) ein vergleichbar junges Wissenschaftsgebiet und existiert erst seit einigen Jahren. In Deutschland z.B. wurde erstmalig im Wintersemester 2002/2003 der Studiengang Gesundheitskommunikation an der Universität Bielefeld angeboten.

3.3.2 Was Gesundheitskommunikation bei der Gesundheitsaufklärung leisten kann

Die Gesundheitskommunikation stellt für die Gesundheitsförderung und Prävention ein wichtiges Instrument dar. Es können Informationen vermittelt, Gesundheitsaufklärung geleistet und Menschen motiviert werden, über gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nachzudenken.

Das Ziel der Gesundheitskommunikation ist die Beeinflussung von Gesundheitsverhalten. In der Gesundheitswissenschaft existieren verschiedene Gesundheitsverhaltensansätze und -modelle, die Auskunft darüber geben, wie Gesundheitsverhalten entsteht und beeinflusst werden kann (Health-Belief-Modell, Theorie des geplanten Handelns usw.). Wie im transtheoretischen Modell der Phasen der Verhaltensänderung (Stages-of-Change-Modell) von Prochaska et al. sichtbar, durchlaufen Menschen identifizierbare Phasen individueller Verhaltensänderung. Diese Erkenntnis wird von Experten für die Entwicklung

phasenspezifischer Interventionsmaßnahmen genutzt, mit dem Ziel der Verhaltensänderung bzw. der Stabilisierung des Verhaltens.

Information und Motivation der Empfänger sind in der Gesundheitskommunikation wichtige Aspekte, es bedarf aber darüber hinaus der Beachtung der oben genannten Gesundheitsverhaltensansätze sowie der Berücksichtigung weiterer Faktoren, z.B. Alter, Geschlecht und soziales Umfeld, um längerfristige Erfolge zu erzielen. Dies ist der Grund, warum sich seit einigen Jahren der bereits beschriebene Setting-Ansatz in der gesundheitsförderlichen Arbeit sowie die zielgruppenspezifische Herangehensweise bei Präventionsangeboten durchsetzen.

Im Rahmen dieser Arbeit wird die tiefere Betrachtung der direkten Kommunikation vernachlässigt. Der Schwerpunkt wird auf die Betrachtung der indirekten Gesundheitskommunikation gelegt, wobei die Broschüre als Kommunikationsmedium exemplarisch herangezogen wird.

3.3.3 Massenmedien in der Gesundheitskommunikation

Bei der Massenkommunikation werden Gesundheitsinformationen bzw. gesundheitsrelevante Botschaften an eine breite Bevölkerungszahl geleitet. Die Aussagen werden indirekt (d.h. über Medien) und unidirektional (ohne Reaktionsmöglichkeit des Empfängers) an ein heterogenes Publikum vermittelt. Folgende Massenmedien sind dabei von Bedeutung:

- Printmedien (Tages-, Wochenpresse, Zeitschriften, Bücher, Broschüren etc.),
- Hörfunk und Fernsehen,
- Internet.

Öffentliche und private Einrichtungen und Organisationen, wie Fernseh- und Rundfunkanstalten, öffentliche Gesundheitsdienste und Krankenkassen, setzen diese Medien zur Gesundheitskommunikation ein. Die zu erstellende Gesundheitsbroschüre **Prävention** der Techniker Krankenkasse ist ein Beispiel für die Nutzung massenmedialer Kommunikation.

„Ein Ziel der Gesundheits- und Krankheitsinformation über Massenmedien ist die Vermittlung von Wissen über den Aufbau und die Funktion verschiedener Einrichtungen des Gesundheitssystems, um die ‚Konsumenten‘ von gesundheitlichen Versorgungs-

leistungen in die Lage zu versetzen, die verschiedenen Angebote gezielt zu nutzen und dafür ein geeignetes Angebot auswählen zu können“ (K. Hurrelmann, 2001, S. 14).

Um eine gezielte Nutzung durch die Konsumenten zu ermöglichen, ist es wichtig, den Bedarf bzw. die Bedürfnisse der Zielgruppe im Vorfeld zu analysieren. Der Zielgruppen-erwartung kann so entsprochen werden und dadurch die Bereitschaft, Informationen aufzunehmen bzw. Leistung in Anspruch zu nehmen, erhöht werden. Badura spricht in diesem Zusammenhang vom Patienten als „Koproduzenten“ (vgl. B. Badura, 1997, S. 65) und erwähnt erstmals, den Menschen als „Kunden“ im Gesundheitssystem zu begreifen. Die „Kunden“ im Gesundheitsmarkt konsumieren nicht nur „passiv“ die Informationen durch die Medien, sondern gestalten sie aktiv mit, z.B. durch ihre Nachfrage etc. Neben den klassischen Medien, Fernsehen, Hörfunk und Printmedien, gewinnt das Internet zunehmend an Bedeutung. Die Zahl der Informationen über Krankheiten und Gesundheit im Internet wächst ständig, und dieses Medium bietet dem Konsumenten über die Information hinaus auch die Möglichkeit, sich interaktiv zu beteiligen (z.B. durch Mailanfragen, Chats, e-Coaching). Diese hybride Nutzungsweise, d.h., gleichzeitig Sender und Empfänger sein zu können, wird auch als interaktive oder partizipative Massenkommunikation bzw. Netcasting bezeichnet (vgl. P. Winterhoff-Spurk, 2004, S. 18). Relevante Informationen im Medium Internet zu finden stellt bei dem umfassenden Angebot zunehmend eine Schwierigkeit dar, zudem ist die inhaltliche Qualität nicht immer gewährleistet. Hier versuchen professionelle Anbieter von Gesundheitsinformationen (Krankenkassen, BMGS, Pharmakonzerne, etc.) durch so genannte Portallösungen dem Kunden/Interessenten individualisierte und personalisierte Informationen anzubieten. Dieses Thema wäre eine Vertiefung im Rahmen einer gesonderten Arbeit wert.

3.4 Die Broschüre als Kommunikationsmedium in der externen Unternehmenskommunikation

Im folgenden Abschnitt soll die Stellung der Printmedien innerhalb der verschiedenen Massenmedien aufgezeigt, auf die charakteristischen Merkmale einer Broschüre eingegangen werden und die Zielsetzungen und Anforderungen einer Broschüre als Medium in der externen Unternehmenskommunikation erläutert werden. Darüber hinaus wird ein Überblick über wichtige Bezugsgruppen in der Unternehmenskommunikation gegeben, die Begriffe Public Relation und Corporate Identity werden erläutert und ihre Rolle innerhalb der Unternehmenskommunikation dargestellt.

3.4.1 Massenmedium: Broschüre

Die Broschüre ist ein so genanntes Printmedium. Lewald definiert Printmedien als „Speichermedien mit visuellen Wahrnehmungsbedingungen und der Möglichkeit schriftsprachlicher und ikonischer Kodierung“ (G. Lewald, 1994, S. 133). Zu den Printmedien gehören u.a. Bücher, Zeitungen, Zeitschriften, Heftchen, Broschüren, Flyer.

Die gedruckten Medien waren bis Mitte des 20. Jahrhunderts das so genannte Leitmedium (vgl. W. Faulstich, 2000, S. 29). Nach und nach wurden sie durch die Massenmedien Hörfunk, Fernsehen und Internet abgelöst. Obwohl dem Fernsehen wissenschaftlichen Untersuchungen zur Folge der höchste Wahrheitsgehalt von den Rezipienten zugesprochen wird (vgl. K. Berg, 2002, S. 228), kommt den Printmedien dagegen ein hoher Stellenwert bei der Vermittlung von Informationen und Faktenwissen zu.

Die Printmedien haben gegenüber den Medien Hörfunk, Fernsehen und Internet den Vorteil, dass der Leser bei Bedarf, also zeitlich und räumlich unabhängig, die Informationen nutzen und immer wieder auf sie zurückgreifen kann.

Beim Massenmedium Broschüre handelt es sich um ein einkanaliges Medium, das jedoch eine mehrdimensionale Konnotation beinhalten kann (vgl. G. Lewald, 1994, S. 132). Unter Konnotation wird ein über die sprachlichen Zeichen hinausgehender Vorstellungsgehalt verstanden, d.h., Texte können durch grafische Abbildungen oder Fotos ergänzt werden.

3.4.2 Externe indirekte Unternehmenskommunikation

Berger et al. definierten Unternehmenskommunikation als die „nach strategischen Aspekten organisierte Kommunikation von Unternehmen mit der Öffentlichkeit. Sie bildet somit die kommunikative Klammer eines Unternehmens mit seiner Umwelt und besitzt eine duale, also nach innen und nach außen gerichtete Funktion“ (R. Berger, 1989, S. 37).

Wie in der Definition von Berger beschrieben, gibt es verschiedene Ebenen der Unternehmenskommunikation: die interne und externe Unternehmenskommunikation. Die interne Kommunikation stellt einen wichtigen Faktor innerhalb der Unternehmenskommunikation dar; eine nähere Betrachtung soll aber im Rahmen dieser Arbeit nicht durchgeführt werden.

Bei der Kommunikation im Allgemeinen handelt es sich, wie in Kapitel 3.1 ausgeführt, um den Austausch bzw. die Übertragung von Informationen. Bei der Unternehmenskommuni-

kation werden dabei in der Regel alle wichtigen Bezugsgruppen, mit dem das Unternehmen extern wie intern in Beziehung tritt (Mitarbeiter, Geschäftspartner, Politik etc.), eingebunden. Ihnen soll ein einzigartiges und unverwechselbares Bild des Unternehmens vermittelt werden, aufgrund dessen sich das Unternehmen von anderen unterscheidet. Die unterschiedlichen Bezugsgruppen werden in der nachstehenden Abbildung dargestellt:

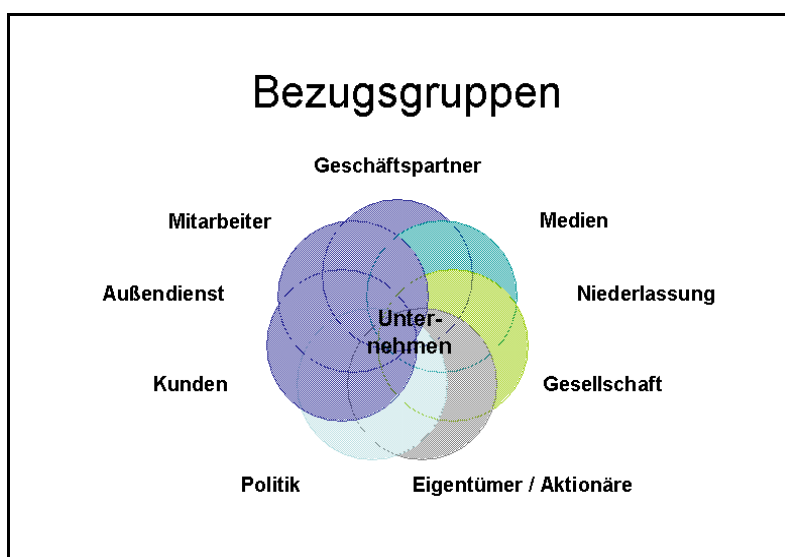


Abbildung 6: Bezugsgruppen, nach N. Knaack, S. Knittel.
Quelle: Unternehmenskommunikation, unveröffentlichtes Dokument, 2004, S. 4

Unter dem Begriff Public Relation (PR) versteht man die Beziehungspflege zur Öffentlichkeit, mit dem Ziel, ein höheres Maß an Vertrauen in ein Unternehmen oder eine Institution zu entwickeln. PR umfasst die sachorientierte Kommunikation sowohl nach außen als auch nach innen. Die Begriffe Presse- und Öffentlichkeitsarbeit lassen sich unter dem Begriff PR zusammenfassen, wobei Pressearbeit die Kommunikation mittels Medien bedeutet, die Öffentlichkeitsarbeit auch Veranstaltungen, Kampagnen, Aktionen etc. umfasst (A. Silbermann, Stichwort Public Relations, 1982). PR wird in der Praxis oftmals mit Werbung und Marketing gleichgesetzt, wobei das Ziel von PR darin liegt, die Beziehung zum Kunden, Unternehmen, Lieferanten etc. aufrechtzuerhalten und das Vertrauen in das Unternehmen zu stärken. Die Vermittlung sachlicher Informationen stehen dabei im Vordergrund. Die Werbung zielt vorwiegend auf Absatzsteigerung und die Vergrößerung des Bekanntheitsgrades eines Unternehmens oder eines Produktes ab. Die Grenze zwischen den Bereichen ist allerdings fließend, z.B. beim Sponsoring.

PR stellt einen wichtigen Bestandteil in der externen Kommunikation dar; sie wird von Unternehmen zur Positionierung auf dem Markt genutzt und kann so zum Unternehmenserfolg beitragen. Der Stellenwert der internen Kommunikation als Voraussetzung für eine glaubwürdige externe Kommunikation sollte hierbei nicht unterschätzt werden. Kleinere Unternehmen, die nicht in der Öffentlichkeit vertreten sind, haben es schwerer, ein unverwechselbares Bild des Unternehmens zu prägen, und es ergeben sich damit deutliche Nachteile in der Marktpositionierung.

Jedes Unternehmen kann auf seine ganz spezifische Art und Weise kommunizieren. Die Unternehmensidentität (Corporate Identity) bezeichnet die Selbstdarstellung und die charakteristischen Merkmale eines Unternehmens. Wesentliche Elemente der Corporate Identity sind

- Corporate Communication,
- Corporate Behaviour,
- Corporate Design.

Unter Corporate Communication wird die Art und Weise des Kommunizierens eines Unternehmens verstanden; Corporate Behaviour beschreibt das Verhalten der Mitarbeiter im Unternehmen. Das Corporate Design bildet die visuelle Identität eines Unternehmens, d.h. die firmenspezifische, grafische Gestaltung z.B. durch Schrifttypen und Farben, Zeichen oder das firmenspezifische Logo (vgl. T. Bungarten, 1991, S. 38 und 45).

Corporate-Design-Richtlinien aus der Praxis werden am Beispiel der TK im Anhang dargestellt.

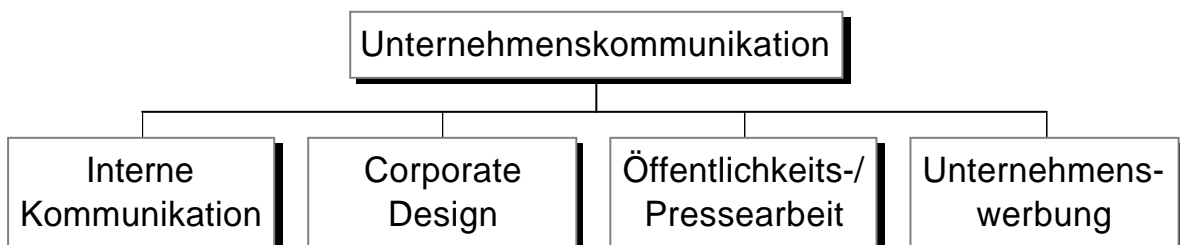


Abbildung 7: Die Kern-Funktion der Unternehmenskommunikation. Quelle: G. Lewald, 1994, S. 45

Nach Lewald besteht die Aufgabe der Unternehmenskommunikation darin, die Unternehmensidentität nach innen und außen zu profilieren (vgl. G. Lewald, 1994, S. 119).

3.4.3 Zielsetzungen und Anforderungen an eine Broschüre in der Unternehmenskommunikation

Ausgehend von den bereits erläuterten theoretischen Grundlagen sollen im Folgenden die Anforderungen und Zielsetzungen zur Erstellung einer Broschüre am praktischen Beispiel der Broschüre **Prävention** der Techniker Krankenkasse (TK) betrachtet werden.

Für eine erfolgreiche Gesundheitskommunikation sollten folgende Aufgabenstellungen bzw. Rahmenparameter berücksichtigt werden:

- Durch die Broschüre **Prävention** soll der Leser/Versicherte angeregt werden, sich mit den Themen Gesundheit, Gesundheitsförderung, Prävention, Vorsorge, Leistungsangebote der TK etc. zu beschäftigen.
- Die Broschüre sollte im Rahmen der Gesundheitskommunikation sachliche Informationen liefern (Erläuterung physiologischer Zusammenhänge, Daten zu Erkrankungshäufigkeiten etc.).
- Die Broschüre sollte sich am Bedarf und den Bedürfnissen der Leser/Versicherten orientieren. Für ein zielgruppenspezifisches Angebot ist idealerweise im Vorfeld eine Zielgruppenanalyse durchzuführen (vgl. S. Auer, 2003, S. 12). (Die TK-Versichertenbefragung von 2002 ergab beispielsweise, dass in Bezug auf die Erkrankungshäufigkeit Erkrankungen des Bewegungsapparates mit 22,1 Prozent an erster Stelle bei den TK-Versicherten stehen.)
- Der Leser/Versicherte soll durch die Broschüre **Prävention** motiviert werden, an Präventionsangeboten teilzunehmen und/oder gesundheitsförderliche Verhaltensweisen in den Alltag zu integrieren. Die positiven Konsequenzen eines geänderten Verhaltens oder Lebensstils soll für den Leser/Versicherten als ein gegenwärtiger Gewinn herausgestellt werden, z.B. fit und leistungsfähig im Berufsleben oder im „Kleinunternehmen Familie“ zu bleiben (s. Broschüre **Prävention**, S. 46), denn gesundheitliche Vorteile, deren Nutzen sich erst in einigen Jahren zeigt, bilden einen geringen Handlungsanreiz.
- In der Broschüre sollte sich das TK-spezifische Corporate Design wiederfinden.
- Der Leser/Versicherte soll durch die Broschüre **Prävention** angeregt werden, individuelle Möglichkeiten zu entdecken, wie Gesundheit in den Alltag integriert werden kann

(„Was tut mir gut?“ „Was entspannt mich?“). Neben den TK-Angeboten kann dies auch die privaten Vorsorge umfassen.

- Potenzielle gesundheitliche Probleme oder Risiken sollten in der Broschüre aus der Sicht der Betroffenen dargestellt werden (Was ist für den Leser/Versicherten interessant? Keine Expertenabhandlungen).
- Der Sprachstil sollte an die Zielgruppe (TK-Versicherte und potenzielle Versicherte) angepasst sein. Ebenso sollte der Text verständlich sein (keine medizinischen Fachausdrücke, Fremdwörter etc.) und nicht „von oben herab“ oder belehrend auf den Leser/Versicherten wirken.
- Das Kursangebot und die Serviceleistungen (hier der TK) sollten möglichst zeitgleich bzw. zeitnah zur Broschüre **Prävention** angeboten werden. So wird dem interessierten Leser/Versicherten der Einstieg in das jeweilige Angebot bzw. der Zugang zu wichtigen Informationen erleichtert.

3.5 Wirkungen und Grenzen der Gesundheitsaufklärung durch eine Broschüre als Massenkommunikationsmedium

Bei der Gesundheitsaufklärung durch Massenmedien wird eine große Bevölkerungszahl erreicht, dies bildet den Vorteil gegenüber der direkten Kommunikation, bei der nur einzelne Personen, z.B. bei der Arzt-Patienten-Interaktion, über Gesundheitsgefahren oder Risiken etc. aufgeklärt werden. Durch die Verbreitung von Gesundheitsinformationen durch Massenmedien kann die Informationslage einer großen Zahl von Konsumenten verbessert werden. Daher liegt der Schwerpunkt der Wirkung von Massenmedien hauptsächlich im Bereich der Primärprävention, d.h. der Vermeidung von Risikofaktoren und der Senkung der Neuerkrankungsrate (Inzidenz) in der Bevölkerung (s. Kapitel 2.7.1).

Schwieriger gestaltet sich die Wirkung bei der Sekundär- und Tertiärprävention. Erfolge durch die Verwendung von Massenmedien werden in diesen Bereichen nicht ausgeschlossen, sind aber besonders im Bereich der Sekundärprävention, bei der es um Verhaltensänderungen geht, sehr eingeschränkt. Im Bereich der Tertiärprävention kann Gesundheitskommunikation durch Massenmedien positive Auswirkungen zeigen, da bestehendes Verhalten verstärkt werden kann.

Die eingeschränkte Wirkung ist u.a. auf die Tatsache zurückzuführen, dass bei der Gesundheitsaufklärung durch Massenkommunikationsmedien der Schwerpunkt auf der Vermittlung von Informationen liegt, Gesundheitsverhalten aber multifaktoriell geprägt ist und

somit viele Faktoren und Einflüsse unberücksichtigt bleiben. Dies zeigen auch die Erfahrungen z.B. von Gesundheitskampagnen in der Vergangenheit, die nicht den erhofften Erfolg in der Prävention brachten. Neuere Erkenntnisse haben gezeigt, dass gerade bei Massenmedienkampagnen eine gezielte Ausrichtung am Bedarf und an den Bedürfnissen der Zielgruppe sich als erfolgreich erweisen (vgl. K. Hurrelmann, 2001, S. 16).

Bei der Informationsvermittlung durch eine Broschüre kann z.B. auf die persönlichen Gefahren durch Risikoverhalten oder einen ungesunden Lebensstil hingewiesen werden. Diese Vorgehensweise bildet eine Strategie der Gesundheitskommunikation. Wichtig ist jedoch dabei zu beachten, dass Menschen dazu neigen, ihre Gesundheitsverhaltensweisen zu überschätzen: Ein typisches Beispiel dafür ist die Einstellung, dass Erkrankungen oder Risikofaktoren nicht auf sich selbst, sondern immer auf andere zutreffen („optimistischer Bias“). Auf die Broschüre bezogen bedeutet dies, dass eine erfolgreiche Kommunikation stattfinden kann, wenn die Textaussagen einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem persönlichen Lebensstil und gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen aufzeigen, um die Konsumenten anzuregen, ihre individuellen Risikofaktoren bzw. ihr Risikoverhalten zu reflektieren (vgl. A. Leppin, In: K. Hurrelmann, 2001, S. 121).

Um die positiven Wirkungen der Gesundheitsaufklärung zu unterstützen, sollten die Textaussagen positiv formuliert werden und nicht wie in den Anfängen der Gesundheits-erziehung durch Angst machende Drohungen oder „Du darfst nicht“-Appellen (vgl. F.W. Schwartz et al., 2000, S. 143). Bereits in den 70er Jahren konnte diesbezüglich festgestellt werden, dass es daraufhin zu einer verstärkten „kognitiven Dissonanz“ (Diskrepanz zwischen dem eigenen Verhalten und dem aufgezeigten Verhalten) kommt, die zu einer vermehrten Abwehrreaktion führt (vgl. R. Krause et al., 1989, S. 59). In der persönlichen Gesundheitsberatung wiederum kann eine stärkere kognitive Dissonanz erzeugt werden, da die Reaktionen des Gesprächspartners aufgegriffen und Unstimmigkeiten diskutiert oder abgebaut werden können. Bei Massenmedien allgemein, aber auch in Bezug auf die Broschüre sollte das Dissonanz-Niveau niedrig gehalten werden, da die Einflussmöglichkeit auf die Rezipienten gering ist (ebenda S. 61).

Wird zeitgleich oder zeitnah zum Erscheinen einer Broschüre ein Präventionsangebot (z.B. Kursangebote, Impftage, Gesundheitswoche) gemacht, erhöht das die Motivation der Leser und greift den Impuls, der durch die Information gesetzt wurde (z.B. etwas für die eigene Gesundheit zu tun), auf. Die Unterstützung durch den Kundenservice der Krankenkasse, Infoveranstaltungen oder die Hotline können zudem so genannte „Einstiegshürden“ abbauen.

Über die Informationsvermittlung hinaus ist aber die Veränderung des Verhaltens bzw. der Abbau gesundheitsschädigender Verhaltensweisen in der Bevölkerung ein wichtiges Anliegen in der Präventionsarbeit. Die Broschüre kann dabei nur unterstützend wirken. An den Modellen der Verhaltensänderungen in den Gesundheitswissenschaften wird deutlich sichtbar, dass es sich dabei um einen umfassenden Forschungskomplex handelt. Die Kommunikationswissenschaft bedient sich komplexer Wirkungsmodelle wie des erweiterten Modells zur Informationsverarbeitung und Einstellungsänderung nach Flay (B. R. Flay, In: M. Meyer, 1982, S. 69), auf das hier im Rahmen dieser Arbeit nicht weiter eingegangen werden soll.

Legt man die Verstärkerhypothese von McGuire und Klapper zu Grunde, so werden Meinungen und Verhaltensentscheidungen zwar durch die Vermittlung von Wissen/Informationen über die Massenmedien beeinflusst, bewirken aber weniger neues Verhalten, sondern verstärken das bestehende (vgl. W. Göpfert, In: K. Hurrelmann, 2001, S. 133). Meinungen und Verhalten sind zudem wesentlich durch emotionale und interpersonale Prozesse bestimmt.

Die aufgeführten Aspekte zeigen, dass die Broschüre einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsaufklärung in der Gesundheitskommunikation leisten kann. Neben den positiven Wirkungen in der Primärprävention (Massenaufklärung, Informationsvermittlung etc.) und Tertiärprävention (Verstärkung bestehenden Verhaltens), soll noch einmal deutlich darauf hingewiesen werden, dass sich frühere Modelle der Kommunikationsforschung, die von einer „vernunftgeleiteten“ Persönlichkeit ausgehen, bei der sich durch gezielte Informationen (automatisch) ein Wandel im Verhalten erzeugen lässt, nicht bestätigt haben. Komplexere Wirkungsmodelle bilden heute in der Kommunikationswissenschaft die Grundlagen der Medienwirkung (ebenda S. 133). Besonders bei suchtmäßigem Verhalten (Rauchen, Drogenkonsum) sind Verhaltensänderungen über Massenmedien bzw. über eine Broschüre als Massenkommunikationsmedium als sehr schwierig einzustufen (ebenda S. 136).

4 TK-Broschüre *Prävention*

Die textliche Überarbeitung für die Endfassung sowie die Überarbeitung des Layouts der Broschüre wird seitens der zuständigen Abteilung der TK vorgenommen. Hierbei werden die Corporate-Design-Richtlinien der TK zu Grunde gelegt, z.B. spezifische Schriftarten und Farbtöne definiert.

In dieser vorliegenden Arbeit werden aus Gründen des Copyrights für die einzusetzenden Fotografien Platzhalter verwendet, für die Endfassung der Broschüre wird auf das Bildmaterial der TK zurückgegriffen.

4.1 Briefing der TK-Broschüre *Prävention*

Im folgenden Kapitel wird die Ausgangssituation für die Erstellung der Broschüre *Prävention* anhand des vorangegangenen Briefings erläutert.

Der Begriff Briefing stammt aus dem Englischen und kann mit „kurze Unterrichtung“ übersetzt werden (Brockhaus Enzyklopädie, Band 3, Stichwort Briefing, 1987). Erstmals wurde der Begriff im amerikanischen Militärwesen verwendet und bezeichnete Einsatz- und Lagebesprechungen, später wurde der Terminus in die Wirtschaftssprache v.a. der Werbewirtschaft übernommen.

Aufgabe des Briefings ist es, Inhalte und Ziele von Projekten festzulegen und an die umsetzenden Personen oder Gruppen zu vermitteln. Da das Briefing die Basis eines Konzepts darstellt, sollte es gewissenhaft erarbeitet werden.

In der Werbewirtschaft versteht man unter Briefing die Aufgabenerteilung für werbliche Arbeiten, dabei kann es sich z.B. um die Entwicklung einzelner Aktionen oder ganzer Kampagnen handeln (vgl. W. Pepels, 1994, S. 43). Eine wichtige Voraussetzung zur Erstellung des Briefings sind Marktanalysen und die genaue Definition von Zielgruppen.

Das Briefing der TK-Broschüre *Prävention* basiert auf den Ergebnissen der TK-Versichertenbefragung 2002 (vgl. S. Auer, 2003) und bezieht ebenfalls die Ergebnisse der Arbeitsgemeinschaft und des Medizinischen Dienstes der Spitzenverbände der Kranken-

kassen mit in das Konzept ein (vgl. Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen und Medizinischer Dienst der Spitzenverbände der Krankenkassen, 2002).

Ausgangssituation:

Für die Krankenversicherungen und deren Kunden gewinnt die Prävention immer mehr an Bedeutung. Wie die demografische Entwicklung in Deutschland zeigt, erreichen immer mehr Menschen ein hohes Alter. Alt werden heißt aber nicht zwangsläufig, krank und gebrechlich zu sein. Auch die Werbeindustrie zeigt immer mehr ältere Menschen, die aktiv im Leben stehen. Die Vermarktung von „Gesundheitsprodukten“, z.B. von Nahrungsmitteln (Cerealien, Nahrungsmittelergänzungen), und von Wellnessprodukten gilt als ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Die Prävention wird (besonders seit der Gesundheitsreform im Jahr 2000) verstärkt durch die Krankenkassen aufgegriffen.

Das Teilnahmeverhalten der GKV-Versicherten an Präventionsangeboten (individuelle Inanspruchnahme) zeigt folgendes Bild (ebenda):

- Insgesamt nahmen im Jahr 2002 knapp über 350.000 GKV-Versicherte an primärpräventiven Kursen/Seminaren von Krankenkassen teil, das entspricht einem Anteil von 0,5 Prozent aller GKV-Versicherten.
- Am häufigsten wurden Angebote im Themenfeld Bewegung (59,5 %) angenommen. An zweiter Stelle stehen die Angebote im Bereich Ernährung (24 %), danach folgen Angebote zur Stressbewältigung und Entspannung (16 %). Kurse zum Thema Umgang mit Sucht- und Genussmitteln wurden von nur 0,5 Prozent der Versicherten wahrgenommen.
- Frauen stellten mit ca. drei Viertel den größten Teil der Teilnehmer dar, der Männeranteil lag bei ca. einem Viertel.
- Junge Menschen von 0 bis 18/19 Jahre nehmen selten Leistungen der Primärprävention war (ca. 5 % aller Teilnehmer).
- Personen in den Altersgruppen 30 bis 40 Jahre und 40 bis 50 Jahre nutzen die Angebote am häufigsten (zwischen 23 und 24 % der Teilnehmer).
- Ältere GKV-Versicherte (über 60 Jahre) stellen mit ca. 20 Prozent einen relativ hohen Anteil dar.

Die TK führte hat im Rahmen einer Versichertenbefragung (2002) an rund 2000 Versicherten eine Bedarfs- und Bedürfnisermittlung von Primärpräventionsmaßnahmen durch (vgl. S. Auer, 2003).

Für die TK zeigt sich dabei folgendes Bild:

- Nur 6,7 Prozent der Versicherten haben seit der Neuregelung des § 20 im Jahr 2000 an einem Präventionskurs der TK oder anderer Einrichtungen teilgenommen.
- Fehlende Informationen über das Angebot sehen 70,3 Prozent der Befragten als vorrangigsten Grund für eine Nicht-Teilnahme.
- Handlungsanweisungen mittels Broschüren werden von 76,4 Prozent der TK-Versicherten gewünscht.
- An erster Stelle der Krankheiten und Beschwerden stehen mit 22,1 Prozent Erkrankungen des Bewegungsapparates (dieses Ergebnis deckt sich mit der Krankheitsartenstatistik 2000/2001, BKK Bundesverband 2002), danach folgen gesundheitliche Beschwerden durch Allergien (16,4 %) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (14,9 %).
- Das Bedürfnis nach Angeboten im Bereich Bewegung (v.a. der Stärkung des Muskel- und Skelettsystem) ist am größten.
- Je nach Lebensphase ändert sich die Nachfrage nach verschiedenen Präventionsangeboten:
 - Unter 30 Jahren: Nachfrage nach Ausdauertraining (Herz-Kreislauf-Training, Walking, Training an Fitnessgeräten).
 - 30 bis 39 Jahre: Bewegungsangebote für Menschen mit bestimmten Erkrankungen und Ernährungsumstellung.
- Frauen zwischen 30 und 40 Jahren fühlen sich vom Angebot der TK angesprochen.

Die Präventionskurse der TK stoßen auf rege Nachfrage, so waren im Jahr 2003 die angebotenen und zusätzlich eingerichteten Bewegungsprogramme ausgebucht.

Ebenfalls herrscht ein starkes Interesse an aktuellen Informationen über das TK-Präventionsangebot. Die Zahl der Kursteilnehmer, die den Kurs erfolgreich beendeten, stieg zwischen dem ersten Halbjahr 2002 und dem zweiten Halbjahr 2003 leicht an (vgl. TK, 2003).

Für die Versicherten der TK gibt es bei der Teilnahme an Präventionsmaßnahmen eine Kostenerstattung. Deren Bedarf wächst aufgrund der starken Nachfrage nach Präventionsleistungen stetig. Trotz des hohen Engagement der TK führt vermehrtes „Anspruchsdenken“ der Versicherten dazu, dass die Leistungen der TK im Bereich der Prävention als zu gering eingeschätzt werden. Den Versicherten ist oft nicht klar, warum z.B. nicht alle gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen (Radfahren, Sauna) honoriert und mit einer

Kostenerstattung belohnt werden. Die Broschüre soll hier Informationen geben und die Eigenverantwortlichkeit der Versicherten stärken.

TK-Präventionsberater betreuen regional die Versicherten und erläutern ihnen ausführlich die Rahmenbedingungen für Prävention; zweimal jährlich wird das Angebot über die verschiedensten Flyer, Mailingaktionen oder via Internet den Kunden bekannt gegeben. Die Krankenkassen handeln aus einem gesetzlichen Auftrag heraus, jedoch bleibt der Rahmen für die Präventionsaktivitäten den Kunden normalerweise unklar. Ziel der Broschüre ist es nun, diesbezüglich Informationen zu vermitteln und Unklarheiten bezüglich der Auslegung des § 20 SGB V sowie der Ausgabenbegrenzung für Prävention zu beseitigen. Das Interesse an sachlichen Informationen zum Thema Prävention wird durch die hohe Nachfrage nach einem Informationsmedium auch in der Kundenbefragung der TK von 2002 deutlich, in der sich 76,4 Prozent der Versicherten für die Informationsvermittlung mittels einer Broschüre aussprechen.

Angebote im Bereich von Trendsportarten z.B. Walking/Nordic Walking werden von den Versicherten gut angenommen, da es sich um leicht zu erlernende Bewegungsformen handelt, die Wiedereinsteigern einen einfachen Zugang ermöglichen.

Qualitätsgesicherte Angebote stärken nicht nur die Kundenzufriedenheit, sondern bilden auch eine Grundlage der Handlungsrichtlinien der Spitzenverbände der Krankenkassen. Der kontinuierliche Ausbau des Leistungsspektrums wird durch die Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern der TK unterstützt.

Zielsetzung:

Eine wichtige Zielsetzung ist die Sensibilisierung der Kunden und potenziellen Kunden für das Thema Prävention. Gleichzeitig sollen Fragen rund um das Thema Prävention auf verständliche Weise den Versicherten näher gebracht werden. Weiterhin stellt die Broschüre den konzeptionellen Rahmen (Grenzen und Möglichkeiten) der Prävention vor, präsentiert das Leistungsspektrum der TK (Präventionsangebote, Vorsorge) und erläutert den Rahmen der Kostenerstattung. Die Eigeninitiative der Versicherten soll gefördert und somit auch der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit gestärkt werden. Dem Leser werden die theoretischen Hintergründe (Setting, Salutogenese) aufgezeigt und Vertiefungsmöglichkeiten durch weitere TK-Medien ermöglicht.

Darüber hinaus ist die Botschaft, dass Prävention Spaß machen kann, ein weiteres Anliegen der Broschüre. Die Motivation zur Teilnahme an einem der zahlreichen Kurse der TK soll gesteigert werden.

Der Einsatz der Broschüre als ein Mittel zur Kundenbindung und Neugewinnung von Kunden stellt ebenfalls einen wichtigen Faktor dar.

Gesundheitsförderungsansatz und bedarfsgerechte Interventionen:

Die Grundlage für die TK-Präventionsarbeit bildet der Ressourcenansatz: Im Gegensatz zur Krankheitsverhütung/-vermeidung und der Fokussierung auf Gesundheitsrisiken liegt hier der Schwerpunkt vermehrt auf der Erhaltung und Stärkung der Faktoren, die gesund erhalten, (salutogenetischer Ansatz) und der Beachtung des gesundheitsförderlichen Lebensumfelds (Setting).

Die TK erfüllt damit den Auftrag des Gesetzgebers (SGB V, § 20) und setzt die Handlungsrichtlinien der Spitzenverbände der Krankenkassen bei der Auswahl des Präventionsangebots um. Die zielgruppenspezifische Herangehensweise wird weiterhin durch Ergebnisse aus TK-Untersuchungen verfeinert.

Methode:

Ein wichtiger Gesichtspunkt bei den methodischen Überlegungen zur Erstellung der Broschüre ist, dass nicht mit Belehrungen und dem „erhobenem Zeigefinger“ auf den Stellenwert von Prävention hingewiesen werden soll. Vielmehr soll vermittelt werden, dass es Spaß macht, sich um seine Gesundheit zu kümmern.

Dabei gilt es, die Hemmschwellen vor großen Veränderungen im (Gesundheits-)Verhalten abzubauen und Zugangswege zu schaffen, die es leicht machen, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen in den Alltag zu integrieren. Den Versicherten sollen einfache Beispiele und Tipps, z.B. im Ernährungs- und Bewegungsbereich, an die Hand gegeben werden, um ihnen den Zugang zu den Angeboten zu erleichtern und die Ergebniserwartung (outcome expectation) zu steigern. Zudem ist es ein Ziel, motivierende Anreize durch die Erlangung eines Bonus (z.B. für Vorsorgeuntersuchungen, Sportabzeichen, Teilnahme am e-Coaching), im Sinne der kognitiven Erwartungshaltung einzusetzen.

Botschaften:

- Aufzeigen, dass es „in“ ist, etwas für seine Gesundheit zu tun.

- Wer fit und leistungsfähig ist, kann seine Aufgaben besser bewältigen.
- Prävention wird nicht mit einem gemacht (passiv) – man muss selbst aktiv werden.
- Prävention ist nicht nur der Gesundheitskurs, sondern auch die ganz private Vorsorge (Spaziergang, Entspannungsbad).
- Aufzeigen, dass Prävention lebenslang notwendig ist.
- Die TK ist ein kompetenter Partner bei allen Präventionsangelegenheiten.
- Vermittlung des ganzheitlichen Ansatzes von Gesundheit.
- Die Broschüre soll Lust auf Prävention machen.
- Der Versicherte ist nicht auf sich alleine gestellt – die TK bietet Ansprechpartner, Hotline, Coaching, Broschüren usw.
- Die TK verfügt über qualitätsgeprüfte Angebote.
- Die Broschüre räumt Missverständnisse aus, z.B. Prävention als Marketinginstrument oder Prävention aus Kostensenkungsgründen.
- Nicht alles, was gut tut und gesund ist, erhält einen Bonus (Joggen, Radfahren).
- Prävention ist nicht nur für Alte und Kranke.

Was wird bezahlt? Leistungs-/Kursangebot der TK:

Eine Tabelle soll einen Überblick darüber geben.

Was ist für mich das Richtige?

Kleine Fragebögen sollen helfen, für jeden das richtige Angebot zu finden.

Anlagen:

TK-Broschüren

Ernährung

Bewegung

Stillen

Stressbewältigung

Bleib locker

SNAKE

Stillen

Texte aus dem Internet zum TK-Gesundheitsangebot

Text zur TK-Gesundheitsförderung

4.2 Inhalt TK-Broschüre *Prävention*

Bilder klein:

Frauen beim Joggen

Krabbelgruppe

*Ältere Menschen
walken*

*Bild mit Obst
Gemüse*

*Männer bei
Untersuchung*

*Großes Foto
Waagschale
(Balance)*

Prävention



Foto vom Titel (Ausschnitt)

Vorwort

Inhalt

Aktiv und Gesund leben durch Prävention

Was ist Gesundheitsförderung? Was bedeutet Prävention?

Gesetzliche Rahmenbedingungen

Präventionsentwicklungen in der Gesundheitspolitik

Prävention zahlt sich für TK-Versicherte aus

Kursangebote der TK

Allgemeine Infos zum Kursangebot der TK

Bewegung

Stressbewältigung und Entspannung

Ernährung

Genuss- und Suchtmittel

Angebote für Kinder und Jugendliche

e-Coaching - ein neues Präventionskonzept der TK

Evaluation - ein schwieriges Wort für eine wichtige Sache

Vorsorge

Impfschutz

Krebsvorsorge

Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

Gesundheits-Check-up

Zahngesundheit

Selbsthilfeförderung der TK

Örtliche Selbsthilfegruppen

Selbsthilfeorganisationen

Kontaktstellen

TK-Reha-Beratung

Disease Management

Was heißt TK-Plus?

Wer kann mitmachen?

TK-Kooperationen und Netzwerke

Mehr Informationen

Gesundheit von A-Z

TK-Gesundheits-Medien

Anhang

Wiederholung der
Kleinen Bilder
von Titelseite

Bild: Kinder/Eltern/Großeltern

Aktiv und gesund
leben durch
Prävention

Gesundheitsförderung und Prävention – diese Begriffe sind gerade jetzt, im Zuge der neuen Gesundheitsreform, hochaktuell und in aller Munde. Im Gespräch mit Ihrem Arzt, der Krankenkasse oder Ihrem Trainer im Fitnesscenter tauchen immer häufiger in diesem Zusammenhang Fragen auf: „Was ist eigentlich Prävention?“ „Was bringt mir die Gesundheitsförderung?“ „Was kann ich tun?“ „Wann erhalte ich von meiner Krankenkasse einen Bonus?“

Bei der TK versichert sein heißt, sich für Gesundheit zu interessieren. In einer Umfrage unter 2000 TK-Versicherten äußerten 76,4 Prozent der Befragten den Wunsch, durch Broschüren über aktuelle Präventionsangebote informiert zu werden. Rund 70.000 TK-Versicherte haben im vergangenen Jahr an einem Gesundheitskurs der TK teilgenommen.

Die TK als Ihr kompetenter Partner für Gesundheitsförderung/Prävention möchte Ihnen mit dieser Broschüre alle Fragen rund um das Thema beantworten und Ihnen Tipps und Anregungen geben, aktiv Ihre Gesundheit zu fördern.

Prävention – eine nutzbringende Investition

Ist Prävention eine sinnvolle und nutzbringende Investition? Diese Frage kann mit einem klaren Ja beantwortet werden. Obwohl noch nicht in konkreten Zahlen ausgerechnet wurde, wie viel Kosten durch gesunde Menschen eingespart werden können, ist Gesundheit auf jeden Fall ein erstrebenswertes Gut, das durch nichts zu ersetzen ist.

Wer fit und leistungsfähig bleiben möchte, sei es im Berufsleben, im „Kleinunternehmen Familie“, in der Schule oder im Studium, kann es sich nicht leisten, nur halb bei der Sache zu sein. Das ist nicht immer einfach, denn Stress und Termindruck zerren an den Nerven. Herausforderungen sind ein wichtiger Bestandteil des Lebens, und bekanntlich wächst man mit seinen Aufgaben. Aber auch Ihr Auto will getankt und gewartet werden, und die Fahrradkette will geölt sein. Genauso sollten Regeneration und Pflege zu einem selbstverständlichen Bestandteil Ihres Alltags gehören.

„In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.“ (Voltaire)

Was ist Gesundheitsförderung? Was bedeutet Prävention?

Gesundheit fördern

Das wesentliche Ziel der Gesundheitsförderung ist der Erhalt der Gesundheit. Dabei kann man sich fragen: Was ist eigentlich Gesundheit? Neben vielen Definitionen formte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits 1948 einen umfassenden Begriff von Gesundheit:

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.“

Gesundheitsförderung soll die Gesundheitspotenziale (Ressourcen) der Menschen erhalten und stärken. Dabei forscht sie nicht nur nach den Ursachen, die krankmachend wirken, sondern orientiert sich vielmehr an den Bedingungen, die gesund erhalten!

Was bedeutet Prävention?

Prävention stammt aus dem Lateinischen und kann mit „Zuvorkommen“ übersetzt werden. In Bezug auf das Thema Gesundheit bedeutet dies, allen Faktoren, die den Gesundheitszustand schwächen, zuvorzukommen.

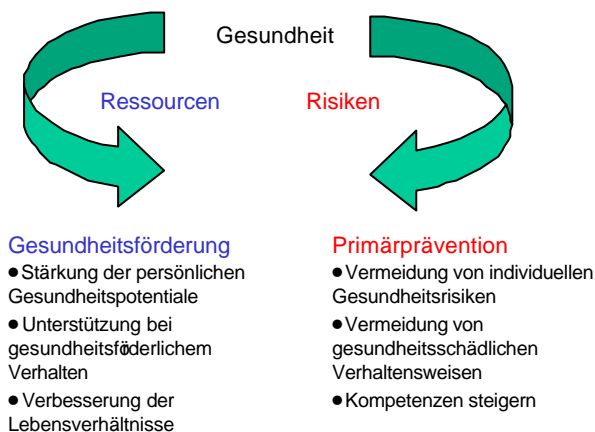
Im Unterschied zur Gesundheitsförderung ist die Prävention eher auf die Verhinderung und Früherkennung von Krankheiten sowie auf die Bekämpfung von Risikofaktoren ausgerichtet.

Bild: Geburt, Neuanfang, Leben oder Kosten/Buchführung/Investition

Was macht Menschen gesund?

Seit den 90er Jahren wird im Rahmen der so genannten Primärprävention vermehrt nach den Faktoren geforscht, die gesund erhalten, anstatt sich nur auf krankmachende Einflüsse zu reduzieren. Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, fragte in seinem Modell von der „Salutogenese“ hauptsächlich nach den Bedingungen von Gesundheit und nach Faktoren, die gesund erhalten. Während die traditionelle medizinische Sichtweise eher nach Ursachen für Krankheiten forscht, fordert Antonovsky, Gesundheit positiv zu be- greifen.

Einflussfaktoren, die die Gesundheit fördern, stellen nach seiner Ansicht so genannte Gesundheitsressourcen (Potenziale) dar, die es zu erhalten oder wiederherzustellen gilt.



Um rundum gesund zu bleiben, ist es wichtig Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen sich Menschen gesund entwickeln und ihre Gesundheit erhalten können. Dabei wird der Tatsache Rechnung getragen, dass bestimmte Lebensbereiche wie

- Familie,
- Schule,
- Arbeitsplatz,
- Wohnort, Gemeinde,
- Freizeit

die Gesundheit, das Gesundheitsverständnis und das Gesundheitsverhalten beeinflussen können.

Gesundheitsförderung ist dort wirksam, wo das Leben stattfindet.

Die TK setzt den gesundheitsförderlichen Ansatz in vielen Bereichen erfolgreich um, z.B. in der Familie und Schule:

Familie: Einer für alle – alle für einen

Familienbildung beginnt mit der Eheschließung und dem Zusammenziehen der Lebenspartner und kann durch einschneidende Veränderungen wie dem Tod eines Familienangehörigen oder Trennung enden. In dieser Zeit übernehmen die Familienmitglieder unterschiedliche Rollen im Familiengefüge und werden mit neuen Aufgaben konfrontiert. Auch Übergangsphasen wie Schwangerschaft und Geburt eines Kindes stellen die Familie vor neue Herausforderungen. Mit den Maßnahmen zur Prävention soll die Belastungsfähigkeit der einzelnen Familienmitglieder, aber auch der Familie als individuelle Einheit gestärkt werden.

Gesundheitsfördernde Schule

Die Schule hat sich als idealer Ort für Gesundheitsförderung erwiesen, denn diese sollte, wenn sie erfolgreich sein will, frühzeitig beginnen. Im Kindes- und Jugendalter werden die Weichen für die spätere „Gesundheitskarriere“ gelegt. Wissenschaftler vermuten, dass ca. 70 Prozent der chronischen Krankheiten, die im Alter auftreten, durch Risikoverhalten (Rauchen, Bewegungsmangel etc.) in jüngeren Jahren hervorgerufen werden. Bei einer gesundheitsfördernden Schule müssen eine Reihe von Faktoren beeinflusst werden, z.B. das Schulklima, das Schulumfeld, das soziale Miteinander, der Unterricht und die Schulräume. Gleichzeitig sind alle beteiligten Gruppen wichtig: Schüler, Lehrkräfte und andere Mitarbeiter, Eltern und die Gemeinde.

Bild: tobende/spielende Kinder

Bild: Paragrafen

Gesetzliche Rahmenbedingungen

Der Gesetzgeber hat die Prävention im Januar 2000 durch die Regelung im Sozialgesetzbuch (SGB) stärker in die Verantwortung der Krankenkassen gelegt:

- Durchführung von Maßnahmen zur primären Prävention durch die Krankenkassen (Soll-Bestimmung),
- Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes,
- Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen,
- Durchführung von den Arbeitsschutz ergänzenden Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (Kann-Bestimmung),
- Festlegung der Höhe der Ausgaben für Prävention.

Dabei wurden die Krankenkassen verpflichtet, sich untereinander abzustimmen und einheitlich vorzugehen. Gemeinsam mit anderen Krankenkassen entstand ein umfangreicher Leitfaden, in dem Handlungsfelder und Kriterien zur Umsetzung des Paragraphen 20 im SGB V und Qualitätsrichtlinien verbindlich festgehalten sind.

Präventionsentwicklungen in der Gesundheitspolitik

Ausgaben für Prävention

Die Prävention wird in Deutschland trotz einer Vielzahl von Aktivitäten noch immer vernachlässigt. Die Ausgaben für Gesundheit unterstreichen dies: In Deutschland entfallen etwa 30 Prozent der Ausgaben im Gesundheitssystem auf ärztliche Leistungen, im Gegensatz dazu liegen die Ausgaben für Maßnahmen der Prävention bei nur ca. 4,5 Prozent. Ein deutliches Zeichen für die starke „Krankheitsorientierung“ im deutschen Gesundheitswesen.

Übrigens: Trotz der hohen Ausgaben schneidet im internationalen Vergleich das deutsche Gesundheitssystem in Bezug auf die Lebenserwartung nur mittelmäßig ab. Den hohen Pro-Kopf-Ausgaben für Gesundheit (nur in den USA kostet Gesundheit mehr) steht im internationalen Vergleich kein wesentlicher Qualitätsvorsprung gegenüber.

Dabei bietet die Prävention ein enormes Betätigungsfeld und in Bezug auf die Gesundheitskosten ein hohes Einsparpotenzial. Die zögerliche Investition in Prävention und Gesundheitsförderung liegt nicht in den mangelnden Erfolgsaussichten begründet, oft zahlt sich aber der Erfolg dieser Maßnahmen erst viel später aus.

Prävention als vierte Säule im Gesundheitswesen

Neben den bestehenden drei Säulen des Gesundheitswesens

- Kuration (Heilung einer Gesundheitsstörung),
- Pflege und
- Rehabilitation

soll die Prävention als vierte Säule im deutschen Gesundheitssystem aufgebaut werden. Der Stellenwert der Prävention zeigt sich auch darin, dass die Bundesregierung vom Bundestag den Auftrag erhielt, bis zum Ende 2004 einen Entwurf für ein Präventionsgesetz zu entwickeln. Dabei verfolgt der Gesetzgeber u.a. das Ziel, die Prävention neu zu ordnen und damit zu einer Stärkung der Prävention beizutragen.

Prävention zahlt sich für TK-Versicherte aus

Das TK-Bonusprogramm, an dem alle Versicherten teilnehmen können, bietet attraktive Prämien, z.B. für die Teilnahme an Gesundheitskursen oder Vorsorgeuntersuchungen. Der Bonus soll ein kleiner Anreiz sein, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Später soll es dann für Sie ganz selbstverständlich werden, sich gesund zu ernähren oder Sport zu treiben.

Bild: Alterspyramide oder Diagramm

Bild: Personen, die die Broschüre lesen

Kursangebote der TK

Allgemeine Infos zum Kursangebot der TK

Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen. Aber wir helfen Ihnen dabei, gesund zu bleiben. Hierfür steht Ihnen ein ausgewähltes, vielfältiges Präventionsangebot zur Verfügung. Wir bieten zahlreiche Kurse an in den Bereichen:

- Bewegung,
- Ernährung,
- Stressbewältigung, Entspannung sowie
- Suchtprävention.

Übersicht über die TK-Kursangebote:

Bereiche	Kursangebote der TK
Bewegung	Präventive Rückenschule Wirbelsäulengymnastik Präventives Herz-Kreislauf-Training
Stressbewältigung und Entspannung	Autogenes Training Progressive Muskelrelaxation Stressfrei zum Examen Stressbewältigung für Kinder
Ernährung	Vollwertige Ernährung Abnehmen mit Vernunft Schlanksein kann man lernen Von der Milch zum Brei
Sucht	Rauchfrei in 10 Schritten

Alle Kurse basieren auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden ausschließlich von qualifizierten Fachleuten geleitet.

@ Internet

Über das TK-Kursangebot können Sie sich auch im Internet unter www.tk-online.de > Fit & Well > Vorbeugen hilft > Gesundheitskurse informieren!

Was kostet die Teilnahme am TK-Kurs?

Für Sie als TK-Versicherten fällt ein Eigenanteil an (20 % der jeweiligen Kursgebühr). Versicherte anderer Krankenkassen zahlen die volle Kursgebühr. Für Versicherte, die über einen Härtefallausweis verfügen, halbiert sich der Eigenanteil.

Kinder unter 18 Jahren sind von der Zahlung eines Eigenanteils befreit.

Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung.

Darf ich den Kurs wiederholen?

Wir wollen Sie anregen und motivieren, sich gesund zu erhalten. Deshalb freuen wir uns, wenn Sie an den Angeboten Geschmack gefunden haben und diese privat und in eigener Verantwortung weiterbesuchen.

Die wiederholte Teilnahme an TK-Präventionskursen gleichen Inhalts ist nur nach Ablauf von einem Kalenderjahr möglich. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Präventionsberater informieren.

Für wen sind die Kursangebote geeignet?

Alle Präventionsangebote richten sich an gesunde Personen und an Personen, die gegebenenfalls an Risikofaktoren wie zum Beispiel Bewegungsmangel, leichtem Übergewicht oder Befindlichkeitsstörungen wie Unruhe oder Nervosität leiden. Diese Angebote ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung!

Kursanmeldung und Ansprechpartner

Neugierig geworden? Wollen Sie an einem der hier vorgestellten Programme teilnehmen? Informieren Sie sich ganz einfach bei Ihrer TK-Geschäftsstelle, ob der Kurs, für den Sie sich interessieren, an Ihrem Wohnort angeboten wird.

Oder noch besser: Rufen Sie doch direkt Ihren TK-Präventionsberater an. Er gibt Ihnen gerne über die Präventionsangebote Ihrer TK vor Ort Auskunft. Ihren zuständigen Präventionsberater finden Sie im Internet unter www.tk-online.de > Gut versichert > Mit TK-Leistungen > Gesundheitskurse > Kursanmeldung. Oder rufen Sie einfach unsere Hotline an: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland).

Bewegung

Ob beim Arbeiten oder Autofahren, an der Uni oder beim Fernsehen – wir sitzen. Unsere Freizeit und die Arbeitswelt sind zunehmend so gestaltet, dass wir sitzende Tätigkeiten verrichten. Im Zeitalter der Technologisierung mit Fernbedienung und elektrischen Fensterhebern reduziert sich das Bewegungsverhalten immer deutlicher. In einer Jugendgesundheitsstudie der Weltgesundheitsorganisation wurden Jugendliche zu ihrem Freizeitverhalten befragt. Die Auswertung ergab, dass die befragten Jugendlichen im Durchschnitt fast 19 Stunden pro Woche vor dem Fernseher oder Computer verbringen. Auch bei den Erwachsenen zeigte sich in den vergangenen Jahren ein deutlicher Anstieg von Männern und Frauen, die gar keinen Sport treiben. Dabei ist der Mensch mit seiner Physiologie gar nicht fürs Sitzen geschaffen. Skelett und Muskelsystem brauchen Bewegung, um nicht einzurosten und funktionsfähig zu bleiben. Tägliche Bewegung und Aktivität sind dabei das A und O.

Schritt für Schritt zum Erfolg

Es muss nicht gleich Leistungssport sein, um fit zu bleiben. Ein kleiner Spaziergang oder regelmäßige Wege, zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt, können Ihren Körper schon entlasten. Darüber hinaus wirkt sich regelmäßige körperliche Bewegung risikosenkend auf Erkrankungen wie Herzinfarkt, Bluthochdruck, Rückenleiden und Osteoporose aus.

Damit Sie erst gar keine Beschwerden bekommen, bietet die TK ein umfassendes Präventionsangebot zum Thema Bewegung an, denn:

Wir wollen, dass Sie lange gesund bleiben!

Kleine Veränderungen – große Wirkung

Neben einem erfolgversprechenden Bewegungsangebot ist es wichtig, den persönlichen Lebensstil zu berücksichtigen. Dabei können kleine Veränderungen große Wirkung zeigen. Bauen Sie z.B. Bewegung in Ihren Alltag ein. Hier ein paar Tipps:

- Nehmen Sie die Treppe und meiden Sie den Fahrstuhl oder die Rolltreppe.
- Machen Sie in Ihrer Pause einen kleinen Spaziergang.
- Lassen Sie einmal Ihr Auto stehen und fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß.

„Der Weg von 1000 Meilen beginnt mit einem ersten Schritt.“
(Chinesisches Sprichwort)

Das TK-Bewegungsangebot

Präventive Rückenschule

In diesem Kurs lernen Sie in Theorie und Praxis, rüchenschädigende Verhaltensweisen zu erkennen und zu vermeiden, und üben darüber hinaus spezielle Übungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung. Durch ein gezieltes Bewegungsprogramm wird rückenfreundliches Verhalten im Alltag geschult, um durch geeignete Verhaltensweisen langfristig und effektiv Rückenleiden vorzubeugen.

Wirbelsäulengymnastik

Möchten Sie mit einem gezielten

Bewegungsprogramm etwas für Ihre Haltung tun und sich dabei auch noch entspannen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau das Richtige. Der Kurs bietet Ihnen neben einem spielerischen Aufwärmprogramm Entspannungsübungen, funktionelle Dehnungs- und Kräftigungsübungen und ein gezieltes Gymnastiktraining, in dem Sie insbesondere die Muskelgruppen trainieren, die für eine gesunde Körperhaltung entscheidend sind, und das Sie später zu Hause in eigener Regie fortführen können.

Broschüren

Die TK-Broschüre „Bewegung“ gibt Tipps für die richtige und regelmäßige Bewegung. Die TK-Broschüre „Kreuzschmerzen“ informiert über Ursachen, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten von Kreuzschmerzen. Sie erhalten die Broschüren kostenlos in Ihrer TK-Geschäftsstelle oder als Download im Internet.

„Mit Spaß aktiv“ – ein präventives Herz-Kreislauf-Training

Verbringen Sie auch die meiste Zeit des Tages im Sitzen? Gehen Sie selten zu Fuß und benutzen Sie stattdessen Aufzüge und Rolltreppen? Haben Sie Lust, sich mal wieder richtig mit Spaß zu bewegen, sich zu entspannen und dabei noch etwas für Ihre Gesundheit zu tun?

In dem Kurs erfahren Sie, welche Sportarten optimal zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems geeignet sind und wie Sie Ihr individuelles Training gezielt unterstützen können. Wie das geht, zeigen Ihnen qualifizierte Fachkräfte mit theoretischem Wissen und praktischen Übungen. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Broschüren

Die TK-Broschüre „Koronare Herzkrankheit“ beschreibt die wichtigsten Ursachen und Risikofaktoren sowie die Diagnose und Therapie der koronaren Herzkrankheit. Sie erhalten die Broschüre kostenlos in Ihrer TK-Geschäftsstelle oder als Download im Internet.

Bild: Gymnastikgruppe

Bild: gemischte Gruppe die Nordic walked

Walking & Nordic Walking – das gesunde Doppel

Im 2. Halbjahr 2003 startete die TK mit einem neuen Angebot „Walking & Nordic Walking“. Sie lernen in diesem Kurs beide Bewegungsformen kennen, das Walking und das Nordic Walking. Im praktischen Teil des Kurses werden Sie mit den Bewegungsabläufen des Walkens, einer Form des zügigen, sportlichen Gehens und den speziellen Bewegungsformen des Nordic Walkings (mit Walking-Stöcken) vertraut gemacht. In Theorie und Praxis lernen Sie das Pulsessen sowie die Ermittlung Ihrer individuellen Pulsfrequenz und Sie können am Ende des Kurses Ihren persönlichen Trainingsplan zusammenstellen und selbstständig durchführen.

Beide Bewegungsformen sind leicht zu lernen und besonders schonend für die Gelenke, den Bandapparat und die Wirbelsäule.

📄 Internet:

Alles zum Thema Bewegung finden sie im Internet unter: www.tk-online.de > Fit & Well > Bewegung und Sport

Welcher Sporttyp sind Sie?

Sie haben Lust, sich zu bewegen, wissen aber nicht genau, welche Sportart für Sie die richtige ist? Machen Sie den Test!

Unter: www.tk-online.de > Fit & Well > Bewegung und Sport > Welcher Sporttyp bin ich?

Stressbewältigung und Entspannung

Stress erkennen und bewältigen

Kennen Sie das Gefühl, so richtig ausgepowert zu sein? Beruf, Familie und Freizeit unter einen Hut zu bekommen ist bei den heutigen hohen Anforderungen schwer zu erreichen und erfordert eine Menge Energie. Wie die Zahlen aus dem Gesundheitsbericht für Deutschland belegen, fühlen sich ca. 40 Prozent der Frauen und 45 Prozent der Männer häufig stark belastenden Situationen in Beruf und Haushalt ausgesetzt.

Schon bei Kindern wirkt sich der Stress auf die Gesundheit aus, Konzentrationsstörungen und Verschlechterungen der Leistungsfähigkeit sind keine seltene Folge.

Bis zu einem gewissen Maß kann Stress durchaus als angenehm oder leistungssteigernd empfunden werden – was aber, wenn der Stress zunimmt und Ihnen alles über den Kopf zu wachsen droht? Höchste Zeit, etwas zu verändern, einmal anzuhalten, durchzuatmen oder sogar die Notbremse zu ziehen.

Wir helfen Ihnen, sich mit Hilfe unseres umfangreichen Stressbewältigungsprogramms Ihren Alltagsanforderungen zu stellen.

Entspannung und Stressbewältigung – den richtigen Weg wählen

Die TK-Kurse gliedern sich in Angebote zu Entspannungsverfahren und in Maßnahmen der Stressbewältigung. Bei den Entspannungsverfahren lernen Sie vorrangig, die emotionalen und körperlichen Spannungen in einer Stresssituation abzubauen und auf lange Sicht die Toleranzgrenze für stressige Situationen zu erhöhen. Bei den Maßnahmen der Stressbewältigung lernen Sie neben einem Entspannungstraining, Stresssituationen und Stressreaktionen frühzeitig zu erkennen und diesen durch Anwendung gezielter Strategien entgegenzuwirken.

Angebote zu Entspannungsverfahren:

Autogenes Training

Stresssituationen in der Schule, im Studium, im Beruf und in der Familie können unser Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen und zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen führen. Mit autogenem Training kann Stress gemeistert werden. Es ermöglicht Ihnen, Ihre Entspannungsfähigkeit zu verbessern und damit leichte psychosomatische Störungen abzubauen und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Sie lernen durch Anwendung einfacher Übungen, selbstständig („autonom“) einen Entspannungszustand herbeizuführen. Sie erhalten genügend Übungen, um autogenes Training bei Bedarf überall anzuwenden, sei es zu Hause oder im Büro, in der Schule oder in der Uni.

Progressive Muskelrelaxation

Stresssituationen zu vermeiden ist zwar nicht immer möglich, aber man kann lernen, dem Stress gelassener gegenüberzustehen. Die progressive Muskelentspannung beruht auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung. Unter Anleitung qualifizierten Fachpersonals erlernen Sie, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge bewusst anzuspannen, sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend gezielt wieder zu entspannen. Das Gefühl für den Gegensatz aus Anspannung und Entspannung schult die Wahrnehmungsfähigkeit für den Spannungszustand der Muskulatur. Die progressive Muskelrelaxation ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung.

Angebote zur Stressbewältigung:

Gelassen und sicher im Stress

In dem Stressbewältigungsprogramm, dass von Dr. Kaluza und Prof. Dr. Basler von der Universität Marburg entwickelt wurde, bieten wir Ihnen neben Entspannungstechniken aktive Stressbewältigungsmethoden mit dem Ziel, die gelernten Strategien gezielt und erfolgreich im Alltag einzusetzen. Dieser Kurs ist ein Gruppenangebot.

Der erfolgreiche Umgang mit Belastungen

Sind Sie unkonzentriert und energielos? Fühlen Sie sich angespannt und leiden Sie unter Schlaflosigkeit? Das vom Institut für Therapieforchung entwickelte Stressbewältigungsprogramm „Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen“ von A. Kessler bietet Ihnen Entspannungsverfahren zum Abbau von körperlich-emotionalen Stressreaktionen und vermittelt Übungen zur Verhaltensänderung. Sie lernen durch verstärkte Selbstbeobachtung Ihre persönlichen stressauslösenden Problemsituationen kennen und lernen kurzfristig, aktuelle Belastungen zu bewältigen, und langfristig, Einstellungsveränderungen bei wieder-

kehrenden Belastungen zu schulen. Dieser Kurs ist ein Gruppenangebot.

Stressfrei zum Examen

Prüfungsangst, Schlafstörungen und Nervosität müssen nicht sein. Dieser für Studenten alltäglichen Stresssituation lernen Sie, wirksam zu begegnen. Der Kurs vermittelt u.a. stressabbauende Lern- und Arbeitsstrategien, Stressbewältigungsformen vor und in der Prüfung sowie spezielle Bewegungsübungen. Dieser Kurs hilft Ihnen, Stress lang- und kurzfristig zu reduzieren sowie den stressauslösenden Arbeitsstil und den Umgang mit Stresssituationen zu verändern.

Broschüren

Die TK-Broschüre „Der Stress“ zeigt Stressoren auf, die zu Stresssituationen führen, ebenso werden Maßnahmen zur aktiven Stressbewältigung (z.B. Zeitmanagement, Entspannungstechniken) vorgestellt. Die TK-Broschüre „Kinder & Stress“ gibt Tipps, wie Kinder und Eltern im Alltag mehr Gelassenheit erreichen können. Sie erhalten die Broschüren kostenlos in Ihrer TK-Geschäftsstelle oder als Download im Internet.

Internet:

Alles zum Thema Stressbewältigung und Entspannung finden Sie im Internet unter: www.tk-online.de > Fit & Well > Wellness & Entspannung

Wie gestresst sind Sie?

Bei überdosiertem oder lang andauerndem Stress treten typische Überforderungsreaktionen auf. Um diesen negativen Folgen von Dauerbelastungen entgegenwirken zu können, ist es wichtig, die eigene Wahrnehmung zu intensivieren, den inneren Blick auf Warnsignale zu richten. Allerdings nicht, um in Panik zu geraten, sondern um gegenzusteuern und Krankheit, Burnout und Leistungsverlust vorzubeugen.

Den Fragebogen finden Sie unter www.tk-online.de > Fit & Well > Wellness & Entspannung > Phänomen Stress > Wie gestresst sind Sie?

Bild: Tisch mit mediterranem Essen

Ernährung

Die Ernährung liefert unserem Körper die notwendige Energie für unsere Aktivitäten und spielt bei der Erhaltung der Gesundheit eine entscheidende Rolle! Dabei geht es nicht nur um die reine Nahrungsaufnahme, denn Essen ist mehr: pure Lust und oft ein gesellschaftliches Event – sei es beim schönen Essen zu zweit, dem Treffen mit der besten Freundin im Bistro oder beim Abendbrot mit der Familie zu Hause.

Nicht der Mangel an Nahrungsmitteln ist das Problem, sondern ein Überangebot an Kalorien und Fetten sowie der Bewegungsmangel. Auf der anderen Seite fehlt es häufig an genügend Ballaststoffen, bestimmten Mineralien und Vitaminen. Eine unausgewogene Ernährung und falsche Essgewohnheiten sind die Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen. Dies gilt besonders für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, für einige häufige Krebsformen, Gicht und Diabetes. Dieser Trend schlägt sich auch in den Ausgaben ernährungsbedingter Erkrankungen nieder. Schätzungen des Bundesgesundheitsamtes gehen von 50 Milliarden Euro jährlich aus.

Wie schwer wiegt das Problem Übergewicht?

Das wichtigste Ernährungsproblem stellt seit einigen Jahren das Übergewicht dar. Wussten Sie, dass über die Hälfte der erwachsenen deutschen Bevölkerung übergewichtig ist und 10 bis 20 Prozent aller Schulkinder und Jugendlichen als übergewichtig bzw. fettleibig (adipös) einzustufen sind? Und der Trend ist steigend. Übergewicht ist zu einem „schergewichtigen“ Thema in unserer Wohlstandsgesellschaft geworden.

Was heißt eigentlich Übergewicht? Ab wann stellt Übergewicht ein gesundheitliches Problem dar? Übergewicht bedeutet, dass das Körpergewicht über das Normalmaß hinausgeht (durch Vermehrung des Körperfetts). Eine verlässliches Maß und eine gute Kontrollmöglichkeit ist der so genannte **Body-Mass-Index**. Unter www.tk-online.de > Fit & Well > Essen & Trinken > Übergewicht & Diät > Muss der Speck weg? können Sie Ihren BMI errechnen.

Essen ist sehr individuell, und es gibt daher kein Patentrezept, mit dem Sie Ihr Idealgewicht erlangen. Deshalb sollte Ihr Ernährungsplan auf Sie persönlich abgestimmt sein. Dabei möchten wir Sie mit unserem umfangreichen TK-Ernährungsangebot unterstützen und Sie von den Vorteilen einer bewussten und gesunden Ernährung überzeugen.

Die TK-Ernährungsangebote:

Vollwertige Ernährung

Zu fett, zu süß, zu eiweißhaltig, zu salzig und zu viel – falsche Ernährung ist für viele Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen mitverantwortlich. Mit bedarfsgerechter, ausgewogener Ernährung können Sie diesen Krankheiten vorbeugen.

In unserem Ernährungskurs zeigen wir Ihnen, dass ein vollwertiger Speisezettel abwechslungsreich und schmackhaft sein kann.

Abnehmen mit Vernunft

Ob Kartoffeldiät, FdH-Diät oder Trennkost-Diät: Diät halten ohne Ende ist weder gesund noch wirksam. Abnehmen ist nur der erste Schritt, um das individuelle Idealgewicht zu erreichen. Wer danach dauerhaft sein Wunschgewicht halten will, muss seine Ernährung

grundlegend umstellen. Ziel dieses Kurses ist, ungünstige Ernährungsgewohnheiten schrittweise zu verändern. In einer Gruppe werden Regeln zur Selbstkontrolle erarbeitet, um die individuellen Essprobleme in den Griff zu bekommen. Es geht darum, eine langsame, aber stetige Gewichtsabnahme zu erreichen und das Zielgewicht langfristig stabil zu halten.

Schlanksein kann man lernen

Übergewicht lässt sich nur schwer in den Griff bekommen. Wollen Sie Ihr Gewichtsproblem auf Dauer lösen, kommt es nicht nur darauf an, was Sie essen, sondern auch welche individuellen Ernährungsgewohnheiten Sie haben.

In diesem Kurs wird die Ernährung in kleinen Schritten auf eine fettreduzierte und gesunde Mischkost umgestellt. Die Kursteilnehmer lernen, ihren falschen Ernährungsgewohnheiten auf die Spur zu kommen. Durch Selbstbeobachtung und selbst erarbeitete Vorschläge und Ziele wird versucht, den Tagesbedarf sinnvoll zu reduzieren. Das Gespräch mit Gleichgesinnten ist hierbei Hilfe und Ansporn zugleich.

Ernährung im 1. Lebensjahr

Die Ernährung ist in allen Lebensstufen ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens. Schon im Mutterleib erhält das heranwachsende Kind alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Ist das Neugeborene auf der Welt, tauchen viele Fragen auf, z.B.: Wie ernähre ich meinen Säugling richtig? Welche Nährstoffe braucht mein Kind? Auf diese Fragen erhalten Sie in dem Kurs eine Antwort und bekommen wertvolle Anregung für eine gesunde Ernährung in den ersten Lebensmonaten Ihres Säuglings.

„Von der Milch zum Brei“ – gesunde Beikost im ersten Lebensjahr

In den ersten drei bis sechs Monaten ist die Ernährung des Säuglings ganz einfach: Milch! Danach reicht die Milch alleine nicht mehr aus. Wie kann ich gesunde Breie selbst zubereiten? Was ist verträglich, was nicht? Was kann ich tun, wenn mein Kind allergiegefährdet ist?

In diesem Kurs erhalten Sie dazu umfangreiche Informationen und lernen, gesunde Babybreie selbst zuzubereiten. Der Kurs basiert auf den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE).

Broschüren

Die TK-Broschüre „Ernährung – Richtig einkaufen, schonend garen und gesund essen“ informiert Sie über die Notwendigkeit von gesundem Essen und Trinken sowie über Sinn und Unsinn von Diäten.

Die TK-Broschüre „Von der Milch zum Brei“ informiert Sie über eine gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr ihres Säuglings.

Die TK-Broschüre „Kleinkind“ gibt jungen Eltern hilfreiche Hinweise von der Schwangerschaft bis ins Schulalter des Kindes.

Sie erhalten die Broschüren kostenlos in Ihrer TK-Geschäftsstelle oder als Download im Internet.

Internet:

Alles zum Thema Ernährung finden Sie im Internet unter:

www.tk-online.de > Fit & Well > Essen und Trinken

Genuss- und Suchtmittel

Nikotin

Mit dem Rauchen anzufangen ist leichter, als wieder damit aufzuhören. Haben Sie auch schon mal versucht, das Rauchen aufzugeben, und sich doch wieder mit dem Glimmstängel in der Hand erwischt? Oft werden zahlreiche Versuche unternommen, mit dem Rauchen aufzuhören. Bei der Arbeit oder beim gemütlichen Treffen in Ihrem Stammlokal ist die Versuchung groß, wieder zur Zigarette zu greifen. Wie im aktuellen Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung beschrieben ist, sind ca. 37 Prozent aller deutschen Männer und 30 Prozent der Frauen Raucher. Rauchen gilt nach wie vor als die wichtigste vermeidbare Ursache einer Vielzahl von Erkrankungen und vorzeitiger Sterblichkeit. Gleichzeitig genießt das Rauchen in unserer Gesellschaft eine hohe Akzeptanz und eine alltägliche Präsenz.

Ein großer Teil der vielen hundert partikel- oder gasförmigen chemischen Verbindungen des Tabakrauchs ist für den Menschen gesundheitsschädlich und steht im Verdacht, ein krebserzeugendes Potenzial zu besitzen.

Da viele Stoffe im „Nebenstromrauch“ der glimmenden Zigarette in höheren Konzentrationen enthalten sind, kann es auch beim so genannten Passivrauchen zu gesundheitsrelevanten Belastungen kommen.

Kinder sind besonders gefährdet!

Kinder rauchender Eltern sind in erhöhtem Maß gesundheitsschädigenden Wirkungen ausgesetzt. Wie aus einer Erhebung der Bundesregierung von 2004 hervorgeht, lebt in Deutschland jedes zweite Kind in einem Haushalt, in dem mindestens eine Person raucht. Im Kindesalter besteht damit bereits ein erhöhtes Risiko, vermehrt an Infektionen zu leiden oder im Erwachsenenalter an Atemwegserkrankungen wie Asthma zu erkranken.

Wichtige Hinweise zum Thema Rauchen:

- Rauchen kann zu einer Verstopfung der Arterien führen und somit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigern.
- Rauchen macht schnell abhängig.
- Rauchen in der Schwangerschaft gefährdet Ihr Kind und schadet Ihrer eigenen Gesundheit.
- Wer mit dem Rauchen aufhört, verringert sein Risiko für Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen.
- Rauchen lässt die Haut altern.

Hilfen und Tipps zum Nichtrauchen erhalten Sie auch bei der Nichtraucher-Hotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter: 01805-31 31 31

Bild: Gruppenbild mit Rauchern, Betriebsfeier

TK- Kursangebot

Machen Sie sich unabhängig!

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören oder Ihren Tabakkonsum reduzieren? Sie wollen fachkundige Unterstützung dabei? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir bieten Ihnen den für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelten Kurs:

„Rauchfrei in 10 Schritten“

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist einfach, das mache ich jeden Tag.“ Mit diesem Spruch wird das Thema häufig locker vom Tisch gewischt. Doch mit dem Nikotin zu brechen ist schwer. In diesem Kurs werden Wege und Techniken aufgezeigt, wie Situationen beherrschbar werden, in denen man geradezu zwanghaft zur Zigarette greift.

Das Besondere an dem Kurs ist, dass Sie das Rauchen nicht sofort aufgeben müssen, sondern ein persönliches Programm zur schrittweisen Reduzierung der Zigaretten bis auf null angestrebt wird. Durch Verhaltensänderung soll das Rauchen verlernt und Hilfen entwickelt werden, das Nichtrauchen durchzuhalten. Dabei werden angenehme Alternativen zum Rauchen erarbeitet. Ebenfalls umfasst der Kurs Entspannungs- und Bewegungsübungen. Eine aktive Mitarbeit in der Gruppe setzen wir voraus.

Eine Erfolgsbewertung des Kurses „Rauchfrei in 10 Schritten“ unter 1045 Kursteilnehmern zeigte, dass nach fünf Jahren der Anteil der Nichtraucher bei noch 22 Prozent lag. 57 Prozent der Teilnehmer zeigten eine Einschränkung des Rauchverhaltens.

Testen Sie Ihre Nikotinabhängigkeit!

Der Test wurde von dem schwedischen Arzt Dr. K. O. Fagerström entwickelt. Sie finden den Test unter www.tk-online.de > Früh erkennen > Sucht > Raucherentwöhnung > Test: Nikotinabhängigkeit.

Alkohol

Alkohol gehört schon seit Jahrhunderten zum gesellschaftlichen Leben der Menschen und hat damit eine lange Tradition. Familienfeste, der Einstand im Unternehmen oder ein Jubiläum – all dies wird meist mit alkoholischen Getränken begossen. Der Konsum von Alkohol und anderen Genussmitteln wirkt dabei stimmungshobend, baut Hemmschwellen ab und fördert das soziale Miteinander.

Gesundheitlich schädigende Einflüsse bilden die andere Seite der Medaille. Die Folgen von Erkrankungen aufgrund langjähriger und übermäßigen Alkoholkonsums sind vielfältig. Besonders betroffen vom Alkoholkonsum ist die Leber, aber auch andere Organe und Gewebe, wie der Magen, der Herzmuskel, das Gehirn und das Nervensystem können geschädigt werden, da sich die giftigen Substanzen im Körper über das Blut verteilen. Auch Krebserkrankungen, Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen stehen im Zusammenhang mit der regelmäßigen Aufnahme von Alkohol.

Die Gefahr einer Alkoholkrankheit im Sinne einer Abhängigkeit stellt ein schwerwiegendes Risiko dar. Nach Schätzungen der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren liegt die Zahl behandlungsbedürftiger Alkoholkranker bei derzeit rund 2,5 Millionen. In Deutschland konsumieren laut Untersuchungen 31 Prozent der Männer und 16

Prozent der Frauen zu viel Alkohol (oberhalb der empfohlenen Grenzwerte). Die Kosten, die durch übermäßigen Alkoholkonsum entstehen, sind enorm, wie eine Studie belegt: Den Einnahmen des Staates durch die Alkoholsteuer von jährlich 3,4 Milliarden Euro (2001) stehen 20,5 Milliarden Euro für Folgekosten aus alkoholbedingten Erkrankungen und Todesfällen gegenüber.

Höchstmengen für den gesundheitsverträglichen (täglichen) Alkoholkonsum (aufgestellt von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

20 g pro Tag für Männer
10 g pro Tag für Frauen

Überblick über die Mengen Alkohol, die mit einem Glas aufgenommen werden:

0,33	l Bier	ca. 13 g Alkohol
0,125	l Wein	ca. 11 g Alkohol
0,1	l Sekt	ca. 9 g Alkohol
4	cl Schnaps	ca. 11 g Alkohol

Jugend forscht

Junge Menschen sind beim Alkoholkonsum besonders gefährdet. Schon Elf- bis Zwölfjährige trinken häufig bis regelmäßig Alkohol. Besonders gefährlich sind dabei die Alcopops, alkoholhaltige Mixgetränke auf Basis von Fruchtsäften und Limonaden. Sie sind so süß, dass man den Alkoholgehalt nicht merkt. Die Ursachen für frühzeitigen Alkoholkonsum sind nicht nur im Gruppenverhalten unter Jugendlichen zu suchen. Oftmals orientieren sich junge Menschen auch an ihren Eltern, die die legalen Drogen vielleicht selbst als Problemlöser einsetzen. Ein Gläschen Wein am Abend zur Entspannung, ein Bier zum Abendbrot. Sobald sich eine gewisse Routine in dieses Ritual einschleicht, muss man reagieren und den Konsum einschränken. Den meisten Menschen gelingt dies auch. Und: Eltern sollten nicht vergessen, dass sie für ihre Kinder eine Vorbildfunktion ausüben.

Suchtberatungsstellen

Wer erkannt hat, dass sein Alkohol- oder Drogenkonsum problematisch ist, kann sich natürlich mit diesem Problem an seinen Hausarzt wenden. Hier kann er sich körperlich untersuchen und Adressen von geeigneten Therapeuten geben lassen.

Umfassende Beratung bieten aber auch Suchtberatungsstellen an. Ihre Adressen können bei der Stadtverwaltung erfragt werden. Suchtberatungsstellen sind staatlich finanziert – wer sich an sie wendet, muss nichts bezahlen.

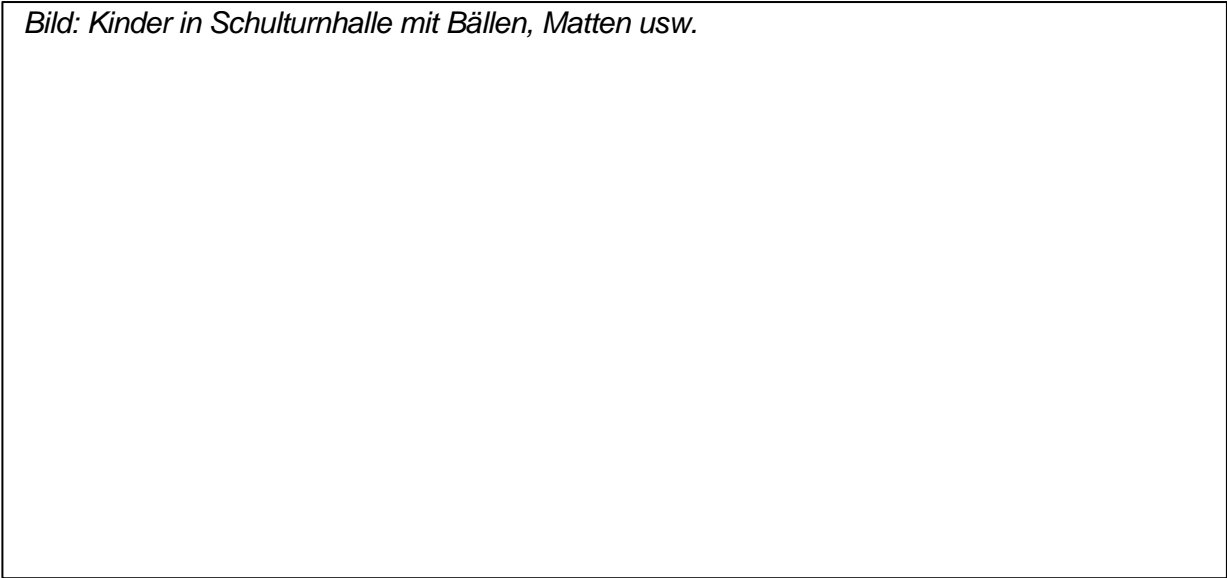
① Internet:

Weitere wichtige Informationen zum Thema Sucht finden Sie im Internet unter:

www.tk-online.de > Früh erkennen > Sucht

Bild: ältere Rauchergruppe oder Einzelperson mit Zigarette

Bild: Kinder in Schulturnhalle mit Bällen, Matten usw.



Angebote für Kinder und Jugendliche

Haben Sie in Ihrer Kindheit an Krankheit und deren Folgen gedacht? Für Kinder ist Gesundheit selbstverständlich, die Ressourcen scheinen unerschöpflich, gesundheitliche Risiken liegen in weiter Ferne. Die Kindheit und Jugend ist eine vergleichsweise gesunde Lebensspanne, aber auch gleichzeitig eine wichtige Grundsteinlegung für die weitere gesundheitliche Entwicklung: Man vermutet, dass 70 Prozent der chronischen Erkrankungen im Alter durch gesundheitsriskantes Verhalten in jüngeren Jahren hervorgerufen werden.

Zwar steigt die Lebenserwartung für neugeborene Mädchen und Jungen stetig, dennoch gibt die gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen Anlass zur Sorge. Etwa jedes fünfte Kind leidet an Übergewicht. Die betroffenen Kinder haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Gelenkerkrankungen. Doch nicht nur die klassischen Erkrankungen lassen aufhorchen. Die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die unter psychischen Erkrankungen leiden, ist erheblich. Angststörungen, Depressionen und hyperkinetische Störungen (körperliche Unruhezustände) treten gehäuft im Kindes- und Jugendalter auf.

Auch Kinder haben Stress

Viele denken eher an Manager in einem Unternehmen als an Kinder, wenn von Stress die Rede ist. Sieht man aber, mit welchen Anforderungen Kinder konfrontiert werden, kann man sich gut vorstellen, dass sie vielfach Stress erleben. Da sind der Konkurrenz- und Leistungsdruck in der Schule, das große Angebot im Freizeitbereich, das breit gefächerte Medienangebot und die reichhaltigen Konsummöglichkeiten, die zu

immer neuen Wünschen und Interessen führen. Nicht zu vergessen die Streitigkeiten und Spannungen, die Kinder im Familien- oder Freizeitbereich erleben können. All dies muss von Kindern eingeordnet und verarbeitet werden. Fehlen auf der anderen Seite Ruhe- und Erholungsphasen, kann es auch bei Kindern schon zu Überforderungen kommen.

Kinder sind der TK wichtig

Eine zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche praktisch von Anfang an ist für die TK ein Muss in der Präventionsarbeit.

Bleib locker– Stressbewältigung für Kinder

Der Kurs „Bleib locker“ wurde von der TK in Zusammenarbeit mit dem Entwicklungspsychologen Prof. Arnold Lohaus entwickelt. Er richtet sich an Kinder zwischen 8 und 10 Jahren. Auf spielerische Weise lernen die Kinder, Stress zu erkennen und zu bewältigen. Hinzu kommen Entspannungsübungen. Zwei Elternabende binden auch die Eltern in das Geschehen im Kurs ein. Es handelt sich um ein Gruppenangebot.

„SNAKE“ = Stress nicht als Katastrophe erleben

Um nicht nur die Stressbewältigungskompetenzen bei Kindern zu schulen, sondern auch Jugendliche als Zielgruppe zu erreichen, wurde das Stressbewältigungsprogramm „SNAKE“ (Stress nicht als Katastrophe erleben) entwickelt und seit Herbst 2004 in Schulen eingesetzt. Es fördert die Problemlösungsfähigkeit von Jugendlichen und bietet darüber hinaus Inhalte zu Themen wie „Ruhe und Entspannung“ und „soziale Unterstützung“ an. Kursspezifische Internetforen bieten eine mögliche Plattform der Kommunikation und Information auch über das Kursende hinaus.

Bild: Mensch vor Bildschirm

e-Coaching – ein neues Präventionskonzept der TK

Sie wollen regelmäßig Sport treiben, sind voller Tatendrang? Meist ist die Begeisterung in den ersten Wochen enorm, man hat feste Vorsätze. Doch oft scheitern die guten Vorsätze, wenn es gilt, den Trainingsplan dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Das e-Coaching (electronic coaching) ist eine neue Richtung im Präventionszweig. Es soll Ihnen gezielt dabei helfen, langfristig, d.h. nachhaltig, Verhaltensweisen zu verändern. Den „inneren Schweinehund“ zu überwinden ist nicht einfach, und ein regelmäßiges Training fällt oft in einem bestehenden Netzwerk leichter. Dies kann eine Laufgruppe sein, die sich aus Spaß an der Freude zum Training trifft, oder ein virtuelles Netzwerk wie beim Internetcoach. Ein Team von Experten (Sportwissenschaftler, Psychologen) beantwortet rund um die Uhr Ihre Anfragen, stellt Trainingspläne auf, belohnt und motiviert, gibt Ihnen das professionelle Feedback (Rückmeldung) zu Ihren Trainingsergebnissen.

Never walk alone

Never walk alone – unter diesem Motto bietet die TK einen Kurs Nordic e-Walking an. Dies ist eine Kombination aus dem Walking-&-Nordic-Walking-Kurs und einem 6 Monate dauernden Coachingangebot im Internet. Weitere Informationen finden Sie im TK-Kursangebot „Bewegung“.

Ist das Coaching kostenlos?

Der Kurs ist für TK-Mitglieder kostenlos. Für Teilnehmer, die bei einer anderen Krankenkasse versichert sind, ist die Coachinggebühr in der Kursgebühr enthalten.

Mitmachen lohnt sich doppelt

Für die Teilnahme am e-Coaching erhalten Sie 1500 Bonuspunkte auf Ihrem persönlichen Bonuskonto gutgeschrieben!

Voraussetzungen dafür sind die Teilnahme am Kurs e-Walking und Nordic Walking und sechs Monate Coaching im Internet.

📧 Internet:

Der TK-Walking-Coach ist über: www.tk-online.de > tk-Gesundheitscoach verfügbar.

Evaluation – ein schwieriges Wort für eine wichtige Sache

Qualitätsgesicherte Angebote der TK

Evaluieren bedeutet beobachten, untersuchen, analysieren, interpretieren und bewerten. Die TK-Gesundheitsangebote und -programme werden durch eine regelmäßige Überprüfung, also eine Art Qualitäts-TÜV auf ihre Wirksamkeit untersucht und ggf. verändert. Präventionsmaßnahmen, die nicht den gewünschten Nutzen bringen oder z.B. an der Zielgruppe vorbeihandeln, werden so identifiziert und gezielt verändert oder ganz aus dem Programm genommen. So findet eine ständige Verbesserung der Angebote und Leistungen statt.

Innovative TK-Angebote, z.B. für neue Zielgruppen werden generell in Kooperation mit wissenschaftlichen Institutionen auf ihre Wirksamkeit überprüft. Dies ist eine Vorgabe der Spitzenverbände der Krankenkassen.

Bei der TK versichert sein – das heißt, einen kompetenten Partner an der Seite haben

Die TK bietet Ihnen einen hohen Standard rund um Ihre Gesundheitsberatung. Die Mitarbeiter aus dem TK-Gesundheitsmanagement beraten Sie kompetent bei allen Fragen, z.B. bei der Auswahl und dem Zugang zu Gesundheitsangeboten, vermitteln Ansprechpartner vor Ort und geben Ihnen Hilfestellung bei der Suche im Internet.

Unsere Dienstleistungen sind unser Aushängeschild – deshalb spielt die Qualitätssicherung bei der TK eine entscheidende Rolle. Erkenntnisse über positive Gesundheitswirkungen bilden die Basis für das Kursangebot, die Kursinhalte werden anhand wissenschaftlicher Standards festgeschrieben, und auch auf die Qualifikation der Anbieter bzw. Kursleiter legt die TK besonders großen Wert.

Bild: Gütesiegel

*Bild: Untersuchung / Arzt mit
Patienten im Gespräch*

Vorsorge

Impfschutz

Wissen Sie, wann Sie zum letzten Mal gegen Tetanus geimpft wurden? Impfungen gehören, wenn sie umfassend durchgeführt werden, zu den wirksamsten Maßnahmen zum Schutz gegen Infektionserkrankungen und stellen zudem eine effektive und kostengünstige Präventionsmaßnahme dar.

Impfungen sind wichtig, egal ob bei Säuglingen, Kindern oder Erwachsenen.

Durch effektive Schutzimpfungen konnte die Ausrottung der Pocken und die weitgehende Beseitigung der Poliomyelitis (Kinderlähmung) erreicht werden. Dennoch stellen Infektionskrankheiten weiterhin ein überaus ernst zu nehmendes Problem dar. Laut Jahresbericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 2002 stehen Infektionskrankheiten weltweit immer noch an zweiter Stelle der Todesursachenstatistik!

Und was ist mit den Nebenwirkungen?

Immer wieder steckt die Angst vor schweren Nebenwirkungen von Impfungen im Hinterkopf! Moderne Impfstoffe sind gut verträglich und Nebenwirkungen treten selten auf. Meistens handelt es sich um Überempfindlichkeitsstörungen, die nach kurzer Zeit abklingen. Impfungen haben ein viel geringeres Risiko als die Krankheit selbst, um das zu verdeutlichen, folgender Vergleich: Bei einem von 2000 an Masern Erkrankten ist mit einer Enzephalitis (Gehirnentzündung) zu rechnen. Bei einer Masernimpfung liegt das Risiko, an einer Enzephalitis zu erkranken, bei ca. eins zu einer Million.

Wie funktioniert eine Impfung?

Bei der Impfung wird das Abwehrsystem gegenüber bestimmten Erregern aktiviert und eine Erkrankung verhindert.

Impfungen schützen vor:

- schweren Infektionskrankheiten,
- Infektionskrankheiten, die während der Schwangerschaft und Geburt zu Schädigungen führen können (Röteln, Windpocken),
- Komplikationen bei Infektionskrankheiten (z.B. Gehirnhautentzündungen).

Ist Ihr Impfschutz ausreichend?

Ein ausreichender Impfschutz ist in allen Lebensabschnitten wichtig!

Zu den Fragen, wann welche Impfungen für welchen Personenkreis notwendig sind, gibt die Ständige Impfkommission (STIKO) aktuelle Empfehlungen heraus. Informationen dazu finden Sie auf den Internetseiten des Robert-Koch-Institutes unter www.rki.de.

„Inventur“ im Impfbuch

Wenn Sie sicher sein wollen, dass Sie ausreichend geimpft sind, dann vergleichen Sie die Eintragungen in Ihrem persönlichen Impfbuch mit dem Impfkalender der TK!

Den TK-Impfkalender und wichtige Informationen zu den einzelnen Impfungen finden Sie unter www.tk-online.de > Fit & Well > Vorbeugen hilft > Impfkalender > Impfkalender für Jung und Alt.

Liegt die letzte Impfung gegen eine bestimmte Krankheit länger als der dort aufgeführte Zeitraum zurück, halten Sie mit Ihrem Arzt Rücksprache.

Bild: aufgeschlagenes Impfbuch

Durchführung & Kostenübernahme

Neben einer Vielzahl von niedergelassenen Ärzten führen Gesundheitsämter oder der betriebsärztliche Dienst Schutzimpfungen durch.

Die TK trägt die Kosten der ärztlichen Leistung für alle von der STIKO empfohlenen Standard- bzw. Regelimpfungen und Auffrischimpfungen, sofern sie ein Vertragsarzt unter Vorlage der Versichertenkarte durchführt.

Internet:

Weitere wichtige Informationen zum Thema „Impfen“ finden Sie im Internet unter: www.tk-online.de > Fit & Well > Vorbeugen hilft > Impfen

Krebsvorsorge

In Deutschland erkranken jährlich 330.000 Menschen neu an Krebs, 210.000 sterben pro Jahr daran. Da der Krebs sich in vielen Fällen langsam entwickelt, besteht die Möglichkeit, durch Früherkennungsuntersuchungen das Übel an der Wurzel zu packen und den Krebs im Frühstadium zu entdecken. Experten schätzen, dass rund ein Drittel aller Krebserkrankungen durch Vorbeugung und Früherkennungsuntersuchungen vermeidbar sind.

Wann kann ich zur Krebsvorsorge?

♀ Frauen:

- Ab 20 Jahren haben Sie jährlich Anspruch auf eine Krebsvorsorgeuntersuchung. Untersucht werden dabei die Genitalorgane. Neben der klinischen Untersuchung wird ein Abstrich von der Schleimhaut entnommen und auf Krebszellen untersucht.
- Ab dem 30 Jahren werden zusätzlich die Brust und die Haut untersucht.
- Ab dem 50 Jahren erfolgt darüber hinaus jährlich eine Untersuchung des Enddarms und des übrigen Dickdarms.
- Von 50 Jahren bis zur Vollendung des 55. Lebensjahres besteht Anspruch auf die jährliche Durchführung eines Schnelltests auf okkultes (nicht sichtbares) Blut im Stuhl.

Veränderungen an der Brust lassen sich oftmals gut selbst ertasten. Deshalb wird Frauen ab 30 zusätzlich eine „Selbstkontrolle“ empfohlen. Falls Sie sich unsicher in der richtigen Anwendung sind, wenden Sie sich dazu an Ihren Arzt, er kann Ihnen eine genaue Anleitung geben, wie Sie die Selbstkontrolle durchführen sollten.

♂ Männer:

- Ab dem 45 Jahren können Sie jedes Jahr eine Krebsvorsorgeuntersuchung durchführen lassen. Untersucht werden die Prostata, die äußeren Genitalorgane und die Haut.
- Ab dem 50 Jahren werden außerdem der Enddarm und der übrige Dickdarm untersucht.
- Von 50 Jahren bis zur Vollendung des 55. Lebensjahres besteht Anspruch auf die jährliche Durchführung eines Schnelltests auf okkultes Blut im Stuhl.

In der Altersgruppe zwischen dem 20. und 35. Lebensjahr ist der bösartige Hodentumor die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Daher sollten Sie sich bereits ab dem 18. Lebensjahr einmal im Monat selbst auf Veränderungen wie Verhärtungen, Knoten, Vergrößerungen oder Verkleinerungen und ausgeprägte Druckunempfindlichkeit der Hoden untersuchen. Bei Auffälligkeiten sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Verbesserte Darmkrebsvorsorge für Frauen und Männer

Seit dem 01.10.2002 steht die Koloskopie (endoskopische Untersuchung des gesamten Dickdarms) als Früherkennungsmaßnahme allen Versicherten ab dem Alter von 55 Jahren zur Verfügung. Bei dieser Untersuchung können Polypen (frühe Vorstadien eines möglichen Dickdarmkrebses) erkannt und sofort entfernt werden.

Die **Krebsvorsorgeuntersuchungen** werden für Frauen in der Regel vom Frauenarzt durchgeführt. Bei Männern sind dies meist Urologen, Ärzte für Allgemeinmedizin oder Internisten.

📄 Internet:

Weitere Informationen finden sie unter:
www.tk-online.de > Früh erkennen > Risiko Krebs
 Oder über die Internetseiten des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg:
www.krebsinformation.de

Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

Entwickelt sich mein Kind altersgerecht? Ist es gesund? Diese Fragen tauchen in der Regel ganz selbstverständlich bei Eltern auf. Die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis J1 sollen helfen, frühzeitig mögliche Gefahren zu erkennen und entsprechend zu handeln.

Bei den Kinder-Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 werden die Kleinen entsprechend der verschiedenen Entwicklungsstadien auf ihre Gesundheit untersucht.

Neben den Kinder-Früherkennungsuntersuchungen bietet die TK für Jugendliche zwischen dem 13. und 14. Lebensjahr die so genannte Jugendgesundheitsuntersuchung (J1) an. Dieser Gesundheitscheck kann Aufschluss über Erkrankungen geben, die die körperliche, geistige und soziale Entwicklung beeinträchtigen können. Vor allem psychische und psychosoziale Risikofaktoren sollen frühzeitig erkannt und so Fehlentwicklungen in der Pubertät verhindert werden.

Die Jugendgesundheitsuntersuchung wird zum Beispiel von Fachärzten für Allgemeinmedizin, Kinderärzten und Internisten vorgenommen

Gesundheits-Check-up

Diese Gesundheitsuntersuchung (Check-up) können Frauen und Männer mit Beginn des 36. Lebensjahres alle zwei Jahre in Anspruch nehmen. Ein gründliches Durchchecken des Gesundheitszustandes dient vor allem der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen sowie einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus).

Der **Gesundheits-Check-up** kann für Männer und Frauen bei Praktischen Ärzten, Ärzten für Allgemeinmedizin oder Internisten durchgeführt werden.

Zahngesundheit

Wussten Sie, dass ca. fünf Billionen Bakterien natürlicherweise im Biotop Mundhöhle anzutreffen sind? Die meisten von ihnen verrichten nützliche Arbeit, einige davon sind jedoch entscheidend für die Volkskrankheiten Karies und Parodontose verantwortlich. Die Aufnahme von zuckerhaltigen und stark säurehaltigen Nahrungsmitteln unterstützen die Entstehung von Karies. Durch die tägliche Mundhygiene und eine zahnfreundliche Ernährung können Sie zur Gesunderhaltung Ihrer Zähne und des Zahnfleisches beitragen.

Die Gesunderhaltung der Zähne spielt bereits im Kindesalter eine wichtige Rolle. Kariesschäden sind nicht mehr rückgängig zu machen. Ein gesundes Gebiss im Kindesalter bildet daher die beste Voraussetzung für eine gute Zahngesundheit im Erwachsenenalter!

Kinder und Jugendliche zwischen dem 6. und 18. Lebensjahr können sich zur Verhütung von Zahnerkrankungen zweimal in jedem Kalenderjahr zahnärztlich untersuchen lassen. Weitere Informationen zum Anspruch auf die Individual- und Gruppenprophylaxe können Sie unter www.tk-online.de > Zähne > Vorsorge bei Kindern nachlesen oder wenden Sie sich an Ihren Präventionsberater vor Ort. Nach Vollendung des 18. Lebensjahres wird eine jährliche zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung empfohlen.

Bild: Kinderarzt

Der Bonus für Ihre Vorsorge

Die kalenderhalbjährlichen individualprophylaktischen Maßnahmen werden bei Kindern ab 12 Jahren in dem so genannten Bonusheft, das Sie bei Ihrem Zahnarzt erhalten, vermerkt. In dieses Bonusheft werden auch die nach Vollendung des 18. Lebensjahres durchgeführten zahnärztlichen Untersuchungen (mindestens einmal je Kalenderjahr) eingetragen.

Der Nachweis der Untersuchungen zahlt sich durch einen höheren Zuschuss aus, sollte einmal eine Versorgung mit Zahnersatz (zum Beispiel Kronen oder Brücken) notwendig werden.

Broschüren

Die TK-Broschüre „Die Zähne“ gibt Ihnen wertvolle Tipps zum Thema Zahngesundheit. Sie erhalten die Broschüren kostenlos in Ihrer TK-Geschäftsstelle oder als Download im Internet.

Die TK - Ihr starker Partner in Sachen Früherkennung

Je früher Krankheiten diagnostiziert werden, desto größer sind die Heilungschancen. Darum übernimmt die TK auch die Kosten für die meisten Früherkennungsuntersuchungen. Sie brauchen nur Ihre TK-Versichertenkarte beim Arztbesuch vorzulegen. Dann werden die genannten Vorsorgeuntersuchungen unter den beschriebenen Voraussetzungen für Sie kostenlos durchgeführt.

Internet:

Sie wollen keine wichtigen Vorsorgetermine oder Behandlungen verpassen? Nutzen Sie unseren **TK-Erinnerungsservice**, den wir exklusiv für unsere Mitglieder eingerichtet haben. Mehr dazu im Internet unter: www.tk-online.de > Früh erkennen > TK-Erinnerungsservice

Bild: Zwei die verliebt in einen Apfel beißen

Bild: Kinder beim Zähneputzen od. Erwachsene mit strahlendem Gebiss

*Bild: anregend diskutierende
Gruppe
in einer Sitzrunde*

Selbsthilfeförde-
rung der TK

Die Techniker Krankenkasse unterstützt die Arbeit von Selbsthilfegruppen nach Paragraf 20 SGB V. Dort werden seit 2000 die gesetzlichen Grundlagen der Aufgaben der Krankenkassen in diesem Bereich festgeschrieben. Die TK nimmt diesen Auftrag sehr ernst!

Was versteht man unter Selbsthilfe? Was bedeutet Selbsthilfeförderung?

Unter Selbsthilfe versteht man u.a. Aktionen, bei denen sich Bevölkerungsgruppen zusammenschließen, um ihre soziale oder wirtschaftliche Lage, in diesem Fall ihre gesundheitliche Lage, zu verbessern. Selbsthilfeförderung bedeutet, z.B. Institutionen, Organisationen oder Selbsthilfekontaktstellen in ihrer Arbeit zu unterstützen. Dies kann auf verschiedene Arten geschehen, z.B. durch die Förderung von Projekten, durch die Leistung finanzieller Zuschüsse oder auch durch die Bereitstellung z.B. von Räumlichkeiten.

Örtliche Selbsthilfegruppen

Es gibt schätzungsweise rund 70.000 Selbsthilfegruppen, die regelmäßig Angebote für Betroffene und deren Angehörige anbieten. Oftmals ist es jedoch schwierig, die passende Selbsthilfegruppe zu finden. Die „Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ (NAKOS) mit Sitz in Berlin gibt dazu hilfreiche Informationen und unterstützt Sie bei der Suche. Mehr dazu unter www.nakos.de.

Selbsthilfeorganisationen

Insbesondere bei häufig vorkommenden Erkrankungen schließen sich Selbsthilfegruppen in Verbänden (Selbsthilfeorganisationen) zusammen. Sie geben z.B. Medien zur Information über das jeweilige Krankheitsbild heraus und fördern den professionellen Austausch auf Kongressen und im Internet.

Kontaktstellen

Hierbei handelt es sich um professionelle Beratungseinrichtungen mit hauptamtlichem Personal. Sie unterstützen z.B. aktiv Betroffene bei der Gruppengründung oder bieten bestehenden Selbsthilfegruppen infrastrukturelle Hilfen (z.B. Räume) oder eine spezielle Form der Beratung (Supervision) in schwierigen Gruppensituationen an.

Förderung durch die TK

Die TK fördert die Arbeit von Selbsthilfegruppen und -organisationen im Rahmen ihres gesetzlichen Auftrags. Die TK ist dabei bestrebt, sich mit anderen Krankenkassen zu einer Fördergemeinschaft zusammenzuschließen, um eine gerechte Verteilung der Mittel zu gewährleisten und mehr Transparenz zu schaffen, wohin die Gelder fließen. Eine Kooperation hat darüber hinaus den Vorteil, Kriterien zur Förderungswürdigkeit von Gruppen oder Organisationen zu beschließen und sich so dem Trend der bedarfsgerechten Unterstützung anzuschließen.

TK-Reha-Beratung

TK-Versicherte, die durch eine schwere Krankheit oder Behinderung beeinträchtigt sind, können sich von einem TK-Rehabilitationsberater betreuen lassen. Ziel der Beratung ist es, im Gespräch mit Patienten und Arzt, geeignete Maßnahmen zu erarbeiten, um die Chancen einer schnellen Heilung bzw. Linderung der Erkrankung zu gewährleisten. Jährlich werden etwa 140.000 TK-Versicherte im Rahmen der Rehabilitationsberatung betreut und im Bedarfsfall auf die Arbeit der Selbsthilfe hingewiesen.

Eine Liste mit Ihren TK-Ansprechpartnern können Sie bei Ihrer TK-Geschäftsstelle anfordern oder im Internet abrufen unter: www.tk-online.de > Gute Besserung > Rehabilitationsberatung

Bild: Zweierberatungsgespräch

Bild: Arzt berät Patienten

Disease-Management

Ein Programm, bei dem Sie im Mittelpunkt stehen

Disease-(= Krankheit)-Management bedeutet eine geplante medizinische Versorgung über den gesamten Verlauf der Erkrankung. Gerade für Patienten mit chronischen Erkrankungen ist die umfassende Unterstützung durch Ärzte, Kliniken und die TK besonders wichtig. Dabei kommt es zu einer starken Verknüpfung der einzelnen Akteure wie dem Arzt, Therapeuten, Kliniken und Therapieeinrichtungen. Ein enges Zusammenarbeiten ermöglicht einen erfolgversprechenden Verlauf der Therapie ohne unnötige Umwege.

Was heißt TK-Plus?

„Sie haben eine chronische Krankheit.“ Auf viele Betroffene wirkt dieser Satz erschreckend. Was heißt es, chronisch krank zu sein? Untersuchungen zur Folge ist mit einem Anstieg chronischer Erkrankungen in den nächsten Jahren zu rechnen. Für Diabetes mellitus wird beispielsweise ein Wachstum von ca. sieben bis acht Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland prognostiziert. Experten schätzen, dass ca. 25 Prozent der gesetzlich Krankenversicherten an Erkrankungen wie Asthma, Herzinsuffizienz (Herzschwäche), koronare Herzkrankheiten (KHK), Brustkrebs und Schlaganfall leiden. Disease-Management soll den Betroffenen eine kontinuierliche und qualitativ hochwertige Versorgung auf dem neuesten Stand der Wissenschaft ermöglichen.

Mit ausgewählten Erkrankungen beginnt die TK ihr neues Programm TK-Plus. Dieses umfasst zurzeit folgende Erkrankungen: Diabetes mellitus, Brustkrebs und koronare Herzkrankheit (KHK). Ohne Ihre aktive Mitarbeit kann TK-Plus nicht erfolgreich sein, daher bauen wir auf Sie!

Wer kann mitmachen?

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen eine der Diagnosen, die im TK-Plus-Programm enthalten sind, gestellt hat, können Sie in das Programm einsteigen. Die Teilnahme an TK-Plus ist selbstverständlich freiwillig und für Sie kostenfrei. Natürlich können Sie auch jederzeit wieder aus dem Programm austreten.

Umfassende Informationen über chronische Krankheiten und deren Behandlung finden Sie im Internet unter www.tk-online.de > Gute Besserung > TK-Plus. Oder Sie rufen unsere TK-Plus-Service Nummer an: 01802-85 75 87 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland).

Für Ihre Teilnahme an TK-Plus ist eine Anmeldung in das Programm erforderlich.

Internet:
Weitere Informationen zu TK-Plus finden Sie im Internet unter:
www.tk-online.de > Gute Besserung > TK-Plus

Bild: Außenansicht einer Klink im Grünen

Bild: Expertenrunde/ Redner mit Publikum

TK-Kooperationen
und Netzwerke

Erfolgsfaktor: Netzwerke

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor für gesundheitsförderliche Arbeit lässt sich durch die Zusammenarbeit kompetenter Partner in diesem Bereich erreichen. Momentan arbeiten viele Akteure als Einzelkämpfer im Gesundheitssektor. Das Angebot ist vielfältig und die positiven Wirkungen sind unbestritten, doch mangelt es oft an der fehlenden Durchschlagskraft. Ebenso vielfältig wie das Angebot sind auch die Zuständigkeiten der einzelnen Anbieter, sie reichen vom Sportverein über die Volkshochschule bis zur Krankenkasse. Die fehlende Koordination und Transparenz der Aktivitäten macht es der Prävention schwer, ihre vollen Möglichkeiten auszuschöpfen. In Zukunft will die Bundesregierung mehr auf Kooperationen und Netzwerke im Bereich der Gesundheitsförderung hinarbeiten, um Prävention zu stärken und Ressourcen zu bündeln, wie die Gründung des Deutschen Forums Prävention und Gesundheitsförderung im Juli 2002 zeigt.

Die TK setzt auf Kooperationen

Die TK kooperiert mit vielen gesellschaftlich relevanten Partnern. Dabei wird die Zusammenarbeit mit der TK als hochwertiger Partner in Sachen Prävention geschätzt. Das Spektrum reicht von Gemeindeeinrichtungen über Unternehmen, Schulen und Kindergärten bis zu Universitäten.

Zur Entwicklung neuer Produkte arbeitet die TK interdisziplinär mit verschiedenen externen Gesundheitsexperten und Fachinstitutionen zusammen, so wird z.B. der Internetauftritt zum Thema Säuglingsernährung in der Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund erarbeitet. Bei der Auswahl der Universitäten werden Forschungsschwerpunkte der jeweiligen Fakultäten und Institute genutzt.

Das Projekt „prima kids“ – eine Kooperation mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg

Gemeinsam mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg entwickelt das Gesundheitsmanagement der TK Unterrichtskonzepte zur Gesundheitsförderung in der Grundschule. Ausgewählte Themen sind dabei Ernährung, Bewegung und Stress. Neben der Stärkung des gesundheitsförderlichen Verhaltens der Lehrer und Schüler werden in diesem Projekt durch Schulentwicklungsprozesse Änderungen der Verhältnisse (Pausengestaltung, Räumlichkeiten, Lehrpläne) in der Schule angestrebt.

Die TK unterstützt das Kindernetzwerk

Das Kindernetzwerk (KNW) hat sich auf seltene Erkrankungen und Behinderungen von Kindern spezialisiert. Betroffene und deren Eltern können auf ein umfangreiches Angebot an Informationsmaterial zugreifen. Die TK unterstützt das KNW bei der Öffentlichkeitsarbeit. Mit Hilfe der TK und anderer Kassen wird an ca. 12.000 Kinderärzten eine neue Informationsbroschüre verteilt.

Kooperationen ausbauen

Die Kooperation mit bundesweiten, einflussreichen Verbänden wird ebenfalls ausgebaut. Derzeit erprobt die TK im Rahmen einer Kooperation mit dem Verband der Angestellten-Krankenkassen (VdAK) und dem Arbeiter-Ersatzkassen-Verband (AEV) die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Volkshochschulverband bzw. den ca. 1000 regionalen Volkshochschulen.

Bild: Kids auf der Schulbank



Bild: Positiv schauender Mensch

[Mehr Informationen](#)

Gesundheit von A-Z

A: Adipositasprävention

Über die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung gilt als übergewichtig. Auch bei Kindern und Jugendlichen stellt Übergewicht ein großes Problem dar. Informationen zum umfassenden Präventionsprogramm der TK erhalten Sie unter der Servicenummer 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland).

B: Bewegung

Bewegung, das A und O in unserer sitzenden Gesellschaft. Die TK-Broschüre „Bewegung“ gibt Tipps für die richtige und regelmäßige Bewegung.

C: Check-up

Ein gründliches Durchchecken des Gesundheitszustandes dient vor allem der Früherkennung von Erkrankungen. Die Gesundheitsuntersuchung (Check-up) können Frauen und Männer mit Beginn des 36. Lebensjahres alle zwei Jahre in Anspruch nehmen. Weitere Informationen bekommen Sie unter der TK- Servicenummer 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland) oder im Internet unter www.tk-online.de.

D: Disease-Management

Die TK bietet für Patienten mit chronischen Erkrankungen in ihrem neuen Programm TK-Plus eine umfassende Unterstützung an. Das Programm umfasst derzeit folgende Erkrankungen: Diabetes mellitus, Brustkrebs und koronare Herzkrankheit (KHK).

E: Ernährung

Sie suchen Tipps zur vollwertigen Ernährung? Sie möchten den Überblick im Diätenschungel behalten? Oder wollen Sie einfach nur Tipps für die Zubereitung leckerer und gesunder Gerichte? Sie werden sicherlich etwas in unserem vielfältigen TK-Angebot finden.

F: Familienversicherung

Kinder sind grundsätzlich bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres familienversichert. Darüber hinaus ist eine Verlängerung der Familienversicherung unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

G: Gesundheitsbroschüren

Möchten Sie Informationen zu speziellen Themen nachlesen? Sie finden bei der TK eine große Auswahl an aktuellen Gesundheitsbroschüren, z.B. zu den Themen Stillen, Ernährung, Allergien, Bewegung etc. Die Broschüren können Sie einfach bei Ihrer TK-Geschäftsstelle bestellen oder im Internet downloaden unter www.tk-online.de.

H: Herz-Kreislauf-Training

Haben Sie Lust, sich mal wieder richtig mit Spaß zu bewegen, zu entspannen und dabei noch etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Mehr zu unserem Präventionsangebot „Mit Spaß aktiv“ erhalten Sie unter unserer Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland) oder im Internet unter www.tk-online.de.

I: Impfen

Zeit zum Auffrischen? Impfen stellt eine der wirksamsten Maßnahmen zum Schutz gegen Infektionskrankheiten dar. Alle Informationen rund um das Thema Impfen erhalten Sie unter www.tk-online.de.

J: Jugend & Gesundheit

Die TK bietet für Jugendliche zwischen dem 13. und 14. Lebensjahr die Jugendgesundheitsuntersuchung (J1) an. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.tk-online.de.

K: Kundenservice

Die TK nimmt sich Zeit für Sie! Unsere Mitarbeiter beraten Sie gerne am Telefon oder persönlich zu Hause.

TK-Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland).

L: Lebenswelt

Bei gesundheitsfördernden Aktivitäten, sei es in der Schule oder am Arbeitsplatz, kommt der Beachtung der Lebenswelten, in denen Menschen leben und lernen, eine große Bedeutung zu. Die TK setzt diesen Ansatz in vielen Bereichen – in der Familie, in der Schule oder im Betrieb – um.

M: Medizinisches Callcenter

Exklusiv für unsere Mitglieder. Hier erfahren Sie alles zum Thema Gesundheit, Vorbeugung, Erkrankungen und Therapien. Sie erreichen uns täglich zwischen 7 und 22 Uhr: 01802-64 85 64 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland).

N: Nachhaltigkeit

Um erfolgversprechend und nachhaltig gegen chronische Erkrankungen vorzugehen, bietet die TK im Rahmen des Disease(= Krankheit)-Managements ihr neues Programm TK-Plus an. Sie möchten mehr über TK-Plus erfahren? Rufen Sie uns an: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland).

O: Osteoporose

Ein körperlich aktiver Lebensstil hilft mit, das Risiko für Osteoporose, Übergewicht und Rückenschmerzen zu senken. Wie entsteht Osteoporose, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Mehr zu dem Thema erfahren Sie im Internet unter www.tk-online.de.

P: Präventionsberater

Sie wollen sich über unser umfangreiches Präventionsangebot informieren? Wenden Sie sich einfach an Ihren Präventionsberater in Ihrer Geschäftsstelle vor Ort oder nutzen Sie unsere Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland). Eine Liste mit den zuständigen Ansprechpartnern finden Sie auch im Internet unter www.tk-online.de.

Q: Qualität

Qualität wird bei der TK groß geschrieben. Die Entwicklung neuer Gesundheitsangebote führt die TK generell in der Kooperation mit wissenschaftlichen Einrichtungen durch. Bei der Auswahl des Angebots orientieren wir uns an der Wirksamkeit der Maßnahmen und beachten die Wünsche unserer Versicherten – denn die Zufriedenheit unserer Kunden liegt uns am Herzen!

R: Rückenschule

Möchten Sie etwas für Ihren Rücken tun? Dann nutzen Sie die präventive Rückenschule oder die Wirbelsäulengymnastik aus dem TK-Kursangebot.

S: Stress

Stress und Nervosität sind für die Entstehung vieler Krankheiten mitverantwortlich. Deshalb ist es

wichtig, sich in Zeiten starker seelischer Belastung regelmäßig entspannen zu können. Nur so kommen Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Informieren Sie sich über unser TK-Präventionsangebot bei unserer Servicenummer 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland) oder im Internet unter www.tk-online.de.

T: Teilnahmebestätigung

Nach Abschluss eines TK-Präventionskurses erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung.

U: Unfälle

Unfallgefahren erkennen, Unfälle verhüten und wie die TK Ihnen dabei hilft, können Sie im Internet nachlesen unter www.tk-online.de.

V: Vorsorge

Je früher Krankheiten diagnostiziert werden, desto größer sind die Heilungschancen. Darum übernimmt die TK auch die Kosten für die meisten Früherkennungsuntersuchungen. Mehr zum Thema: Krebsvorsorge, Gesundheits-Check-up und Zahngesundheit erfahren Sie unter unserer Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland) oder im Internet unter www.tk-online.de.

W: Walking

Die TK bietet Ihnen mit einem neuen Angebot „Walking & Nordic Walking“ einen Kurs, in dem Sie beide Bewegungsformen kennen lernen. Ausführliche Informationen über Inhalte und Anmeldung erhalten Sie unter unserer Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland) oder im Internet unter www.tk-online.de.

Z: Zahngesundheit

Die Volkskrankheiten Karies und Parodontose sind für Schäden an Zähnen und Gebiss verantwortlich. Zur Gesunderhaltung Ihrer Zähne und des Zahnfleisches können Sie mit einer regelmäßigen Zahnprophylaxe beitragen. Mehr Informationen zu kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen (Individualprophylaxe/Gruppenprophylaxe) finden Sie im Internet unter www.tk-online.de.

TK-Gesundheitsmedien

Gesundheitsbroschüren:

Gesundheitsbroschüren finden Sie im Internet als Download unter www.tk-online.de > home> Gesundheitsbroschüren und mehr. Oder Bestellung telefonisch in Ihrer Geschäftsstelle vor Ort.

TK-Trainingsposter:

Trainingsposter finden Sie im Internet als Download unter www.tk-online.de > home> Broschüren und mehr> Trainingsposter. Oder Bestellung telefonisch in Ihrer Geschäftsstelle vor Ort.

TK-Magazin:

Unser TK-Magazin „TK-aktuell“ ist, sofern sie es nicht als TK-Kunde kostenlos beziehen, als

Probeexemplar erhältlich, Bestellung im Internet unter www.tk-online.de > home> Broschüren und mehr> TK-aktuell>. Oder Bestellung telefonisch in Ihrer Geschäftsstelle vor Ort.

Anhang

Das Text- und Gedankengut zu der TK-Broschüre Prävention stammt neben den extra von den Autoren verfassten Texten und den aufgeführten Quellen auszugswise aus TK-Medien und dem TK-Internetauftritt.

Autoren:

...

Wissenschaftliche Beratung:

...

Wichtige Adressen:

Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung (BMGS)

Postfach 500
53108 Bonn
Fax 0180-515 15 11 (0,12 €/Min.)
Internet: <http://www.bmgs.bund.de/index.cfm>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Anschrift: Postfach: 91 01 52
51071 Köln
Tel. 0221-89 92-0
E-Mail: info@bzga.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Wilmsdorfer Str. 39
10627 Berlin
Tel. 030-31 01 89 60
Fax 030-31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

World Health Organisation (WHO)

Regionalbüro für Europa
8, Scherfigsvej
DK-2100 Copenhagen
Dänemark
Tel. 0045-39-17 17 17 Fax: 0045-39-17 18 18
Internet: <http://www.who.dk/>

Deutsches Forum Prävention und Gesundheitsförderung

Internet: www.forumpraevention.de

Wichtige Telefonnummern:

TK-Servicenummer:

01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland)

Medizinisches Callcenter:

Exklusiv für Mitglieder.
Täglich zwischen 7 und 22 Uhr:
01802-64 85 64 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland)
Alles zum Thema Gesundheit, Vorbeugung, Erkrankungen und Therapien:

- Informationen zu Diagnose- und Behandlungsverfahren,
- Informationen zu Medikamenten,
- spezielle Hinweise zur Reisevorbereitung,
- Impfinformationen,
- Unterstützung bei der Arztsuche und vieles mehr.

Die TK im Internet:

Alle wichtigen Informationen zum Thema Gesundheit und Ihrem persönlichen Gesundheitsmanagement finden Sie unter www.tk-online.de:

- Ihr persönliches Fitnessprogramm,
- Angebote zu Gesundheitskursen,
- Arztsuche im Netz,
- „TK-Exklusiv“, Serviceleistungen für TK-Mitglieder.

TK-Studentenservice:

Den TK-Studentenservice erreichen Sie per Mail unter info@studentenservice24.de.

Die TK-Geschäftsstellen:

Die TK-Geschäftsstellen finden Sie im Internet unter www.tk-online.de > home > Über uns > TK vor Ort.

Literaturverzeichnis:

Bücher:

- Walter, Ulla; Drupp, Michael; Schwartz, Friedrich Wilhelm: Prävention durch Krankenkassen. Zielgruppen, Zugangswege, Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit. Weinheim: Juventa Verlag, 2002
- Stöckel, Sigrid; Walter, Ulla: Prävention im 20. Jahrhundert. Historische Grundlagen und aktuelle Entwicklungen in Deutschland. Weinheim: Juventa Verlag, 2002
- BZgA (Hg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung. 4. erweiterte und überarbeitete Auflage. Schwabenheim a. d. Selz: Fachverlag Peter Sabo, 2003
- BZgA (Hg.): Was erhält Menschen gesund? Antonovsky Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Band 6. erweiterte Neuauflage. Köln: BZgA, 2001
- Auer, Sonja; Knaack Nicole: Bedarfs- und Bedürfnisermittlung von Primärpräventionsmaßnahmen im Rahmen der GKV. Ergebnisse der TK-Versichertenbefragung 2002. Projekt, Präventionsstudie 2002 der Techniker Krankenkasse. Hamburg, 2003
- Statistisches Bundesamt (Hg.): Gesundheitsbericht für Deutschland: Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Stuttgart: Metzler-Poeschel, 1998
- Paulus, Peter; Barkholz, Ulrich: Gesundheitsfördernde Schulen. Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung, 1998

Zeitschriften & Broschüren:

- Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V. (Hg.): Impulse: Newsletter zur Gesundheitsförderung. 2. Quartal 2004. Hannover: Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen, 2004
- RKI (Hg.): Bundesgesundheitsurvey: Körperliche Aktivität. Mensink, Dr. Gert, Berlin: Robert Koch-Institut, 2003
- RKI (Hg.): Der Bundes-Gesundheitsurvey-Baustein der Gesundheitssurveillance in Deutschland. Berlin: Robert Koch-Institut, 2002
- RKI (Hg.): Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Was essen wir heute? Mensink, Dr. Gert, et al., Berlin: Robert Koch-Institut, 2002

- RKI (Hg.): Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 1: Schutzimpfungen. Reiter, Sabine; Rasch, Gernot. überarbeitete Neuauflage 2004. Berlin: Robert Koch-Institut, 2004
- RKI (Hg.): Bundes-Gesundheitssurvey: Alkohol. Burger, Martina; Mensink, Dr. Gert. Berlin: Robert Koch-Institut, 2003
- RKI (Hg.): Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 16: Übergewicht und Adipositas. Benecke, Andrea; Vogel, Heiner. Berlin: Robert Koch-Institut, 2003
- RKI (Hg.): Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Schubert, Dr. Ingrid; Horch, Dr. Kerstin. Berlin: Robert Koch-Institut, 2004.

Fachartikel und Gutachten:

- Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen 2003 (Hg.): Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 12. September 2003
- Sachverständigenrat für die Konzertierte Aktion im Gesundheitswesen 2000/2001 (Hg.): Bedarfsgerechtigkeit und Wirtschaftlichkeit. Band I und II. Gutachten 2000/2001. Kurzfassung
- Caspers-Merk, Marion (Hg.): Drogen- und Suchtbericht, Bilanz und Ausblick. Die Drogen- und Suchtpolitik der Bundesregierung. Berlin, April 2004

- Bundesausschuss der Zahnärzte und Krankenkassen: Richtlinien des Bundesausschusses der Zahnärzte und Krankenkassen über Maßnahmen zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Individualprophylaxe) vom 04. Juni 2003 in der ab 01.01.2004 geltenden Fassung. Berlin, 04.06.2003
- Lauterbach, Prof. Dr. Dr. Karl W.; Stock, Dr. med. Stephanie, et al.: Disease Management in Deutschland- Voraussetzungen, Rahmenbedingungen, Faktoren zur Entwicklung, Implementierung und Evaluation. Gutachten im Auftrag des Verbandes der Angestellten-Krankenkassen e.V. (VdAK) und des Arbeiter-Ersatzkassen-Verbandes e.V. (AEV). Köln

Internetquellen:

- G.B.M. Mensink: Körperliche Aktivität, Risikofaktoren, Gesundheitsverhalten, Lebensweise. Robert-Koch-Institut, Berlin, <http://www.thieme.de/gesu/pdf/342.pdf>, gesehen am: 07.09.2004
- AOK: Stichwort: Präventionsgesetz. http://www.aok-bv.de/politik/gesetze/index_00107.html, gesehen am: 29.07.2004
- Deutsches Forum Prävention und Gesundheitsförderung: http://www.forumpraevention.de/nr_200/Content/de/Internet/01_Wir_20_C3_BCber_20uns/02_Gruendung/Navigation.html, gesehen am: 14.09.2004

4.3 Prozessbeobachtung – Phasen zur Erstellung einer Broschüre

Die Prozessbeobachtung umfasst den Zeitraum von Anfang Mai bis Anfang Oktober 2004. Die folgende Übersicht zeichnet die Phasen der Erstellung der Broschüre **Prävention** mit den entsprechenden Zeiträumen, Zielvereinbarungen und abfolgenden Schritten auf und untergliedert den Verlauf in Grobkonzept, Feinkonzept und Endfassung.

Grobkonzept:

Zeitraum: ca. 4 Wochen (Anfang Mai bis Anfang Juni 2004)

Ziel: Das Ziel in dieser Zeitspanne ist, einen Überblick über das Thema Prävention/Gesundheitsförderung zu bekommen (Leistungen und Angebote der TK, gesetzliche Grundlagen, etc.).

Schritte:

- Rechercharbeit zum Thema Prävention/Krankenkassen und Prävention (Literaturrecherche, Internet, sonstige Quellen),
- Verfolgung der aktuellen Diskussion in der Gesundheitspolitik zum Thema Prävention,
- Einarbeitung in die TK-Medien (Broschüren, Studien, Texte im Internet),
- Erstellung eines Briefings für die TK-Broschüre **Prävention** (s. Kapitel 4.1),
- Fertigstellung der vorläufigen Inhalte der Broschüre und deren Gliederung (Stand 11.05.2004),
- erstes Teamtreffen (21.05.2004): Klärung formaler Anforderungen (Umfang der Broschüre, Bebilderung, Layout, Handhabung der Quellenangaben etc.).

Ergebnis: Für die Bearbeitung des Themas wurde von der TK Material zur Verfügung gestellt. Die Abstimmung der Inhalte erfolgte in der Zusammenarbeit mit dem Team der TK. Weitere wichtige Inhalte sind Fachbüchern zur Prävention bzw. Gesundheitsförderung und dem Internet entnommen worden. Die spezifischen Inhalte zur Präventionsarbeit der TK stammen aus den TK-Medien sowie dem TK-Internetauftritt.

Nächste Schritte: Die nächsten Schritte umfassen die detaillierte Ausarbeitung der relevanten Inhalte und Rechercheergebnisse.

Feinkonzept:

Zeitraum: ca. 3 Monate (Anfang Juni bis Ende August 2004)

Ziel: Das Ziel in dieser Phase ist die Fertigstellung des vorläufigen Broschürentextes mit einem geplanten Umfang von ca. 50 Seiten.

Schritte:

- inhaltliche Aufarbeitung und Strukturierung der Gliederungspunkte,
- zweites Teamtreffen (14.06.2004): Besprechung der bisherigen Inhalte und deren inhaltliche Diskussion (z.B. Abgrenzung der Begriffe Gesundheitsförderung/Prävention),
- Fertigstellung des vorläufigen Textes sowie der Tabellen und Anordnung der Gliederungspunkte (30.07.04).

Ergebnis: Eine umfangreiche Ausarbeitung als Grundlage für die weitere Bearbeitung der Broschüre konnte fertig gestellt werden. Der Umfang der Broschüre beträgt 50 Seiten. Die vorläufige Version umfasst u.a. die textliche Ausarbeitung, Vorschläge zur Reihenfolge der Inhalte, Abbildungen, Zitate und Grafiken.

Nächste Schritte: Im nächsten Schritt soll eine Überarbeitung des Textes vorgenommen sowie das Layout gestaltet werden.

Endfassung:

Zeitraum: (Anfang September bis Mitte November)

Ziel: Das Ziel in dieser Phase ist die Fertigstellung des Broschürenkonzepts. Dies beinhaltet die textliche Ausarbeitung in der überarbeiteten Version sowie die Festlegung aller relevanten grafischen Gestaltungsmerkmale.

Schritte:

- Überarbeitung der Inhalte in Kooperation mit dem Team der TK,
- Anpassung des Textes an das TK-Format (Kapitelüberschriften, Zeilenabstände etc.) (17.09.04),

- komplette Überarbeitung und Kürzung des Broschürentextes, Einfügen von Bildvorschlägen (z.B. Kids auf Schulbank, Arzt im Patientengespräch) und Platzhaltern für die spätere Bebilderung, Erstellung des Seitenlayouts (06.10.04).

Ergebnis: Die Überarbeitung der Broschüre konnte bis Anfang Oktober 2004 fertig gestellt werden. Die nochmalige Überarbeitung der „Basisversion“ vom 30.07.04 hat sich als sehr sinnvoll erwiesen, da erneut die Schwerpunkte geprüft und die Broschüre in ihrer inhaltlichen Ausführung durch eine entsprechende Bebilderung unterstützt werden konnte.

5 Fazit und Ausblick

Wie in Kapitel 3 dargestellt, nimmt die Massenkommunikation im Bereich der Gesundheitsaufklärung einen hohen Stellenwert ein. Die Printmedien, die lange Zeit das „führende“ Medium unter den Massenmedien darstellten, wurden zunehmend vom Massenmedium Fernsehen und dem Internet verdrängt. Jedoch zeichnen sich einige entscheidende Vorteile der Printmedien gegenüber den anderen Medien ab: die zeitlich und räumlich unabhängige Nutzung sowie die Tatsache, dass durch das Printmedium, in diesem Fall der Broschüre, eine Vielzahl von Menschen erreicht werden. Dies hat eine weite Streuung von Gesundheitsinformationen zur Folge.

Die größte Wirkung erzielen Massenmedien im Bereich der Primärprävention. Dies geschieht durch die flächendeckende Informationsverbreitung und damit der Verbesserung der Informationslage einer breiten Bevölkerungsschicht (Massenaufklärung). Risikofaktoren können so vermieden und Neuerkrankungsraten gesenkt werden. Eine eingeschränkte Wirkung besteht für den Bereich der Sekundär- und Tertiärprävention. Im Rahmen der Sekundärprävention, bei der es wesentlich um Verhaltensänderungen geht, ist die Wirkung von Massenmedien am geringsten, da eine Reihe von Faktoren, z.B. Lebensstils und -umfeld, unberücksichtigt bleiben. Der positive Einfluss im Bereich der Tertiärprävention wird durch die Tatsache begründet, dass durch die Gesundheitsaufklärung bereits bestehendes Verhalten zusätzlich verstärkt wird. Wie in Kapitel 3 geschildert ist besonders bei Suchtverhalten eine Verhaltensänderung durch Massenmedien als schwierig einzustufen.

Die Fragestellung, welche Wirkung eine Broschüre als Kommunikationsinstrument bei der Gesundheitsaufklärung hat bzw. wie sich das Medium auf eventuelle Verhaltensänderungen der Rezipienten auswirkt, wäre ein interessantes Forschungsprojekt einer empirisch ausgerichteten Untersuchung.

Die Ergebnisse der TK-Versichertenbefragung von 2002 zeigen, dass 76,4 Prozent der Versicherten Handlungshinweise durch Broschüren wünschen. Diese Bedürfnisanalyse zeigt, dass ein großes Interesse an dem Medium Broschüre besteht. Dabei ist es von großer Bedeutung, den Zugang zu diesem Medium und den darin enthaltenen Angeboten für die Versicherten niederschwellig zu gestalten und zielgruppenspezifisch auszurichten, um somit sozial bedingte Unterschiede der Gesundheitschancen auszugleichen (Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen, 2003, S. 2). Über die Broschüre hinausgehender Informationsbedarf sollte, wie das Angebot der TK durch

regionale Präventionsberater zeigt, gedeckt werden, um den Einstieg in das Kursangebot und in die Programme für die Versicherten zu erleichtern. Die Maßnahmen zur Gesundheitsaufklärung und zu Verhaltensänderungen durch ein Informationsmedium sollten sich nicht ausschließlich auf das Erstellen dieses Mediums beschränken; darüber hinaus kommt der Verteilung des Mediums und dem Erreichen der Zielgruppe ein hoher Stellenwert zu. Die Einbindung in die Kommunikationsstrukturen des Versicherungsunternehmens, hier der TK, könnte z.B. durch redaktionelle Beiträge mit Hinweisen auf die Broschüre in der Mitgliederzeitschrift erfolgen. Diese hängt u.a. von den vorliegenden Kommunikationsstrategien des Versicherungsunternehmens ab.

Eine weitere Frage, die sich dabei stellt, ist, wie die Mitglieder der Krankenversicherung motiviert werden können, die angebotenen Informationen anzufordern, wenn es sich nicht um so genannte proaktive Versicherte handelt. Eine Möglichkeit besteht in der Versorgung durch Massenmailings oder der flächendeckenden Versendung von Gesundheitsbroschüren. Doch hierbei handelt es sich um eine weiterführende Fragestellung, die im Rahmen einer gesonderten Arbeit zu vertiefen wäre.

6 Literaturverzeichnis:

Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen 2003 (Hg.): Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 12. September 2003

Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen und Medizinischer Dienst der Spitzenverbände der Krankenkassen e.V. (MDS) 2002 (Hg.): Dokumentation 2002 Leistungen der Primärprävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung gemäß § 20 Abs. 1 und 2 SGB V

Auer, Sonja; Knaack Nicole: Bedarfs- und Bedürfnisermittlung von Primärpräventionsmaßnahmen im Rahmen der GKV. Ergebnisse der TK-Versichertenbefragung 2002. Projekt, Präventionsstudie 2002 der Techniker Krankenkasse. Hamburg, 2003

Badura, Bernhard: Strategisches Krankenhausmanagement auf dem Wege zum Gesundheitszentrum. In: Spörkel, H., et al. (Hg.): Total Quality Management im Gesundheitswesen. Weinheim: Psychologie Verlags Union, 1997

Berg, Klaus; Ridder, Christ-Maria (Hg.): Massenkommunikation VI. Eine Langzeitstudie zur Mediennutzung und Medienbewertung 1964-1990. Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft, 2002

Berger, Rudolf; Gärtner, Hans-Dieter; Mathes, Rainer: Unternehmenskommunikation. Grundlagen, Strategien, Instrumente. Wiesbaden: Gabler; Frankfurt (Main): Frankfurter Allgemeine, 1989

Böcken, Jan; Butzlaff, Martin; Esche, Andreas (Hg.): Reformen im Gesundheitswesen. Ergebnisse der internationalen Recherche Carl Bertelsmann-Preis 2000. Gütersloh: Verlag Bertelsmann Stiftung, 2001

Brockhaus Enzyklopädie in vierundzwanzig Bänden. Neunzehnte Auflage. Mannheim: Brockhaus, 1987

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hg.): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 6. Was erhält Menschen gesund? Antonovsky Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln, 2001

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung. 4. erweiterte und überarbeitete Auflage, Schwabenheim a. d. Selz: Fachverlag Peter Sabo, 2003

Bungarten, Theo (Hg.): Konzepte zur Unternehmenskommunikation, Unternehmenskultur & Unternehmensidentität. Tostedt: Attikon Verlag, 1991

Faulstich, Werner (Hg.): Grundwissen Medien. 4. Auflage, München: Fink, 2000

Hurrelmann, Klaus; Leppin, Anja (Hg.): Moderne Gesundheitskommunikation. Vom Aufklärungsgespräch zur E-Health. 1. Auflage, Bern: Verlag Hans Huber, 2001

Jazbinsek, Dietmar (Hg.): Gesundheitskommunikation. 1. Auflage, Wiesbaden: Westdeutscher Verlag GmbH, 2000

Knaack, Nicole: Gesundheitskommunikation. unveröffentlichtes Manuskript, 2003

Krause, Regina; Eisele Hans; Lauer, Rüdiger J.; Schulz, Karl-Heinz: Gesundheit verkaufen? Praxis der Gesundheitskommunikation. 1. Auflage, Sankt Augustin: Asgard-Verlag Dr. Werner Hippe KG, 1989

Lewald, Günter: Gesellschaftspolitisch orientierte Unternehmenskommunikation – Entwurf eines systemtheoretisch basierten Management-Ansatzes. Münster, Hamburg: LIT Verlag, 1994

Maletzke, Gerhard: Psychologie der Massenkommunikation, Theorie und Systematik. Hamburg: Hans-Bredow-Institut, 1963

Meyer, Manfred (Hg.): Gesundheitserziehung in Fernsehen und Hörfunk. Beiträge zu einer internationalen Konferenz mit einer annotierten Auswahlbiographie. München u.a.: Saur, 1982

Pepels, Werner: Kommunikations-Management. Marketing-Kommunikation vom Briefing bis zur Realisation. Stuttgart: Schäffer-Poeschel Verlag, 1994

Sachverständigenrat für die Konzertierte Aktion im Gesundheitswesen (Hg.): Bedarfsgerechtigkeit und Wirtschaftlichkeit. Band I und II. Bonn: Gutachten 2000/2001

Schwartz, F.W.; Badura, B.; Leidl, R.; Raspe, H.; Siegrist, J.: Das Public Health Buch. Gesundheit und Gesundheitswesen. München, Jena: Urban und Fischer Verlag, 2000

Silbermann, Alphons: Handwörterbuch der Massenkommunikation und Medienforschung, Teil 2: L-Z. Berlin: Verlag Volker Spiess, 1982

Sozialgesetzbuch: 26., vollständig überarbeitete Auflage, Stand: 15. März 2000. Beck-Texte. München: Deutscher Taschenbuchverlag, 2000

Statistisches Bundesamt (Hg.): Gesundheitsbericht für Deutschland: Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Stuttgart: Metzler-Poeschel, 1998

Stöckel, Sigrid; Walter, Ulla (Hg.): Prävention im 20. Jahrhundert. Historische Grundlagen und aktuelle Entwicklungen in Deutschland. Weinheim und München: Juventa Verlag, 2002

Techniker Krankenkasse: Auswertung der Kursabfragen TK, 2. Halbjahr 2003. Zusammenfassung (CD-ROM, *.xls). Hamburg, 2003

Walter, Ulla; Drupp, Michael; Schwartz, Friedrich Wilhelm (Hg.): Prävention durch Krankenkassen. Zielgruppen, Zugangswege, Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit. Weinheim und München: Juventa Verlag, 2002

Winterhoff-Spurk, Peter: Medienpsychologie. Eine Einführung. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer, 2004

Internetquellen:

Seite/Anbieter	URL	Inhalt	Datum
AOK Bundesverband	http://www.aok-bv.de/lexikon/b/index_02468.html	Lexikon, Stichwort Beitragssatz	26.08.2004
Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung	http://www.bmgs.bund.de/deu/gra/themen/sicherheit/index.cfm	Themenschwerpunkt soziale Sicherung	02.11.2004
IKK	http://www.ikk.de/ikk/generator/ikk/unternehmen/die-geschichte-der-ikk/4346.i=l.html	Die Grundzüge der Bismarck'schen Sozialversicherung	30.08.2004
WHO	http://www.euro.who.int/observatory/Glossary/TopPage?phrase=P	The European Observatory on Health Systems and Policies, Glossary	22.11.2004
WHO	http://www.who.int/about/definition/en/	WHO Definition of Health	22.11.2004

7 Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Wörtliche oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommenen Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Hamburg, Dezember 2004

8 Anhang

8.1 Anhang I

Inhaltsverzeichnis und Gliederung der TK-Broschüre **Prävention** (Stand 11.05.2004)

- 1 Vorwort (Leitungsebene: Hr. Dr. Straub, Prof. Klusen, Hr. Reichelt)
- 2 Einleitung
 - 2.1 Warum lohnt es sich in Prävention zu investieren? Gesundheit als erstrebenswertes „Gut“
 - 2.2 Ziel von Prävention: Mit Prävention soll die Prävalenz der wichtigsten/ chronischen Erkrankungen reduziert werden, damit Kosten gespart werden und Versicherungsbeiträge reduziert werden
 - 2.3 Wettbewerb durch Krankenkassen, Entwicklung qualitätsgesicherter Leistungen der TK, Versorgung der Versicherten, Entwicklung von Präventionskonzepten
 - 2.4 Prävention ist keine Sache des Alters; „für Prävention ist es nie zu spät“; jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt – die TK unterstützt ihre Versicherten dabei
 - 2.5 Es gibt kein Patentrezept für Wohlbefinden – die TK unterstützt bei der Suche nach dem individuellen Weg
 - 2.6 Durch Prävention fit, aktiv und leistungsfähig
 - 2.7 Prävention versus Kuration, Krankheitsorientierung des deutschen Gesundheitswesens, Gesundheitsausgaben für Kuration/Prävention, deutsche Gesundheitswesen im internationalen Vergleich
 - 2.8 Chancengleichheit; alle Bevölkerungsgruppen sollen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen eigenverantwortlich umsetzen können
 - 2.9 Eigenverantwortung der Bürger stärken (Empowerment)
 - 2.10 Risiken minimieren – Ressourcen stärken
- 3 Prävention – wofür?
 - 3.1 Was ist Prävention? Was ist Gesundheitsförderung? Erläuterung der Begriffe
 - 3.2 Ziele von Prävention/Gesundheitsförderung
 - 3.3 Ottawa-Charta (Empowerment, Vernetzung, Setting, Lebensumfeld)
 - 3.4 Setting-Ansatz, Hinweis auf Setting-Ansatz der TK im Setting Schule, Ottawa-Charta (Lebensumfeld)
 - 3.5 Ressourcenansatz, welche unterschiedlichen Ressourcen gibt es (physisch, sozial, etc.)?
 - 3.6 Salutogeneseansatz (Antonovsky)
- 4 Gesetzliche Grundlagen – Rahmenbedingungen durch den § 20 SGB V für KK
 - 4.1 Primäre Prävention
 - 4.2 Betriebliche Gesundheitsförderung
 - 4.3 Förderung der Selbsthilfe
 - 4.4 Kooperationen mit den Berufsgenossenschaften
 - 4.5 Verpflichtungen der Krankenkassen zur Zusammenarbeit mit anderen Krankenkassen (Hintergrundinfos)

- 5 Was tut sich in der Gesundheitspolitik zum Thema „Prävention“?
 - 5.1 Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder der Spitzenverbände der Krankenkassen zum § 20 (Zielgruppenansatz, Zugangswege, Setting-Ansatz, prioritäre Handlungsfelder)
 - 5.2 Prävention als „vierte Säule“ in der Gesundheitspolitik
 - 5.3 Prävention als staatliche Aufgabe (Kooperation mit Bund und Ländern, Auftrag zur Aufklärung und Vernetzung)
 - 5.4 Prävention als Gemeinschaftsaufgabe unterschiedlicher Träger wie öffentlicher Gesundheitsdienst, Schulträger, Kommunen
 - 5.5 „Stiftung Prävention und Gesundheitsförderung der gesetzlichen Krankenversicherungen“ (Beschluss vom 27.10.2003)
 - 5.6 Deutsches Forum Prävention und Gesundheitsförderung (gegründet Juli 2002), Vorsitz beim BMGS
 - 5.7 Neue Ansätze der Primärprävention (Setting-Ansatz, neben Abbau von Gesundheitsbelastungen gezielte Stärkung von Gesundheitsressourcen), betriebliche Gesundheitsförderung, Selbsthilfe, e-Health/e-Coaching
 - 5.8 Neue Möglichkeiten der Krankenkassen, z.B. Bonusprogramme, Selbstbehalt, Kostenrückerstattungsprinzip
- 6 Qualitätsgesicherte (Präventions-)Angebote der TK
 - 6.1 Evaluation (Was und wie evaluiert die TK?)
 - 6.2 Mitarbeiter mit Fachkompetenzen (Qualifikation von Anbietern von Gesundheitsleistungen, Kompetenz bei der Beratung von Versicherten)
 - 6.3 Nachhaltigkeit und Effektivität der Maßnahmen als wichtige Maßstäbe:
 - 6.3.1 Durchführung von Modellvorhaben
 - 6.3.2 Nordic Walking als e-Coaching-Angebot
- 7 Angebote der TK zum Thema Prävention
 - 7.1 Welche Präventionsleistungen übernimmt die TK und warum?
 - 7.1.1 Nur qualitätsgesicherte Maßnahmen
 - 7.1.2 Der Effekt einer Maßnahme ist entscheidend (Behandlungserfolge, Kostenersparnis)
 - 7.2 Kurse im Bereich: Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, Entspannung, Suchtprävention
 - 7.2.1 Einzelne Angebote aufführen, z.B. Herz-Kreislauftraining, „Mit Spaß aktiv“ (aus: www.tk-online.de), Text und Hinweis auf Broschüren, Termine und AnsprechpartnerInnen
 - 7.3 e-Coaching als neues Präventionskonzept für nachhaltige Veränderung/Festigung von Verhaltensweisen
 - 7.4 TK-Gesundheitsberatung durch das Internet und telefonische Gesundheitsberater
 - 7.5 Bonussystem bei der TK
 - 7.6 Schulgesundheit & TK
 - 7.7 Betriebliche Gesundheitsförderung durch TK?
 - 7.8 Förderung der Selbsthilfe durch die TK
 - 7.9 Prävention von Jung und Alt (vom Stillen zum Senior)
 - 7.10 Angebote und Kostenübernahme von Vorsorgeuntersuchungen, Früherkennung (Krebs), Impfungen, Jugendgesundheit, Kuren
 - 7.11 Disease-Management

-
- 8 Kooperationen der TK
 - 8.1 Hochschulen, z.B. Hochschule für Angewandte Gesundheitswissenschaften (HAW)
 - 8.2 Forschungsinstitute
 - 8.3 Selbsthilfegruppen/-organisationen
 - 9 Ausblick
 - 9.1 Präventionsgesetz
 - 9.2 Hoffnungen und Probleme der Prävention
 - 10 Anhang
 - 10.1 Tipps, Hinweis auf Literatur/Broschüren (z.B. Zeitschrift TK-aktuell) und Newsletter
 - 10.2 Internetadressen/Links
 - 10.3 Wichtige Adressen und (Service-)Telefonnummern der TK
 - 10.4 Z.B. einen „Gesundheits-TEST“ anbieten, Messung des Body-Mass-Index (BMI). Welche Sportart passt zu Ihnen?,
 - 10.5 Evtl. „Gesundheitstipps von A-Z“ (D: Disease Management, E: Ernährung I: Impfungen, etc.)

8.2 Anhang II

Stilvorlage TK

Headline

Unterzeilen stehen in der
Avant Garde 15 pt immer
linksbündig über dem TK-
Logo



Inhalt

Inhaltszeilen	1	Schrift	34
Aufbaumöglichkeit	3	Größe richtig	35
Text überschreiben	5	Blindtextzeilen	37
Blindtextzeile	7	Text in der richtigen	39
Inhaltszeilen auch zweizeilig möglich	9	Schriftgröße Blindtext	39
Schriftgröße	11	Der richtige Zeilenfall	41
Text mit richtiger Schrift	13	Zwischenkapitel	
Einfach kopieren	15	Inhaltszeilen	43
Die Zeilen kopieren und/oder überschreiben	17	Aufbaumöglichkeit	45
Das Verzeichnis ggf. auf Seite 3 kopieren	19	Text überschreiben	47
Dann steht hier das Vorwort	21	Blindtextzeile	49
Den richtigen Zeilenfall im Rahmen halten	23	Inhaltszeilen auch zweizeilig möglich	41
Blindtext	25	Inhaltszeilen	43
Die richtigen Schriftgrößen auch im Blindtext ist 9pt.....	27	Schriftgröße	45
		Text mit richtiger Schrift	47
		Einfach kopieren	49
		Die Seitenrahmen auch kopieren und überschreiben	50
		Inhaltszeilen	61
		Schriftgröße	73
		Den Schrifttyp	97
		Text mit richtiger Schrift	49
		Einfach kopieren	91
		Die Seitenrahmen auch kopieren und überschreiben	93
		Das Verzeichnis ggf auf Seite 3 kopieren	95

Vorlaufertexte werden in der Avant Garde Buch 14 pt mit einem Zeilenabstand von 20 pt als linksbündiger Flattersatz auf Spaltenbreite gesetzt. Wenn längere Texte zum Einsatz kommen sollen, wird der Text am

Der Fließtext ist wichtiger Bestandteil des Erscheinungsbildes von TK-Produkten und in der "Arial" mit 9pt im linksbündigen Flattersatz mit einem Zeilenabstand von 10 pt zu schreiben. Text in der 9p-Größe mit diesem voreingestellten Zeilenabstand wird unter Text aufgerufen.

Überschrift in 18 p in Avant Garde Buch max. 3 Zeilen

Auszeichnungsschrift ist die **Arial fett**. Hervorhebungen im Text sollten allerdings zurückhaltend eingesetzt werden, um nicht ein zu unruhiges Bild zu erzeugen. Andere Hervorhebungen bitte nicht einsetzen.

Zeilenende und Umbruch

Der Fließtext sollte am Spaltenende mindestens drei Zeilen nach einem Absatz oder nach einer Überschrift betragen.

Zwischenüberschriften sind wie der Fließtext
9 pt und Dunkelblau

Nach der Zwischenüberschrift zum Fließtext folgt immer eine Leerzeile. Die Zwischenüberschrift ist in Avant Garde halbfett mit einem 10 pt Zeilenabstand und wird als Zwischenüberschrift aufgerufen.

2-spaltiger Satzspiegel mit fortlaufenden Seiten- zahlen

Der Raster für die Innenseiten ist bei DIN A4-Broschüren 2-spaltig je Seite zentriert. Die Seitenkennziffer (Paginierung) steht 18 mm vom unteren Seitenende entfernt und mit der Außenkante des äußeren Satzspiegels bündig.

Diese 2-spaltige Aufteilung eignet sich gleichermaßen für Broschürentexte und Dokumentationen.. Wenn nur wenig Text vorhanden ist, kann auch eine Textschriftgröße bis zu 12p gewählt werden. Dann muss die Zwischenheadline allerdings 13p sein. Der Zeilenabstand ist dann auf 14 pt zu erhöhen.

Kennzeichnung mit Dickpunkt

- Auflistungen in einem Text werden mit einem Dickpunkt (Bullet) gekennzeichnet und können unter "Text Bullets" aufgerufen werden.
- Mit der Tastenkombination (Umschalt + Return-Taste) erhalten Sie eine Leerzeile ohne Dickpunkt.

- Die nächsten Zeilen sind nicht eingerückt.

Die Zeile nach dem Punkt ist immer 4 mm eingezogen. Der Fließtext beginnt dann wieder linksbündig ohne Einrückung.

Die Spalten müssen nicht immer mit Text aufgefüllt werden

Die Zeilen müssen nicht bis ans Satzspiegelende laufen. Entweder man gibt entsprechende Leerzeilen am Spaltenende ein oder setzt einen leeren unsichtbaren Rahmen. Die Seitenziffern werden automatisch in die äußerste Satzspiegeldecke auf jeder Seite nach unten gesetzt.

Zwischenüberschr. sind in der Avant Garde
halbfett 9pt

Bei einem 9pt-Fließtext ist die Zwischenüberschrift 9pt groß. Durch die festen Zeilenabstände bleibt der Zeilenfall über die 4 Spalten erhalten. D.h. die Zeilen stehen exakt auf derselben Linie.

Vorhandene Grafiken auf PC-Ebene
verarbeiten:

Bilder am PC werden immer zunächst durch einen Rahmen in der Größe festgelegt. Vorhandene Bilder werden nach dem Erstellen des linienlosen Rahmens "Einfügen/Textfeld" unter "Einfügen/Grafik/aus Datei" importiert.



Abb. 1

Die Bildunterschriften werden in einen Rahmen (Textfeld) gesetzt und sind in Arial 7p unter Bildunterschrift aufzurufen. Der Zeilenabstand ist "normal". Bei einer zweiten Zeile sollte diese Zeile aus optischen Gründen mehr als 1/2 voll sein.

Bildreproduktion und Schnelldruck über TK-Hausdruckerei

Sollen bei einer Dokumentation vorliegende Fotos schwarz-weiß reproduziert und eingebaut werden, kann dies auch in der TK-Hausdruckerei erfolgen. Dazu muss der gewünschte Ausschnitt auf der Vorlage bzw. dem Foto gekennzeichnet werden. Die Breite muss zur Höhe des Bildes im richtigen Verhältnis stehen. D.h. der Bildrahmen muss das gleiche Verhältnis aufweisen wie der Ausschnitt auf dem Original. Ist der Ausschnitt 13cm breit und 6cm hoch, dann muss der Rahmen **einspaltig 77 mm, zweisepaltig 161 mm breit** sein. Aus dem Verhältnis b/h (bei Abb.1= 2,16) folgt jeweils eine errechnete Rahmenhöhe von: 35 mm und 74 mm. Der Rahmen wird mit der feinsten Linie erstellt.

Die Abbildungen sollten durchnummeriert werden, um Verwechslungen zu vermeiden. Broschüren oder Dokumentationen, die auf diese Weise gestaltet wurden, lassen sich schwarz-weiß im DIN A4-Format in der TK-Hausdruckerei kopieren bzw. drucken.

Kalkulatorische Kosten für schwarz-weiß-Kopien

Die Herstellungskosten für Broschüren lassen sich auf der Basis eines durchschnittlichen Seitenpreises von rd.3 Cent für zweiseitig bedruckte oder 1,8 Cent für einseitig in schwarz bedruckte DIN A4- Seiten berechnen. Dazu muss pro Broschüre ein Preis von 5 Cent für falzen mit Rückendrahtheftung und beschneiden oder 17 Cent für eine Klebebindung addiert werden. Ein 4-farbiger kopierter Umschlag kostet zusätzlich zwischen 13 Cent. und rd. 15 Cent.

Errechnen des Portogewichts

Sollen die Broschüren oder das Falblatt in größerer Stückzahl versendet werden, müssen die Portogewichtsgrenzen beachtet werden. Diese Grenze sollte bei der Planung des Seitenumfangs und bei der Auswahl des Papiergewichts berücksichtigt werden. Eine DIN A4-Seite wiegt bei 80g-Papier 5g und bei 160g sind es 10g je Blatt.

Zwei Broschürenarten über die TK-Hausdruckerei fertigen

Über die TK-Hausdruckerei können mit einem Schnelldruckauftrag 1014 zwei verschiedene Broschürenformen bestellt werden:

1. Broschüren mit einer Rückenleimbindung und einem dunkelblauen Umleimer lassen sich mit einer Seitenzahl von 14-125 Seiten je Expl. und werden mit einem 160g Umschlagkarton sowie mit 80g schwerem Innenpapier hergestellt.

2. Broschüren mit Rückendrahtheftung sind mit den Seitenumfängen von 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36 und 40 lieferbar. Beim Umschlag kann zwischen 150g und 80g schwerem Papier gewählt werden. Der Inhalt wird

Fondflächen werden als Rahmen aufgebaut. Der Textrahmen hat einen Bildumlauf und ist an die Position oder an den Absatz gebunden. Die 20%-ige Infolfläche soll keine Außenlinien und keinen Schatten haben. Die Texte werden in der 9p Arial geschrieben. Die Schrift kann unter Headline aufgerufen werden und hat einen Einzug von 2 mm.

Tipp: Diese Rahmengestaltung übernimmt man am leichtesten, wenn man sich den Rahmen nach dem Anklicken bzw. Aktivieren unter "Bearbeiten/ Kopieren" auf die entsprechende Seite mit "Einfügen" setzt. Damit werden schnell alle Merkmale übernommen und der Text muss nur noch überschrieben werden. Die Rahmenhöhe richtet sich nach der Textlänge plus eine Leerzeile.

üblicherweise auf 80g-Papier gedruckt.

TK- Gestaltungsrichtlinien

Wie Sie wissen, werden alle Drucksachen der TK nach festgelegten Richtlinien gestaltet, um ein einheitliches Erscheinungsbild in der Öffentlichkeit zu gewährleisten. Druck- oder Kopiervorlagen, die die Geschäftsstellen schnell erstellen, sollen auch bei einfachen Handzetteln, Informationsblätter oder Dokumentationen, dem Erscheinungsbild der TK eindeutig entsprechen.

Die Informationsträger, die das visuelle Erscheinungsbild der TK prägen, müssen in jedem Fall mit TK-spezifischen, unverwechselbaren, normierten, wiederkehrenden Gestaltungsbausteinen versehen werden.

Durch die hier aufgeführten Gestaltungsbausteine: TK-Logo, Hausfarbe "Euroblau", Hausschriften, Satzspiegel, Ordnungsprinzipien und den Standardformaten zusammen mit der TK-typischen Gestaltung und Typografie wird das Erscheinungsbild der TK geprägt.

Effekt des TK-Designs

Durch ein konstantes und einheitliches visuelles Auftreten der TK soll folgendes erreicht werden:

- deutliche Abgrenzung zur Konkurrenz und eine TK-typische Unverwechselbarkeit (Differenzierung).
- leichtere Marktdurchdringung (Wiedererkennbarkeit)
- eindeutige Marktpositionierung (Imagefestigung)
- Steigerung des Bekanntheitsgrads ohne höheren Mitteleinsatz.
- hohe Auffälligkeit der Informationsmittel (Aufmerksamkeitswert)
- klares und überzeugendes Auftreten (Kompetenzbetonung).
- langfristige Kostenersparnis durch Gestaltungsnormierung (Kostenminimierung).
- Kontinuität, Unverwechselbarkeit und Einheitlichkeit in der Gestaltung (Beständigkeit).
- moderne, auffällige, progressive Anmutung. Großzügige, klare und anspruchsvolle Form der Darstellung (TK-Profilierung).

Foto: Hans Mustermann

Abb. 2

Hochgestellte Texte

Fotohinweise oder BI-Nummern lassen sich über die Funktion: Rahmen erstellen und danach über "Format/Richtung" 90° gegen Uhrzeigersinn eingeben. So wird der Text hochgestellt.

Veröffentlichungsrechte bei Fotos und Texten

Achten Sie bitte unbedingt darauf, ob die TK für die Veröffentlichung die Rechte besitzt. Mit Autoren oder Fotografen, die für die TK arbeiten, werden üblicherweise schriftliche Vereinbarungen abgeschlossen. Die Vereinbarung enthält neben dem Auftragsumfang und Preis vertragliche Regelung über die uneingeschränkten Nutzungsrechte bzw. Veröffentlichungsrechte, das Änderungsrecht und das Eigentumsrecht für die TK.

Aktiv und Gesund leben durch Prävention

Gesundheitsförderung und Prävention - diese Begriffe sind gerade jetzt, im Zuge der neuen Gesundheitsreform, hochaktuell und in aller Munde. Im Gespräch mit dem Arzt, der Krankenkasse oder im Fitnesscenter tauchen häufiger in diesem Zusammenhang die Fragen auf: „Was ist eigentlich Prävention“? „Was bringt mir die Gesundheitsförderung“, „Was kann ich tun und was sollte ich auf jeden Fall tun“?

In einer Umfrage unter 2000 TK-Versicherten äußerten 76,4% der Befragten den Wunsch, durch Broschüren über aktuelle Präventionsangebote informiert zu werden. Diesem Wunsch möchten wir gerne Folge leisten.

Die TK als Ihr kompetenter Partner für Gesundheitsförderung/Prävention möchte Ihnen mit dieser Broschüre alle Fragen rund um das Thema beantworten und Ihnen Tipps und Anregungen geben, aktiv ihre Gesundheit zu fördern.

Prävention - eine nutzbringende Investition

Ist Prävention eine sinnvolle und nutzbringende Investition? Diese Frage kann mit einem klaren Ja beantwortet werden. Obwohl noch nicht in konkreten Zahlen ausgerechnet ist, wie viel Kosten durch gesunde Menschen eingespart werden die sich fit und gesund erhalten, ist Gesundheit auf jeden Fall ein erstrebenswertes Gut, das durch nichts zu ersetzen ist.

Wer fit und leistungsfähig bleiben möchte, sei es im Berufsleben, im „Kleinunternehmen Familie“, in der Schule oder im Studium, kann es sich nicht leisten, nur halb bei der Sache zu sein. Das ist nicht immer einfach, denn Stress und Termindruck zerran an den Nerven.

Herausforderungen sind ein wichtiger Bestandteil des Leben, und bekanntlich wächst man mit seinen Aufgaben. Aber auch Ihr Auto will getankt und gewartet werden und die Fahrradkette geölt sein. Genauso sollten Regeneration und Pflege zu einem selbstverständlichen Bestandteil Ihres Alltags gehören.

„ In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.“
Voltaire
(Quelle: www.zitate.de)

Prävention - ein lohnendes Konzept

Prävention und Gesundheitsförderung sind ein wichtiger Bestandteil der Krankenversicherung.

Seit Jahren wächst in den westlichen Industrieländern der Anteil der Menschen, die übergewichtig oder fettleibig (adipös) sind. In Deutschland sind dies ca. zwei Drittel der männlichen und fast die Hälfte der weiblichen Bevölkerung. Das gilt für Erwachsene, aber auch für Jugendliche. Der Anteil adipöser Kinder und Jugendlicher liegt bei ca. sieben Prozent. Der Speiseplan ist überwiegend zu süß, zu salzig und vor allem zu fetthaltig.

Auch gehören die Deutschen, wie aus dem Bericht zur körperlichen Aktivität des Robert-Koch-Institutes in Berlin von 1998 deutlich wird, zu den „Bewegungsmuffeln“: Obwohl die Zahl der Aktiven (die mehr als 2 Stunden in der Woche körperlich aktiv sind) in der Gesamtbevölkerung in den letzten Jahren angestiegen ist, betreiben ca. 44% der Männer und fast die Hälfte der Frauen gar kein Sport in ihrer Freizeit. Insgesamt ist der Anteil der inaktiven Bevölkerung alarmierend hoch.

Eine halbe Stunde Bewegung an mindestens 3 Tagen pro Woche bringt schon nachweisbare positive Effekte für die Gesundheit.
(Quelle: Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität, RKI, Berlin 2003)

Bewegungsmangel und eine unausgewogene Ernährung können Folgeerkrankungen, wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus verursachen. Der Prävention kommt bei der Bekämpfung dieser Erkrankungen eine hohe Bedeutung zu, z.B. durch die frühzeitige Anleitung zu einer ausgewogenen Ernährung, zu sinnvollem Bewegungs- und Freizeitverhalten sowie zur Ausbildung eines positiven Körperbildes.

Nicht nur ernährungsbedingte Krankheiten lassen die Ausgaben für Gesundheit enorm steigen, auch Rückenleiden und Allergien nehmen stetig zu und verursachen ein hohes Krankheitsleiden für die Betroffenen.

Prävention und Gesundheitsförderung sollen langfristig die Zahl der chronisch Erkrankten und die wichtigsten Zivilisationskrankheiten eindämmen. Dies hat auf lange Sicht einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, und Sie als Versicherter können zudem noch bares Geld sparen: Durch vermehrte Umsetzung von Präventionskonzepten durch die Krankenkassen und einem positiven Gesundheitsverhalten der Versicherten können langfristig die Ausgaben für Gesundheit reduziert und die Beitragssätze gesenkt werden. Das heißt, auch Sie zahlen wenige Beiträge.

Was ist Gesundheitsförderung? Was bedeutet Prävention?

Das wesentliche Ziel der Gesundheitsförderung ist der Erhalt der Gesundheit. Lange Zeit wurde Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit definiert. Unklar blieb dabei, welche Faktoren Gesundheit beeinflussen und damit erhalten und fördern können.

Als 1948 die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Begriff „Gesundheit“ definierte, war dies für die lange Zeit vorherrschende biomedizinische Sichtweise revolutionär: Die WHO formte einen umfassenden Begriff von Gesundheit, der körperliche, seelisch-geistige und soziale Anteile vereinte und den Begriff des Wohlergehens erstmals mit einbezog.

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.“
WHO Definition von 1948

Gesundheitsförderung soll die Gesundheitspotenziale (Ressourcen) der Menschen erhalten und stärken. Dabei forscht sie nicht nur nach den Ursachen, die krank machend wirken, sondern orientiert sich vielmehr an den Bedingungen, die gesund erhalten. Ein Kernelement für gesundheitsförderliches Handeln ist der so genannte Setting-Ansatz. Setting bedeutet, die Lebensräume und Umgebungen, in denen Menschen leben, bei der Planung und Umsetzung von Gesundheitsangeboten mit einzubeziehen.

Prävention war zunächst darauf ausgerichtet, krank machende Faktoren zu bekämpfen und Risikofaktoren für die Entstehung von Krankheiten zu senken. Im Unterschied zur Gesundheitsförderung ist die Prävention eher auf die Verhinderung und Früherkennung von Krankheiten und gesundheitlichen Schäden ausgerichtet. Prävention stammt aus dem Lateinischen und kann mit „Zuvorkommen“ übersetzt werden. In bezug auf das Thema Gesundheit kann also unter Prävention verstanden werden, allen Faktoren, die den Gesundheitszustand schwächen, zuvorzukommen.

Die Maßnahmen der Prävention lassen sich in unterschiedliche Stufen einteilen:

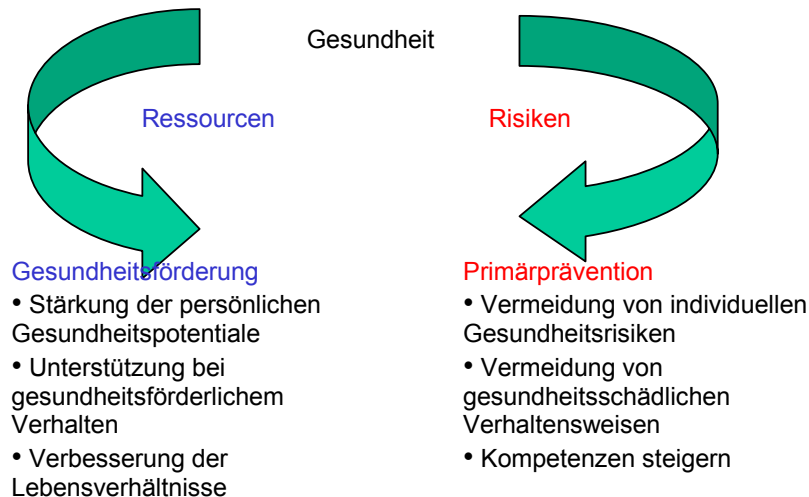
- Primärprävention: Sie umfasst alle Schutzmaßnahmen vor Eintritt einer biologischen Schädigung. Das gesundheitspolitische Ziel ist, die Neuerkrankungsrate (Inzidenz) in der Bevölkerung zu senken. Beispiele: Gesundheitsschutz, Abbau belastender Arbeitsbedingungen
- Sekundärprävention: Sie umfasst alle Maßnahmen, Krankheiten früh zu entdecken, bevor Krankheitssymptome auftreten (z.B. Screenings, Gesundheits-Check-up, Vorsorgeuntersuchungen), aber auch wirksame Frühbehandlung entdeckter Fälle. Das Fortschreiten eines Krankheitsfrühstadiums soll durch Früherkennung vermindert werden.
- Tertiärprävention: Sie richtet sich an Patienten, bei denen bereits eine Krankheit manifest ist und behandelt wird. Ziel ist das Abmildern von Folgeschäden und Chronifizierung. Dazu werden notwendige Heil- und Folgebehandlungen so früh wie möglich eingeleitet. Maßnahmen der Tertiärprävention sind rein krankheitsorientiert, wohingegen die Rehabilitation auch psychosoziale und schulisch-berufliche Eingliederung umfasst.

Seit den 90er Jahren hat sich eine andere Sichtweise durchgesetzt. Danach geht es bei der Primärprävention (Maßnahmen, die vor einer gesundheitlichen Schädigung ansetzen) nicht nur darum, krank machende Faktoren zu reduzieren, sondern gesund erhaltende Faktoren zu stärken (salutogenetischer Ansatz).

Was macht Menschen gesund?

Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, hat in seinem Modell von der Salutogenese“ hauptsächlich nach den Bedingungen von Gesundheit und nach Faktoren gefragt, die gesund erhalten. Er sieht Stressoren, also Anforderungen, auf die der Mensch mit seinen individuellen Möglichkeiten reagiert, als zentrale Belastung für die Gesundheit an.

Während die traditionelle biologisch-medizinische Sichtweise Gesundheit als Abweichung von Krankheit definiert, fordert Antonowski Gesundheit positiv zu begreifen. Positive, gesundheitsförderliche Einflussfaktoren stellen so genannte Gesundheitsressourcen (Potenziale) dar, die es zu erhalten oder wiederherzustellen gilt.



Quelle: Abb. Strategiebroschüre, Stand 2.6.04, S.6

Schützen Sie Ihre persönlichen Ressourcen

Jeder Mensch verfügt über mehr oder weniger Ressourcen, die es ihm ermöglichen, gesund zu bleiben. Vielleicht kennen Sie das Gefühl nach einem langen Tag: Der Akku ist leer und Sie sehnen sich nach einem erholsamen Feierabend oder dem wohlverdienten Urlaub! Je nach Verfügbarkeit der persönlichen Ressourcen kann eine Anforderung oder Belastung leicht zum negativen Stressor werden, der ihnen Kraft und Energie raubt.

Wichtige Ressourcen, um den Anforderungen dauerhaft gewachsen zu sein, können z.B. eine optimistische (Lebens-)Einstellung sein, das Verhältnis zu Freunden und Arbeitskollegen und das private Umfeld.

Das Ziel der Gesundheitsförderung ist deshalb die Förderung und Stärkung der persönlichen Ressourcen und die gesund erhaltende Beeinflussung des jeweiligen Lebens-, Wohn und Arbeitsumfeldes. Dazu wurden erstmals von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Konzepte und Prinzipien zur Gesundheitsförderung aufgestellt und 1986 in der so genannten Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung veröffentlicht.

Die Charta wurde nach und nach von Regierungen, staatlichen und nichtstaatlichen Akteuren der Gesundheitsförderung als Leitdokument akzeptiert:

Wichtige Inhalte der Ottawa-Charta:

- allen Menschen soll ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Umwelt ermöglicht werden
- Ausrichten an den Gesundheitspotenzialen (Ressourcen) der Menschen
- Beachtung der Lebenswelten, in denen Menschen leben und lernen
- Einflussnahme auf politische, ökonomische und ökologische Entscheidungen (Wohnbedingungen, Arbeitszeit)
- gesundheitsförderliche Aktivitäten sollen im so genannten Settingansatz (im Lebensumfeld) realisiert werden

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“
Ottawa-Charta 1986

Wie die WHO schon 1948 definierte, bedeutet Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit sondern auch ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.

Was bedeutet Wohlbefinden? Wie lässt sich Wohlbefinden steigern? Es gibt kein Patentrezept, um sich ausgeglichen und wohl in seiner Haut zu fühlen. Die TK-Gesundheitsangebote, für die es einen Gesundheitsbonus gibt und die Sie ganz individuell wählen können, helfen Ihnen dabei. Aber auch Angebote im Wellnessbereich gehören zur ganz privaten Vorsorge. Ein entspannendes Bad in gemütlicher Atmosphäre oder der Spaziergang nach der Arbeit wirken wahre Wunder.

Setting-Ansatz

Nicht allein das persönliche Wohlbefinden ist Ziel der Gesundheitsförderung, sondern auch die Schaffung von Rahmenbedingungen, in denen sich Menschen gesund entwickeln und ihre Gesundheit erhalten können. Damit trägt die Gesundheitsförderung zur Schaffung neuer gesund erhaltender Strukturen bei.

Seit Mitte der 80er Jahre wird der sogenannte Setting-Ansatz in den Vordergrund der Handlungsansätze gestellt. Dabei wird der Tatsache Rechnung getragen, dass bestimmte Lebensbereiche wie

- Schule
- Familie
- Arbeitsplatz
- Wohnort, Gemeinde
- Freizeit

die Gesundheit, das Gesundheitsverständnis und das Gesundheitsverhalten beeinflussen können. Die TK ist mit diesen Ansätzen vertraut und bezieht diese in ihre Konzepte mit ein. Die TK setzt dabei auf:

- eine aktive Beteiligung der Mitglieder im Setting, z.B. Familienmitglieder, Schüler, Lehrer
- Nachhaltigkeit, d.h., die Maßnahmen zeigen längerfristige Wirkungen
- Einbettung der Konzepte in die bestehenden Strukturen vor Ort

Setting Familie: Einer für alle - alle für einen

Familienbildung beginnt mit der Eheschließung oder dem Zusammenziehen der Lebenspartner und kann durch einschneidende Veränderungen wie z.B. Tod eines Familienangehörigen oder Trennung enden. In dieser Zeit übernehmen die Familienmitglieder unterschiedliche Rollen im Familiengefüge und werden mit neuen Aufgaben konfrontiert. Auch Übergangsphasen wie Schwangerschaft und Geburt eines Kindes stellen die Familie vor neue Herausforderungen. Mit den Maßnahmen zur Prävention im Setting Familie soll die Belastungsfähigkeit der einzelnen Familienmitglieder, aber auch der Familie als individuelle Einheit gestärkt und die Bewältigung kritischer Situationen unterstützt werden. Betrachtet man die Familie als ein sensibles System haben gesundheitsförderliche Verhaltensänderungen des Einzelnen Auswirkungen auf die ganze Familie. Umgekehrt können aber auch positive Verhaltensweisen des Einzelnen durch die Familie unterbunden werden. Unter diesem Gesichtspunkt wird der Stellenwert der gesundheitsförderlichen Arbeit im Setting Familie durch die TK besonders deutlich.

Gesunde Schule

Die Schule hat sich als idealer Ort für Gesundheitsförderung erwiesen, denn diese sollte, wenn sie erfolgreich sein soll, frühzeitig beginnen. Im Kinds- und Jugendalter werden die Weichen für die spätere „Gesundheitskarriere“ gelegt. Gesundheitsgefährdende, aber auch gesundheitsförderliche Verhaltensweisen werden in dieser Lebensphase entscheidend geprägt, und das Gesundheitsverhalten ist bei Kindern und Jugendlichen noch einfach zu beeinflussen. Wissenschaftler vermuten, dass ca. 70 % der chronischen Krankheiten, die im Alter auftreten, durch Risikoverhalten (Rauchen, Bewegungsmangel etc.) in jüngeren Jahren hervorgerufen werden. Es kann dabei die Frage auftauchen: „Kann eine Schule gesund sein?“ Zumindest kann sie gesundheitsfördernd sein. Dazu müssen eine Reihe von Faktoren gesundheitsförderlich beeinflusst werden, wie z.B. das Schulklima, das Schulumfeld, das soziale Miteinander, der Unterricht und die Schulräume. Der Ansatz der gesundheitsfördernden Schule hat alle in der Schule beteiligten Gruppen im Blick: Schüler, Lehrkräfte und andere Mitarbeiter, Eltern und die Gemeinde. Ein weiteres Plus, denn damit ist die Schule ein Ort, um auch schwerere ansprechbare Menschen und sozial Benachteiligte zu erreichen.

Schwerpunktt Themen der gesundheitsfördernden Schule sind u.a.:

- Ernährung
- Bewegung
- Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln
- Gewaltprävention
- Stressreduktion/Entspannung

Gesetzliche Rahmenbedingungen

Die Krankenkassen sind verpflichtet, Maßnahmen zur Prävention durchzuführen bzw. zu fördern.

Der Paragraph 20 im Sozialgesetzbuch V, in der Neufassung vom 1. Januar 2000, regelt die Rahmenbedingungen für das Handlungsfeld Prävention und Selbsthilfeförderung der Krankenkassen.

Dabei hat die Prävention als Aufgabe der Krankenkasse schon eine lange Tradition, wie ein Blick in die Geschichte zeigt: Bereits in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts erfolgte eine Ausweitung präventiver Aufgaben durch die Krankenkassen, Anfang der 70er Jahre wurden vor allem Maßnahmen zur Krankheitsfrüherkennung, wie z.B. der Krebsvorsorge verstärkt durchgeführt. Eine gesetzliche Verankerung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung durch die Krankenkassen, auf die Versicherte einen Anspruch haben, erfolgte erstmals mit der Einführung des Paragraphen 20 im Sozialgesetzbuch V im Jahre 1989 durch das Gesundheits-Reform-Gesetz.

Die Gesundheitsförderung erlebte in den folgenden Jahren eine turbulente Zeit. Wegen des Vorwurfs des unwirtschaftlichen Umgangs mit Gesundheitsausgaben im Bereich der Prävention („Bauchtanzkurse auf Verordnung“) wurde die Gesundheitsförderung im Rahmen des Beitragsentlastungsgesetzes von 1996 wieder aus dem Pflichtkatalog genommen. Zwischen 1997 und 2000 reduzierten sich Prävention und Gesundheitsförderung auf die Prävention durch Vorsorgemaßnahmen und Früherkennung.

Die Neufassung des Paragraphen 20 im Sozialgesetzbuch V, die am 1. Januar 2000 in Kraft getreten ist, strebt eine Neuorientierung für Prävention und Selbsthilfe an. Mit einer gezielten Ausrichtung an Bedarf, Zielgruppen, Methoden und Zugangswegen wird versucht, der Kritik am alten Paragraphen 20 Rechnung zu tragen.

Das Wichtigste im Überblick zu Zielen und Aufgaben aus dem Paragraph 20 Sozialgesetzbuch V (2000):

- Auftrag zur Durchführung von Maßnahmen zur primären Prävention durch die Krankenkassen (Soll-Bestimmung)
- Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes
- Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen
- Ausrichtung an Bedarf, Zielgruppen, Zugangswegen, Inhalten und Methodik

- Auftrag zur Durchführung von den Arbeitsschutz ergänzenden Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (Kann-Bestimmung)
- Festsetzung der Ausgaben für Prävention durch die Krankenkassen in Höhe von 2,66 EUR (pro Versicherten/Jahr)

Die TK macht dabei keine Alleingänge. Sie ist verpflichtet, sich mit anderen Kassen abzustimmen und einheitlich vorzugehen. Die Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen haben dazu in der Vereinbarung der gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfelder und Kriterien zur Umsetzung des Paragraphen 20 im Sozialgesetzbuch V von September 2003 einen verbindlichen Leitfadens herausgegeben.

In diesem Handlungsleitfadens der Spitzenverbände sind die wichtigsten Zivilisationskrankheiten genannt. Aufgrund ihrer Bedeutung für die Volkswirtschaft soll durch Präventionsmaßnahmen der Krankenkassen die weitere schnelle Ausbreitung dieser Erkrankungen verhindert werden.

Handlungsfelder

Die wichtigsten Zivilisationskrankheiten mit entsprechenden Präventionsmaßnahmen:

Krankheit	Prävention
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Vermeidung von <ul style="list-style-type: none"> • Suchtmittelkonsum (Nikotin, Alkohol) • Übergewicht • erhöhtem Blutdruck • Dystress
Erkrankungen der Muskeln, des Skeletts und des Bindegewebes	Vermeidung / Verhütung von <ul style="list-style-type: none"> • Übergewicht • Gelenkverletzungen • Folgen des Bewegungsmangels
Bösartige Neubildungen	<ul style="list-style-type: none"> • Empfehlung von ballaststoffreicher, fettarmer Ernährung zur Vermeidung von Colon-Rektumkarzinomen • Reduktion des Genussmittelkonsums, v.a. Förderung des Nichtrauchens zur Vermeidung des Lungenkarzinoms.
Asthma und allergische Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung des Stillens • Empfehlungen zur ausgewogenen Säuglingsernährung • Reduktion des Nikotinkonsums

Quelle: Abb.: Prioritäre Handlungsfelder für die Krankenkassen und Angebote der TK (Strategiebroschüre, Stand 2.6.04, S.10)

Daraus wurden die prioritären Handlungsfelder für die Krankenkassen abgeleitet:

Präventionsziele gemäß Spitzenverbände	Angebote der TK
Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme	<ul style="list-style-type: none">• Herz-Kreislauf-Training• Walking / Nordic-Walking• Nordic-e-Walking (Walking plus e-Coaching)• Rückenschule• Wirbelsäulengymnastik
Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung Vermeidung und Reduktion von Übergewicht	<ul style="list-style-type: none">• Von der Milch zum Brei• Abnehmen aber mit Vernunft• Schlank sein kann man lernen• Ich nehme ab• Vollwerternährung
Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten	<ul style="list-style-type: none">• Autogenes Training• Progressive Muskelentspannung• Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen• Gelassen und sicher im Stress• Bleib locker• Stressbewältigungsprogramm (SNAKE)• Stressfrei zum Examen• Optimistisch den Stress meistern
Verantwortlicher Umgang mit Genuss- und	<ul style="list-style-type: none">• Rauchfrei in 10 Schritten

Die Krankenkassen sind verpflichtet, die Finanzierung ihrer Angebote nach einheitlichen Qualitätsleitlinien der Spitzenverbände auszurichten. Ergänzend zu Maßnahmen, die von Krankenkassen angeboten und finanziert werden, können Sie als Kunde eigenverantwortlich gesundheitsförderliche Angebote wahrnehmen. Dazu zählt z.B. die Mitgliedschaft in Sportvereinen oder Fitnesscentern. Hier ist eine Kostenübernahme jedoch leider nicht möglich.

Das Ziel der TK ist die Entwicklung guter, qualitätsgesicherter Leistungen und die optimale Versorgung der Versicherten. Die TK orientiert sich dabei an den Zielen und Qualitätskriterien aus dem Handlungsleitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen. Daraus abgeleitet sollen Präventionskonzepte, die auf dem neusten Erkenntnisstand liegen, flexible, bedarfsgerechte Leistungen enthalten. Die TK, die sich aktiv im Wettbewerb der Krankenkassen beteiligt, gilt als Vorreiter z.B. bei der Entwicklung innovativer Programme, wie dem Bonusprogramm, an dem alle Versicherten teilnehmen können und attraktive Prämien z.B. für die Teilnahme an Gesundheitskursen oder Vorsorgeuntersuchungen erhalten. Damit die Angebote der primären Prävention nicht als eine Art Marketingstrategie der Krankenkassen eingesetzt werden, mit dem die Kassen um neue Mitglieder werben, hat der Gesetzgeber verbindliche Rahmenbedingungen festgesetzt (§ 20). Darüber hinaus sind die Krankenkassen verpflichtet, die Ausgestaltungen ihrer Leistungen einheitlich und zwischen den Spitzenverbänden der Krankenkassen abgestimmt erfolgen zu lassen.

Qualitätsgesicherte Angebote der TK

Evaluation - ein schwieriges Wort für eine wichtige Sache

Evaluation bedeutet beobachten, untersuchen, analysieren, interpretieren und bewerten. Die TK-Gesundheitsangebote und -programme werden durch eine regelmäßige Überprüfung, also eine Art Qualitäts-TÜV auf ihre Wirksamkeit untersucht und ggf. verändert. Ebenfalls werden regelmäßig breit angelegte Befragungen z.B. zum aktuellen Gesundheitsstatus der TK-Versicherten durchgeführt oder die Zufriedenheit der Versicherten mit den TK- Kursen ermittelt. Evaluation ist ein wichtiger Prozess in der Entwicklung und Weiterentwicklung von Gesundheitsmaßnahmen und der dauerhaften Verankerung im Angebotssortiment der Krankenkasse. Präventionsmaßnahmen, die nicht den gewünschten Nutzen bringen oder z.B. an der Zielgruppe vorbei handeln, werden so identifiziert und gezielt verändert oder ganz aus dem Programm genommen. So findet eine ständige Verbesserung der Angebote und Leistungen statt.

Innovative TK-Angebote, z.B. für neue Zielgruppen, neue Methoden oder Inhalte, werden generell in Kooperation mit wissenschaftlichen Institutionen auf ihre Wirksamkeit überprüft. Dies ist eine Vorgabe der Spitzenverbände der Krankenkassen. Darüber hinaus bringt die TK in Arbeitsgruppen auf Spitzenverbands- und VdAK-Ebene (Verband der Angestellten Krankenkassen) ihre Vorstellungen über die notwendigen Qualitätskriterien und Evaluationsstandards in die Gesundheitsförderung ein.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

in einer Befragung vom Jahr 2000 wurden ca. 2000 TK- Versicherte nach ihren Bedürfnissen zu speziellen Präventionsmaßnahmen befragt. Das Ergebnis zeigt, dass der größte Bedarf für Präventionsmaßnahmen in den Bereichen Sport und Bewegung, Ernährung sowie Stressbewältigung besteht. An diesen Ergebnissen wird sich die TK im Rahmen ihres Angebot und beim Ausbau von Präventionsleistungen auch in Zukunft orientieren.

Präventions- Entwicklungen in der Gesundheitspolitik

Ausgaben für Prävention

Die Prävention wird in Deutschland trotz einer Vielzahl von Aktivitäten noch immer vernachlässigt. Die Ausgaben für Gesundheit unterstreichen dies: In Deutschland entfallen etwa 30% der Ausgaben im Gesundheitssystem auf ärztliche Leistungen, im Gegensatz dazu liegen die Ausgaben für Maßnahmen der Prävention bei nur ca. 4,5%.

Ein deutliches Zeichen für die starke „Krankheitsorientierung“ im deutsche Gesundheitswesen. Auch lagen die Ausgaben der Krankenversicherungen für Prävention in der Vergangenheit noch deutlich unterhalb des vorgegebenen Satzes; so wurden im Jahr 2002 gerade mal 1,19 € pro Versichertem und Jahr für Präventionsleistungen ausgegeben, obwohl 2,62 € möglich gewesen wären.

Fast 80 % der gesamten Gesundheitsausgaben werden gerade mal von 20 % aller Versicherten verursacht, die chronisch erkrankt sind. Übrigens: Im internationalen Vergleich schneidet das deutsche Gesundheitssystem in

Bezug auf die Lebenserwartung nur mittelmäßig ab. Den hohen Pro-Kopf-Ausgaben für Gesundheit (nur in den USA kostet Gesundheit mehr) steht im internationalen Vergleich kein wesentlicher Qualitätsvorsprung entgegen. Dabei bietet die Prävention ein enormes Betätigungsfeld und in Bezug auf die Gesundheitskosten ein hohes Einsparpotenzial. Die zögerliche Investition in Prävention und Gesundheitsförderung liegt nicht in den mangelnden Erfolgsaussichten begründet, oft zahlt sich aber der Erfolg dieser Maßnahmen erst viel später aus.

Prävention als 4. Säule im Gesundheitswesen

Neben der Kuration (Heilung einer Gesundheitsstörung), der Pflege und Rehabilitation soll die Prävention als 4. Säule im deutschen Gesundheitssystem aufgebaut werden. Der Stellenwert der Prävention zeigt sich auch daran, dass die Bundesregierung vom Bundestag den Auftrag erhalten hat, bis zum Ende 2004 einen Entwurf für ein Präventionsgesetz zu entwickeln. Dabei verfolgt der Gesetzgeber u.a. das Ziel, die Prävention neu zu ordnen und damit zu einer Stärkung der Prävention beizutragen.

Stiftung Prävention und Gesundheitsförderung

Die Stiftung Prävention und Gesundheitsförderung der gesetzlichen Krankenversicherungen wurde am 27.10.2003 unter Beschluss der GKV-Spitzenverbände gegründet. Gesundheitsförderung und Prävention für sozial benachteiligte Menschen in ihren Lebensumfeldern (Settings) sollen gefördert und die sozialen Ungleichheiten von Gesundheitschancen abgebaut werden. Die Präventions-Stiftung wird aus Mitteln der Sozialversicherungsträger mit 50 Millionen Euro pro Jahr ausgestattet. Davon trägt die gesetzliche Krankenversicherung 35 Millionen Euro; die übrigen 15 Mio. Euro bringen Renten- und Unfallversicherung auf.

Deutsche Forum Prävention

Das Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung wurde am 11. Juli 2002 gegründet. Der Vorsitz liegt beim Bundesministerium für Gesundheit und soziale Sicherung (BMGS). Wie vom Bundesministerium beschrieben, versteht sich Das Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung als „gemeinsame Plattform, die übergreifende Ziele, Inhalte, Maßnahmen und Instrumente der Prävention vereinbart, umsetzt und kommuniziert.“ Das Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung wird aus einer Vielzahl von Verbänden, Institutionen, Behörden, Körperschaften und Einrichtungen, wie z.B. dem IKK Bundesverband, der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, der Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen und -initiativen gebildet. Zur Ausführung seiner Aufgaben wurden Kompetenz- und Arbeitsgruppen gebildet, die themenbezogene Konzepte und Strategien entwickeln sollen. Mehr dazu erfahren sie im Internet unter: www.forumpraevention.de

Die TK - Ihr Gesundheitsberater

Die TK bietet Ihnen einen hohen Standard rund um Ihre Gesundheitsberatung. Die Mitarbeiter aus dem TK-Gesundheitsmanagement beraten Sie kompetent bei allen Fragen, z.B. bei der Auswahl und dem Zugang zu Gesundheitsangeboten, vermitteln Ansprechpartner vor Ort und geben Ihnen Hilfestellung bei der Suche im Internet.

Auch die Qualifikation der Gesundheitsdienstleistungen, die von der TK erbracht werden, spielen eine entscheidende Rolle in der Qualitätssicherung. Erkenntnisse über positive Gesundheitswirkungen und über die Verminderung von Risikofaktoren bilden dabei die Basis für das TK-Kursangebot. Die Kursinhalte werden anhand wissenschaftlicher Standards festgeschrieben. Die Voraussetzungen zur Teilnahme am Angebot sind ebenso festgelegt wie die Qualifikation der Anbieter bzw. Kursleiter, auf die die TK besonders großen Wert legt, z.B. auf die Ausbildung als Dipl. Sportlehrer, Dipl. Psychologen, Dipl. Gesundheitswissenschaftler, Physiotherapeut etc.

Kursangebote der TK

Allgemeine Infos zum Kursangebot der TK

Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen. Aber wir helfen Ihnen dabei, gesund zu bleiben. Hierfür steht Ihnen ein ausgewähltes, vielfältiges Präventionsangebot zur Auswahl. Wir bieten zahlreiche Kurse an im Bereich

- Bewegung,
- Ernährung,
- Stressbewältigung, Entspannung sowie
- Suchtprävention.

Übersicht über die Präventionsangebote in den jeweiligen Bereichen:

Bereiche	Kursangebote der TK
Bewegung	<ul style="list-style-type: none">• Präventive Rückenschule• Wirbelsäulengymnastik• Präventives Herz-Kreislauf-Training
Stressbewältigung und Entspannung	<ul style="list-style-type: none">• Autogenes Training• Progressive Muskelrelaxation• Stressfrei zum Examen• Stressbewältigung für Kinder
Ernährung	<ul style="list-style-type: none">• Vollwertige Ernährung• Abnehmen mit Vernunft• Schlanksein kann man lernen• Von der Milch zum Brei
Sucht	<ul style="list-style-type: none">• Rauchfrei in 10 Schritten

Quelle: Abb.: Eigene Abbildung auf Vorlage der Strategiebroschüre Stand 02.06.04

Alle Kurse basieren auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden ausschließlich von qualifizierten Fachleuten geleitet.

@ Internet

Über das **TK-Kursangebot** können Sie sich auch im Internet unter: www.tk-online.de > Fit & Well > Vorbeugen hilft > Gesundheitskurse informieren!

Was kostet die Teilnahme am TK-Kurs?

Für Sie als TK-Versicherte fällt ein Eigenanteil an (20 % der jeweiligen Kursgebühr). Versicherte anderer Krankenkassen zahlen die volle Kursgebühr. Für Versicherte, die über einen Härtefallausweis verfügen, halbiert sich der Eigenanteil. Sollten Sie über einen solchen Ausweis verfügen, kennzeichnen Sie das bitte bei ihrer Anmeldung.

Kinder unter 18 Jahren sind von der Zahlung eines Eigenanteils befreit. Bei Kursangeboten anderer Anbieter, die den geforderten Qualitätskriterien entsprechen, erstatten wir Ihnen die Kosten ebenfalls zu 80 % (bei Härtefallanspruch zu 90 %). Sind die Kursgebühren jedoch unwirtschaftlich und höher als die marktüblichen Gebühren, behalten wir uns vor, unseren Zuschuss anzupassen. (Kostenerstattungsformulare finden Sie in unserem Formularangebot im Internet oder wenden Sie sich an Ihren persönlichen Präventionsberater).

Bei Kursen zur gesunden Ernährung können neben den Kursgebühren Kosten für Nahrungsmittel anfallen. Näheres hierzu erfahren Sie bei der Kursleitung.

Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung.

Darf ich den Kurs wiederholen?

Wir wollen Sie anregen und motivieren, sich gesund zu erhalten. Deshalb freuen wir uns, wenn Sie an den Angeboten Geschmack gefunden haben und diese privat und in eigener Verantwortung weiter besuchen. Die wiederholte Teilnahme an TK-Präventionskursen gleichen Inhalts ist nur nach Ablauf von einem Kalenderjahr möglich. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Präventionsberater informieren.

Für wen sind die Kursangebote geeignet?

Alle Präventionsangebote richten sich an gesunde Personen und an Personen, die gegebenenfalls an Risikofaktoren wie zum Beispiel Bewegungsmangel, leichtem Übergewicht oder Befindlichkeitsstörungen wie Unruhe oder Nervosität leiden. Diese Angebote ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung!

Kursanmeldung und Ansprechpartner

Neugierig geworden? Wollen Sie an einem der hier vorgestellten Programme teilnehmen? Informieren Sie sich ganz einfach bei Ihrer TK-Geschäftsstelle, ob der Kurs, für den Sie sich interessieren, an ihrem Wohnort angeboten wird. Oder noch besser: Rufen Sie doch direkt Ihren TK-Präventionsberater an. Er gibt Ihnen gerne Auskunft über die Präventionsangebote Ihrer TK vor Ort. *

* Hier kann evtl. die Liste mit den alphabetisch geordneten Ansprechpartner (Namen und Telefonnummern), sortiert nach Ortsnamen der Versicherten eingefügt werden.

Bewegung

Ob beim Arbeiten oder Auto fahren, an der Uni oder beim Fernsehen - wir sitzen. Unsere Freizeit und die Arbeitswelt sind zunehmend so gestaltet, dass wir sitzende Tätigkeiten verrichten. Im Zeitalter der Technologisierung mit Fernbedienung und elektrischen Fensterhebern reduziert sich das Bewegungsverhalten immer deutlicher. In der Jugendgesundheitsstudie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 2002, in der Jugendliche in Hessen zu ihrem Freizeitverhalten befragt wurden, ergab die Auswertung, dass die befragten Jugendlichen im Durchschnitt fast 19 Stunden pro Woche vor dem Fernseher oder Computer verbringen. Auch bei den Erwachsenen zeigte sich in den vergangenen Jahren ein deutlicher Anstieg von Männern und Frauen, die gar keinen Sport treiben. „Macht doch nichts“, - wird vielleicht der ein oder andere denken“; ich bewege mich nun mal nicht gerne“. Dabei ist der Mensch mit seiner Physiologie gar nicht fürs Sitzen geschaffen. Skelett und Muskelsystem brauchen Bewegung, um nicht einzurosten und funktionsfähig zu bleiben. Die tägliche Bewegung und Aktivität ist dabei das A und O.

Es muss nicht gleich Leistungssport sein, um fit zu bleiben, ein kleiner Spaziergang, regelmäßige Wege, zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt können Ihren Körper schon entlasten. Rückenerkrankungen bilden in unserer sitzenden Gesellschaft eines der Hauptprobleme in Bezug auf gesundheitliche Schädigungen und verursachen aus betriebswirtschaftlicher Sicht enorme Kosten durch Arbeitsausfälle und Krankmeldungen. „Das Kreuz mit dem Kreuz“ hat sich zu einer regelrechten Volkskrankheit entwickelt. Das mag der Grund sein, dass 2003 über 28.000 TK-Versicherte an einem Kurs zur Stärkung des Muskel-Skelett-Systems teilgenommen haben. Damit liegt das Präventionsangebot von Muskel-Skelett-Erkrankungen an der Spitze des gesamten TK-Angebots. Rückenleiden können vielfältige Ursachen haben: Vermehrtes sitzen, einseitige Belastungen oder Überbelastung der Wirbelsäule, aber auch Übergewicht kann auf Dauer zu folgenreichen Schäden an der Wirbelsäule und den Bandscheiben kommen.

57% der TK-Versicherten gaben in einer Befragung an, schon einmal Beschwerden des Bewegungsapparates bzw. Probleme mit Bandscheiben, Hexenschuss und Arthrose gehabt zu haben.

Quelle: Bedarfs- und Bedürfnisermittlung, TK-Versichertenbefragung 2002, S.11

Regelmäßige körperliche Bewegung senkt das Risiko vieler Erkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes mellitus II und Darmkrebs, wie es das Robert-Koch-Institut in seinem Bericht zur körperlichen Aktivität darstellt. So kann sich ein aktiver Lebensstil risikosenkend u.a. auf Herzinfarkt, Bluthochdruck, Rückenleiden und Osteoporose auswirken und die Lebenserwartung erhöhen.

Legt man eine Minimalbeanspruchung durch körperlich-sportliche Aktivität von 800 bis 1000 Kilokalorien (kcal) pro Woche zusätzlich zur normalen

Alltagsaktivität zugrunde (**das sind etwa x Stunden/Minuten Sport?**), so wird diese in den hoch industrialisierten Ländern derzeit nur von maximal 10 bis 20% der erwachsenen Bevölkerung erreicht.

Damit Sie erst gar keine Beschwerden bekommen, bietet die TK ein umfassendes Präventionsangebot zum Thema Bewegung an, denn: Wir wollen, dass Sie lange gesund bleiben!

Schritt für Schritt zum Erfolg

Wie kann man einen aktiveren Lebensstil beeinflussen, wo doch langjährige Verhaltensweisen sich nicht von heute auf morgen verändern lassen? Neben einem erfolversprechenden Bewegungsangebot ist es wichtig, den persönlichen Lebensstil zu berücksichtigen. Dabei können kleine Veränderungen große Wirkung zeigen. Bauen sie Bewegung in Ihren Alltag ein. Hier ein paar Tipps:

- Gehen Sie die Treppe und vermeiden Sie den Fahrstuhl oder die Rolltreppe
- Machen Sie in ihrer Pause einen kleinen Spaziergang
- Lassen Sie einmal ihr Auto stehen und fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß

Schon nach kurzer Zeit werden sich Erfolge einstellen. Eine halbe Stunde an mindestens drei Tagen pro Woche bringt nachweisbar positive Effekte für Ihre Gesundheit.

„Der Weg von 1000 Meilen beginnt mit einem ersten Schritt.“
(Chinesisches Sprichwort)

- **Präventive Rückenschule**

In diesem Kurs lernen Sie in Theorie und Praxis, rüchenschädigende Verhaltenweisen zu erkennen und zu vermeiden, und erhalten spezielle Übungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung.

Durch ein gezieltes Bewegungsprogramm wird rückenfreundliches Alltagsverhalten geschult und eine Verbesserung der Körperhaltung erarbeitet um durch geeignete Verhaltensweisen langfristig und effektiv Rückenleiden vorzubeugen. Die präventive Rückenschule ist ein Angebot speziell für erwachsene Personen, die gelegentlich oder aber häufiger Rückenbeschwerden hatten oder haben. Auch bei der Neigung zu muskulären Verspannungen oder bei rückenbelastenden Tätigkeiten in Beruf und Alltag ist dieses Angebot für Sie geeignet, um Rückenleiden vorzubeugen.

Der Kurs, präventive Rückenschule, besteht aus 10 Übungseinheiten mit einer Dauer von 90 Minuten.

- **Wirbelsäulengymnastik**

Möchte Sie mit einem gezielten Bewegungsprogramm etwas für Ihre Haltung tun und sich dabei auch noch entspannen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau das Richtige. Unser Kursangebot bietet Ihnen ein spielerisches Aufwärmprogramm, Entspannungsübungen, Verbesserung der Körperwahrnehmung und ein gezieltes Gymnastiktraining, in dem Sie insbesondere die Muskelgruppen trainieren, die für eine gesunde Körperhaltung entscheidend sind, und das Sie später zu Hause in eigener Regie fortführen können. In diesem Kursangebot lernen Sie zudem funktionelle Dehnungs- und Kräftigungsübungen von krank machenden Übungen zu unterscheiden.

Der Kurs, Wirbelsäulengymnastik, besteht aus 8 Kurseinheiten mit einer Dauer von 60 bis 90 Minuten.

 **Broschüren**

- Die TK-Broschüre „Bewegung“ gibt Tipps für die richtige und regelmäßige Bewegung.
- Die TK-Broschüre „Kreuzschmerzen“ informiert über Ursachen, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten von Kreuzschmerzen.

Sie erhalten die Broschüren kostenlos in Ihrer TK-Geschäftsstelle oder als Download im Internet.

- **„Mit Spaß aktiv“ - ein präventives Herz-Kreislauf-Training**

Verbringen sie auch die meiste Zeit des Tages im Sitzen? Gehen Sie selten zu Fuß und benutzen stattdessen Aufzüge und Rolltreppen? Haben sie Lust, sich mal wieder richtig mit Spaß zu bewegen, sich zu entspannen und dabei noch etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Ob durch Radfahren, Joggen oder Walken - durch ein wohldosiertes Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, das Wohlbefinden gesteigert und Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen vorgebeugt. Außerdem wirkt sich ein regelmäßiges Training positiv auf den Stressabbau und die Entspannungsfähigkeit aus. Es ist gar nicht so schwer, seinen Alltag bewegungsaktiver zu gestalten und damit die eigene Leistungsfähigkeit mit gezieltem Training zu stabilisieren oder zu verbessern. In dem Kurs erfahren Sie welche Sportarten optimal zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems geeignet sind und wie Sie ihr individuelles Training gezielt unterstützen können. Wie das geht, zeigen Ihnen qualifizierte Fachkräfte mit theoretischem Wissen und praktischen Übungen.

Der Kurs, mit Spaß aktiv, besteht aus 12 Trainingseinheiten mit einer Dauer von 90 Minuten.

 **Broschüren**

- Die TK-Broschüre „Koronare Herzkrankheit“ beschreibt die wichtigsten Ursachen und Risikofaktoren sowie die Diagnose und Therapie der Koronaren Herzkrankheit.

Sie erhalten die Broschüre kostenlos in Ihrer TK-Geschäftsstelle oder als Download im Internet.

Walking & Nordic Walking - das gesunde Doppel

Im 2. Halbjahr 2003 startete die TK mit einem neuen Angebot „Walking & Nordic Walking“. Sie lernen in diesem Kurs beide Bewegungsformen kennen, das Walken und das Nordic Walken. Im praktischen Teil des Kurses werden Sie mit den Bewegungsabläufen des Walkens, einer Form des zügigen, sportlichen Gehens und den speziellen Bewegungsformen des Nordic Walkens (mit Walking-Stöcken) vertraut gemacht. In Theorie und Praxis lernen Sie das Pulsmessen, die Ermittlung Ihrer individuellen Pulsfrequenz und können am Ende des Kurses Ihren persönlichen Trainingsplan zusammenstellen und selbstständig durchführen.

Beide Bewegungsformen sind leicht zu lernen und besonders schonend für die Gelenke, den Bandapparat und die Wirbelsäule. Durch die sanfte und schonende Form der Bewegung ist der Kurs besonders für Einsteiger geeignet aber auch Fitnessbegeisterte können sich dabei richtig auspowern und kommen auf ihre Kosten.

Geplantes Kursangebot der TK:

- **Gerätegestütztes Rückentraining**

Die TK entwickelt ein weiteres Angebot zur Rückenmuskelstärkung; dies soll als ein Gerätegestütztes Rückentraining angeboten werden. Damit soll dem Wunsch unserer Versicherten nach einem Gerätetraining Rechnung getragen werden. Ziel des Kurses ist es, eine funktionelle Rückengymnastik anzubieten und den Teilnehmern zusätzlich ein gesundheitsorientiertes Training an Geräten zu vermitteln.

📄 Internet:

Alles zum Thema Bewegung finden sie im Internet unter: www.tk-online.de > Fit & Well > Bewegung und Sport.

Welcher Sporttyp sind Sie?

Sie haben Lust sich zu bewegen, wissen aber nicht genau welche Sportart für Sie die Richtige ist? Machen Sie den Test!

Welcher Sporttyp bin ich?

Wenn ich Sport mache, dann freue ich mich darüber, dass ich

meinen Körper stylen kann und die Fette purzeln
an der frischen Luft bin
meine Gedanken ordnen kann
andere Leute treffe.

"Sportiv sein im Urlaub" bedeutet für mich,

gemeinsame Spiele und Wettbewerbe zu machen
die Landschaft zu genießen
mich dabei ganz in Ruhe auf mich zu besinnen
meine Figur in Form zu halten

Mein "Sportmotto" könnte sein

come together
die Kraft der Natur spüren
power for my body
die Ruhe liegt in der Bewegung

Für mich ist es ein schönes Gefühl, wenn ich

meinen Körper bewusst wahrnehme
mich attraktiv und sexy fühle
mich von einer tollen Gruppenstimmung mitreißen lasse
mit meinen Sinnen Landschaft und Klima spüre

Quelle: www.tk-online.de > Fit & Well > Bewegung und Sport > Die richtige Sportart

Stressbewältigung und Entspannung

Stress erkennen und bewältigen

Kennen Sie das Gefühl, so richtig ausgepowert zu sein? Beruf, Familie und Freizeit unter einen Hut zu bekommen ist bei den heutigen hohen Anforderungen schwer zu erreichen und fordert eine Menge Energie. Wie aus dem Gesundheitsbericht für Deutschland von 1998 hervorgeht, fühlen sich ca. 40 % der Frauen und 45 % der Männer häufig stark belastenden Situationen in Beruf und Haushalt ausgesetzt. Schon bei Kindern wirkt sich der Stress auf die Gesundheit aus, Konzentrationsstörungen und Verschlechterungen der Leistungsfähigkeit sind keine seltene Folge. Bis zu einem gewissen Maß kann Stress durchaus als angenehm oder leistungssteigernd empfunden werden - was aber, wenn der Stress zunimmt und Ihnen alles über den Kopf zu wachsen droht? Höchste Zeit, etwas zu verändern, einmal anzuhalten, durchzuatmen oder sogar die Notbremse zu ziehen. Auf jeden Fall sollten Ihre Alarmglocken anspringen und Sie sich auf Ihre Reserven besinnen.

Wir helfen Ihnen, sich mit Hilfe unseres umfangreichen Stressbewältigungs-Programms mit Power und der notwendigen Ausdauer Ihren Alltagsanforderungen zu stellen. Dass Entspannung nicht immer mit ein paar Mal tief durchatmen zu erreichen ist, weiß jeder. Doch es gibt einfache Möglichkeiten, Stress zu reduzieren und Belastungen als Herausforderung zu sehen, ohne gleich die Übersicht über das scheinbare Chaos zu verlieren. Durch gezieltes Training können Stresssituationen schneller erkannt werden, Angespanntheit und chronische Stressfolgen langfristig vermieden werden.

Entspannung und Stressbewältigung - den richtigen Weg wählen

Die TK-Kurse gliedern sich in Angebote zu Entspannungsverfahren und in Maßnahmen der Stressbewältigung. Bei den Entspannungsverfahren lernen Sie vorrangig, die emotionalen und körperlichen Spannungen in einer Stresssituation abzubauen und auf lange Sicht die Toleranzgrenze für stressige Situationen zu erhöhen. Bei den Maßnahmen der Stressbewältigung lernen Sie neben einem Entspannungstraining, Stresssituationen und Stressreaktionen frühzeitig zu erkennen und durch Anwendung gezielter Strategien entgegenzuwirken.

Angebote zu Entspannungsverfahren:

- **Autogenes Training**

Stresssituationen in der Schule, im Studium, im Beruf und in der Familie können unser Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen und zu vielfältigen gesundheitlichen Probleme führen. Mit autogenem Training kann Stress gemeistert werden. Es ermöglicht Ihnen, Ihre Entspannungsfähigkeit zu verbessern und damit leichte psychosomatische Störungen abzubauen und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Sie lernen durch Anwendung einfacher Übungen, selbstständig („autonom“) einen Entspannungszustand herbeizuführen. Sie erhalten genügend Übungen, um Autogenes Training bei Bedarf überall anzuwenden, sei es zu Hause oder im Büro, in der Schule oder Uni. So können Sie kurzfristig die körperlich-emotionelle Erregung in Stresssituationen abbauen und langfristig die Stresstoleranz erhöhen sowie körperliche Fehlsteuerungen wie überhöhten Blutdruck verringern. Autogenes Training ist darüber hinaus zum Aufbau von mehr Gelassenheit und Ruhe geeignet.

Der Kurs, Autogenes Training, besteht aus 6 bis 8 Sitzungen mit einer Dauer von 1 Stunde.

- **Progressive Muskelrelaxation**

Stresssituationen zu vermeiden ist zwar nicht immer möglich, aber man kann lernen, dem Stress gelassener gegenüberzustehen, um sein körperliches und seelisches Wohlbefinden zu verbessern. In diesem Kurs lernen Sie, wie das geht. Die progressive Muskelentspannung beruht auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung. Unter Anleitung qualifizierten Fachpersonals kann jeder erlernen, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge bewusst anzuspannen, sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend gezielt wieder zu entspannen. Das Gefühl für den Gegensatz aus Anspannung und Entspannung schult die Wahrnehmungsfähigkeit für den Spannungszustand der Muskulatur. Die progressive Muskelrelaxation ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung.

Der Kurs, Progressive Muskelrelaxation, besteht aus 6 bis 8 Sitzungen mit einer Dauer von 1 Stunde.

Angebote zur Stressbewältigung:

- **Gelassen und sicher im Stress**

In dem Stressbewältigungsprogramm, das von Dr. Kaluza und Prof. Dr. Basler von der Universität Marburg entwickelt wurde, bieten wir Ihnen neben Entspannungstechniken aktive Stressbewältigungsmethoden mit dem Ziel, die gelernten Strategien gezielt und erfolgreich im Alltag einzusetzen. Es handelt sich bei dem Angebot um ein Gruppenangebot.

Der Kurs, Gelassen und sicher im Stress, besteht aus x Sitzungen mit einer Dauer von x Stunden??

- **Der erfolgreiche Umgang mit Belastungen**

Sind Sie unkonzentriert und energielos? Fühlen Sie sich angespannt und leiden Sie unter Schlaflosigkeit? Das vom Institut für Therapieforschung entwickelte Stressbewältigungsprogramm „Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen“ von A. Kessler bietet Ihnen Entspannungsverfahren zum Abbau von körperlich-emotionalen Stressreaktionen und vermittelt Übungen zur Verhaltensänderung. Sie lernen durch verstärkte Selbstbeobachtung, Ihre persönlichen stressauslösenden Problemsituationen kennen und lernen kurzfristig, aktuelle Belastungen zu bewältigen, und langfristig, Einstellungsveränderungen bei wiederkehrenden Belastungen zu schulen. Bei dem Angebot handelt es sich um ein Gruppenangebot.

Der Kurs, der erfolgreiche Umgang mit Belastungen, besteht aus 16 Kurseinheiten mit einer Dauer von 90 bis 120 Minuten.

- **Stressfrei zum Examen**

Prüfungsangst, Schlafstörungen und Nervosität müssen nicht sein. Dieser für Studenten alltäglichen Stresssituation lernen Sie wirksam zu begegnen. Der Kurs vermittelt u.a. stressabbauende Lern- und Arbeitsstrategien, Stress-Bewältigungsformen vor und in der Prüfung sowie spezielle Bewegungsübungen. Dieser Kurs hilft Ihnen, Stress lang- und kurzfristig zu reduzieren, den stressauslösenden Arbeitsstil sowie den Umgang mit Stresssituationen zu verändern.

Der Kurs, Stressfrei zum Examen, besteht aus 7 Kurseinheiten mit einer Dauer von 3 Stunden.

Broschüren

- Die TK-Broschüre „Der Stress“ zeigt Stressoren auf, die zu Stresssituationen führen, ebenso werden Maßnahmen zur aktiven Stressbewältigung (z.B. Zeitmanagement, Entspannungstechniken) vorgestellt.
- Die TK-Broschüre „Kinder & Stress“, zeigt, wie Kinder und Eltern im Alltag mehr Gelassenheit erreichen können.

Sie erhalten die Broschüren kostenlos in Ihrer TK-Geschäftsstelle oder als Download im Internet.

Internet:

Alles zum Thema Stressbewältigung und Entspannung finden Sie im Internet unter:
www.tk-online.de > Fit & Well > Wellness & Entspannung.

Wie gestresst sind Sie?

Bei überdosiertem oder lang andauerndem Stress treten typische Überforderungsreaktionen auf. Um diesen negativen Folgen von Dauerbelastungen entgegenwirken zu können, ist es wichtig, die eigene Wahrnehmung zu intensivieren, den inneren Blick auf Warnsignale zu richten. Allerdings nicht, um in Panik zu geraten, sondern um gegenzusteuern und Krankheit, Burnout, Leistungsverlust vorzubeugen.

Unser Fragebogen soll Ihnen zeigen, ob und wie gestresst Sie sind.

[Fragebogen: Anzeichen von Überforderung](#)
(Dipl. Psychologin Angelika Wagner-Link)

Sicher kennen Sie die meisten der Symptome aus eigener Erfahrung. Entscheiden Sie sich bei jeder Frage, ob Sie diese Reaktionsmuster nie, selten, manchmal, oft, sehr oft oder ständig haben.

Kreuzen Sie dafür die Kästchen nach folgendem Schema an:

0 = nie 1 = selten 2 = manchmal 3 = oft 4 = sehr oft 5 = ständig

Kennen Sie das? Welche der folgenden Symptome bemerken Sie bei sich ?

	0	1	2	3	4	5
0 = nie 1 = selten 2 = manchmal 3 = oft 4 = sehr oft 5 = ständig						
Kennen Sie das? Welche der folgenden Symptome bemerken Sie bei sich ?						
muskuläre Verspanntheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atembeschwerden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
innere Leere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Magenbeschwerden, z.B. Gastritis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entspannungsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perfektionsstreben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rückenschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herz-/Kreislaufbeschwerden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kopfschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chronische Müdigkeit, Energiemangel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anfälligkeit für Infektionen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zahneknirschen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unsicherheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schwäche-, Übelkeitsgefühle ohne konkreten Grund	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hilflosigkeitsgefühle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unzufriedenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quelle: Angelika Wagner-Link, Institut für Mensch und Management, München,
http://www2.tk-online.de/info/tk/PCK_WEB_GEN.SHOW_SUBFRAME?pos=14&code=070602ABC
[Printversion?? Und Auswertung??](#)

Ernährung

Die Ernährung liefert unserem Körper die notwendige Energie für unsere Aktivitäten und spielt bei der Erhaltung der Gesundheit eine entscheidende Rolle! Dabei geht es nicht nur um die reine Nahrungsaufnahme, denn Essen ist mehr: pure Lust und oft ein gesellschaftliches Event – sei es beim schönen Essen zu zweit, dem Treffen mit der besten Freundin im Bistro oder beim Abendbrot mit der Familie zu Hause.

Nicht der Mangel an Nahrungsmitteln ist das Problem, sondern ein Überangebot an Kalorien und Fetten sowie der Bewegungsmangel. Auf der anderen Seite fehlt es häufig an genügend Ballaststoffen, bestimmten Mineralien und Vitaminen. Eine unausgewogene Ernährung und falsche Essgewohnheiten sind die Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen. Dies gilt besonders für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, für einige häufige Krebsformen, Gicht und Diabetes. Dieser Trend schlägt sich auch in den Ausgaben ernährungsbedingter Erkrankungen nieder. Schätzungen des Bundesgesundheitsamtes gehen von 50 Milliarden Euro jährlich aus.

Wie schwer wiegt das Problem Übergewicht?

Das wichtigste Ernährungsproblem stellt seit einigen Jahren das Übergewicht dar. Wussten Sie dass über die Hälfte der erwachsenen deutschen Bevölkerung übergewichtig ist und 10 bis 20 % aller Schulkinder und Jugendlichen als übergewichtig bzw. fettleibig (adipös) einzustufen sind? Und der Trend ist steigend. Übergewicht ist zu einem „schwergewichtigen“ Thema in unserer Wohlstandsgesellschaft geworden.

Was heißt eigentlich Übergewicht? Ab wann stellt Übergewicht ein gesundheitliches Problem dar?

Übergewicht bedeutet, dass das Körpergewicht über das Normalmaß hinausgeht (durch Vermehrung des Körperfetts). Eine verlässliches Maß und eine gute Kontrollmöglichkeit ist der sogenannte **Body Mass Index**.

Der BMI berechnet sich wie folgt:

BMI = Körpergewicht in Kilogramm : (Körpergröße in Metern)²

Quelle: http://www.tk-online.de/centaurus/generator/tk-online.de/03_fit_and_well/01_essen_trinken/14_uebergewicht_diaet/03_speck_weg/02_body_mass_index/body_mass_index.html

Bezeichnung	BMI (kg/m ²)
Normalgewicht	18,5 bis 24,9
Übergewicht	25,0 bis 29,9
Adipositas	ab 30,0

Tabelle: Klassifizierung des Body-Mass-Index, Quelle: Richtlinien der WHO (1998), aus: Übergewicht und Adipositas, Heft 16, RKI, S.8

Bewusst essen!

Oftmals werden den kleinen Snacks der Vorrang vor vitaminreichem Obst und Gemüse gegeben, denn wenn der Heißhunger kommt, liegt oft der Schokoriegel näher als die geschälte Karotte. Im Alltagstrott verschwendet man in der Regel nicht viele Gedanken auf das Essen, oft wird schnell das Mittagessen in der Kantine eingenommen oder beim Imbiss um die Ecke halt gemacht. Dabei sind das Ernährungsverhalten und die Qualität sowie der Energiegehalt der Lebensmittel ein wichtiger Faktor für eine gesunde Ernährung und körperliche und geistige Vitalität. Eine gesunde, bedarfsgerechte Mahlzeit macht fit, leistungsfähig und gibt das Gefühl, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Wie Sie das schaffen erfahren Sie in unserem Kursangebot oder im Internet.

Gesundheit zum Schlemmen

Schlemmen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun? Das geht leichter und leckerer, als Sie vielleicht meinen. Die Lösung heißt: täglich fünf Portionen Obst und Gemüse essen!

Obst und Gemüse enthält eine reiche Palette gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Substanzen, die für unseren Stoffwechsel im Körper unentbehrlich sind. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung wird in zahlreichen Langzeitstudien bestätigt. Man geht heute davon aus, dass rund 40 % der Krebserkrankungen auf eine Fehlernährung zurückzuführen sind. Wissenschaftliche Untersuchungen geben allen Grund zur Annahme, dass ein ausreichender Verzehr an Obst und Gemüse, d.h. täglich mindestens 5 Portionen, das Risiko für die Entwicklung von Krebserkrankungen deutlich reduzieren kann. Darüber hinaus sind die bioaktiven Substanzen dieser faszinierenden Lebensmittel erwiesenermaßen auch wichtige Helfer im Kampf gegen Herzinfarkt, Infektionen und vieles mehr!

Obst und Gemüse sind aber nicht nur gesund. Sie bringen Farbe auf den Teller und bereichern den Speiseplan um kulinarische Varianten. Probieren Sie unsere köstlichen Rezepte der Saison, variieren und experimentieren Sie - Obst und Gemüse setzen Ihrer Fantasie keine Grenzen!

5 am Tag - ganz leicht erreicht

Auf geht's! Tagesziel sind rund 600 g bioaktiver Gesundheitsschutz: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst - natürlich darf es auch mehr sein! Eine Portion ist hierbei ganz einfach zu bemessen, sie entspricht ungefähr einer Hand voll. Große Hände - große Portion, kleine Hände, z.B. Kinderhände - kleinere Portion! So bekommt jeder die Menge an Gesundheitsschutz, die er benötigt!



Abb.: Logo 5 am Tag, Quelle: www.5amtag.de

Erfolgreich abnehmen

Haben Sie schon mal versucht mit einer Diät, Pfunde purzeln zu lassen, und hat es dann nicht mit Ihrem Wunschgewicht geklappt? In den letzten Jahren hat sich ein regelrechter Wettbewerb der Diäten entwickelt, die alle damit werben, dass in kürzester Zeit viele Kilos von der Waage verschwinden. Diese Versprechen sind in der Regel haltlos und führen nicht zum erhofften Erfolg. Im Gegenteil, meistens tritt hinterher der so genannte Jo-Jo-Effekt ein, und die verlorenen Pfunde sind im Handumdrehend wieder drauf. Meiden Sie daher sogenannte Blitz-Diäten, denn auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht spielt neben einer verminderten Energieaufnahme das Essverhalten eine entscheidende Rolle. Zu welchen Tages-/Nachtzeiten essen Sie? Wie sieht Ihr Speiseplan aus? Welche Lebensmittel bevorzugen Sie? Soll die Gewichtsreduktion langfristig von Dauer sein, ist neben der Veränderung der Essgewohnheiten auch Bewegung notwendig.

Essen ist sehr individuell, und es gibt daher kein Patentrezept, mit dem Sie ihr Idealgewicht erlangen. Der Tagesablauf, die körperlichen Aktivitäten und das Essverhalten bestimmen Ihren Energieverbrauch. Deshalb sollte Ihr Ernährungsplan auf Sie persönlich abgestimmt sein. Dabei möchten wir Sie mit unserem umfangreichen TK-Ernährungsangebot unterstützen und Sie von den Vorteilen einer bewussten und gesunden Ernährung überzeugen. In den verschiedenen TK-Kursen können Sie sich z.B. Anregungen für die Zubereitung vollwertiger Speisen holen, Schritt für Schritt zu Ihrem Idealgewicht gelangen oder einfach Spaß an der Zubereitung leckerer Speisen haben.

Die TK-Ernährungsangebote:

- **Vollwertige Ernährung**

Zu fett, zu süß, zu eiweißhaltig, zu salzig und zu viel - falsche Ernährung ist für viele Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen mitverantwortlich. Mit bedarfsgerechter, ausgewogener Ernährung können Sie diesen Krankheiten vorbeugen. In unserem Ernährungskurs zeigen wir Ihnen, dass ein vollwertiger Speisezettel abwechslungsreich und schmackhaft sein kann.

Der Kurs, Vollwertige Ernährung, besteht aus x Kurseinheiten mit einer Dauer von x Minuten??

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

1. Vielseitig essen
2. Getreideprodukte mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm 5 am Tag ...
4. Täglich Milch und Milchprodukte, einmal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Quelle: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 16, Übergewicht und Adipositas, RKI, 2003, S.19

- **Abnehmen mit Vernunft**

Ob Kartoffel-Diät, FdH-Diät oder Trennkost-Diät: Diäten ohne Ende ist weder gesund noch wirksam. Abnehmen ist nur der erste Schritt, um das individuelle Idealgewicht zu erreichen. Wer danach dauerhaft sein Wunschgewicht halten will, muss seine Ernährung grundlegend umstellen. In diesem Kurs lernen Sie, wie das geht. Ziel dieses Kurses ist, ungünstige Ernährungsgewohnheiten schrittweise zu verändern. In einer Gruppe werden Regeln zur Selbstkontrolle erarbeitet, um die individuellen Essprobleme in den Griff zu bekommen. Es geht darum, eine langsame, aber stetige Gewichtsabnahme zu erreichen und das Zielgewicht langfristig stabil zu halten.

Der Kurs, **Abnehmen mit Vernunft**, besteht aus x Kurseinheiten mit einer Dauer von x Minuten??

- **Schlanksein kann man lernen**

Übergewicht lässt sich nur schwer in den Griff bekommen. Wollen Sie Ihr Gewichtsproblem auf Dauer lösen, kommt es nicht nur darauf an, was Sie essen, sondern auch auf Ihre individuellen Ernährungsgewohnheiten. In diesem Kurs wird die Ernährung in kleinen Schritten auf eine fettreduzierte und gesunde Mischkost umgestellt. Die Kursteilnehmer lernen, ihren falschen Ernährungsgewohnheiten auf die Spur zu kommen. Durch Selbstbeobachtung und selbst erarbeitete Vorsätze und Ziele wird versucht, den Tagesbedarf sinnvoll zu reduzieren. Das Gespräch mit Gleichgesinnten ist hierbei Hilfe und Ansporn zugleich.

Der Kurs, **Schlanksein kann man lernen**, besteht aus x Kurseinheiten mit einer Dauer von x Minuten??

Die Ernährung ist in allen Lebensstufen ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens. Schon im Mutterleib erhält das heranwachsende Kind alle lebensnotwendige Nährstoffe. Ist das Neugeborene auf der Welt tauchen viele Fragen auf, z.B.: Wie ernähre ich meinen Säugling richtig? Welche Nährstoffe braucht mein Kind? Auf diese Fragen erhalten Sie in dem Kurs Antwort und bekommen wertvolle Anregung für eine gesunde Ernährung in den ersten Monaten ihres Säuglings.

Ernährung im 1. Lebensjahr:

- **„Von der Milch zum Brei“ - Gesunde Beikost im ersten Lebensjahr**

In den ersten drei bis sechs Monaten ist die Ernährung des Säuglings ganz einfach: Milch! Danach reicht die Milch allein nicht mehr aus. Wie kann ich gesunde Breie selbst zubereiten? Was ist verträglich, was nicht? Was kann ich tun, wenn mein Kind allergiegefährdet ist?

In diesem Kurs gibt es Antworten und Informationen. In der zweiten Veranstaltung werden gesunde Babybreie selbst zubereitet. Der Kurs basiert auf den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE).

Der Kurs, Schlanksein kann man lernen, besteht aus x Kurseinheiten mit einer Dauer von x Minuten??

Broschüren

- Die TK-Broschüre „Ernährung - Richtig einkaufen, schonend garen und gesund essen“ informiert Sie über die Notwendigkeit von gesundem Essen und Trinken sowie über Sinn und Unsinn von Diäten.
- Die TK-Broschüre "Von der Milch zum Brei" informiert Sie über eine gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr ihres Säuglings.
- Die TK-Broschüre „Kleinkind“ gibt jungen Eltern hilfreiche Hinweise von der Schwangerschaft bis zum Schulalter des Kindes.

Sie erhalten die Broschüren kostenlos in Ihrer TK-Geschäftsstelle oder als Download im Internet.

Internet:

Alles zum Thema Ernährung finden sie im Internet unter:
www.tk-online.de > Fit & Well > Essen und Trinken.

Sucht (Genuss und Suchtmittel)

Nikotin

Mit dem Rauchen anzufangen ist leichter, als wieder damit aufzuhören. Haben Sie auch schon mal versucht, das Rauchen aufzugeben, und sich doch wieder mit dem Glimmstängel in der Hand erwischt? Oft werden zahlreiche Versuche unternommen, mit dem Rauchen aufzuhören. Bei der Arbeit oder beim gemütlichen Treffen in Ihrem Stammlokal ist die Versuchung groß, wieder zur Zigarette zu greifen. Wie im Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung von 2004 beschrieben ist, sind ca. 37 % aller deutschen Männer und 30 % der Frauen Raucher. Insgesamt ist zwar ein leichter Rückgang der Raucher von 37 % im Jahre 1997 auf 34 % im Jahr 2003 zu verzeichnen, wobei der Anteil der rauchenden Männer von 43 % (1997) auf 37 % zurückgegangen ist. Jedoch ist der Anteil der Raucherinnen mit 30% unverändert geblieben. Rauchen gilt nach wie vor als die wichtigste

vermeidbare Ursache einer Vielzahl von Erkrankungen und vorzeitiger Sterblichkeit. Gleichzeitig genießt das Rauchen in unserer Gesellschaft eine hohe Akzeptanz und eine alltägliche Präsenz. Ein großer Teil der vielen hundert partikel- oder gasförmigen chemischen Verbindungen des Tabakrauchs ist für den Menschen gesundheitsschädlich und steht im Verdacht, ein krebserzeugendes Potenzial zu besitzen.

Da viele Stoffe im „Nebenstromrauch“ (der glimmende Zigarette) in höheren Konzentrationen enthalten sind, kann es auch beim so genannten Passivrauchen zu gesundheitsrelevanten Belastungen kommen. Rauchen steht im Zusammenhang mit Lungen- und Atemwegserkrankungen, einer hohen Infektanfälligkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Auch beim Passivrauchen besteht ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lungenkrebs.

Kinder sind besonders gefährdet!

Kinder rauchender Eltern sind in erhöhtem Maß gesundheitsschädigenden Wirkungen ausgesetzt. Wie aus dem Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung von 2004 hervorgeht, lebt in Deutschland jedes zweite Kind in einem Haushalt, in dem mindestens eine Person raucht. Jedes fünfte Kind leidet bereits unter dem Einfluss des Tabakrauchs im Mutterleib, und über sechs Millionen Kinder werden täglich Tabakrauch ausgesetzt. Im Kindesalter besteht damit bereits ein erhöhtes Risiko, vermehrt an Infektionen zu leiden oder im Erwachsenenalter an Atemwegserkrankungen wie z.B. Asthma zu erkranken.

Wichtige Hinweise zum Thema Rauchen:

- Rauchen kann zu einer Verstopfung der Arterien führen und somit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigern
- Rauchen macht schnell abhängig
- Rauchen in der Schwangerschaft gefährdet Ihr Kind und schadet Ihrer eigenen Gesundheit
- Wer mit dem Rauchen aufhört, verringert sein Risiko für Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen
- Rauchen lässt die Haut altern

Im Rahmen des Präventionsangebotes der TK zur Rauchentwöhnung bieten wir Ihnen den Kurs „Rauchfrei in 10 Schritten“ an.

Hilfen und Tipps zum Nichtrauchen erhalten Sie auch bei der Nichtraucher-Hotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter:
01805 - 31 31 31.

Machen sie sich unabhängig!

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören oder Ihren Tabakkonsum reduzieren? Sie wollen fachkundige Unterstützung dabei? Dann sind Sie genau richtig, wir bieten Ihnen den für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelten Kurs

- **„Rauchfrei in 10 Schritten“**

Mit dem Rauchen aufzuhören ist einfach. Mache ich jeden Tag. Mit diesem Spruch wird dieses Thema häufig locker vom Tisch gewischt. Doch mit dem Nikotin zu brechen ist schwer. In dem Kurs werden Wege und Techniken aufgezeigt, wie Situationen beherrschbar werden, in denen man geradezu zwanghaft zur Zigarette greift. Das Besondere an dem Kurs ist, dass Sie schrittweise zum erfolgreichen Nichtrauchen geführt werden, d.h., dass das Rauchen nicht sofort aufgeben werden muss, sondern ein persönliches Programm zur schrittweisen Reduzierung der Zigaretten bis auf Null angestrebt wird. Durch Verhaltensänderung sollen das Rauchen verlernt und Hilfen entwickelt werden, das Nichtrauchen durchzuhalten. Dabei werden angenehme Alternativen zum Rauchen entwickelt. Ebenfalls werden Entspannungs- und Bewegungsübungen in den Kurs integriert. Eine aktive Mitarbeit in der Gruppe setzen wir voraus.

Der Kurs, Rauchfrei in 10 Schritten, besteht aus 10 Kursabende mit einer Dauer von 120 Minuten?

Eine Erfolgsbewertung des Kurses „Rauchfrei in 10 Schritten“ unter 1045 Kursteilnehmern zeigte, dass nach 5 Jahren der Anteil der Nichtraucher bei noch 22% lag. 57% der Teilnehmer zeigten eine Einschränkung des Rauchverhaltens.
Quelle: Handlungsleitfaden Sucht, TK

Testen Sie ihre Nikotinabhängigkeit!

Der Test wurde von dem schwedischen Arzt Dr. K.O. Fagerström entwickelt. Bitte kreuzen Sie die für Sie zutreffende Antwort an.

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?
innerhalb von fünf Minuten/
sechs bis 30 Minuten / 31 bis 60 Minuten / nach 60 Minuten

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Kirche, Bücherei, Kino), das Rauchen zu unterlassen?
Ja / Nein

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?
die erste am Morgen / andere

Wie viel Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?
bis 10 / 11 bis 20 / 21 bis 30 / 31 und mehr

Rauchen Sie am Morgen mehr als am Rest des Tages?
Ja / Nein

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind oder tagsüber im Bett bleiben müssen?
Ja / Nein

Quelle: Schoberberger R. und Kunze M.: Nikotinabhängigkeit. Diagnostik und Therapie. Springer Verlag, Wien (1999).
Der Test ist zur Online-Auswertung unter: www.tk-online.de > Früh erkennen > Sucht > Raucherentwöhnung > Test: Nikotinabhängigkeit
[Printversion?? Auswertung??](#)

Alkohol

Alkohol gehört schon seit Jahrhunderten zum gesellschaftlichen Leben der Menschen und hat damit eine lange Tradition. Feste feiern, der Einstand im Unternehmen oder ein Jubiläum, dies alles wird meist mit alkoholischen Getränken begossen. Der Konsum von Alkohol und anderen Genussmitteln wirkt dabei stimmungshhebend, baut Hemmschwellen ab und fördert das soziale Miteinander.

Gesundheitlich schädigende Einflüsse bilden die andere Seite der Medaille. Die Folgen von Erkrankungen aufgrund langjährigen und übermäßigen Alkoholgenusses sind vielfältig. Besonders betroffen vom Alkoholkonsum ist die Leber, aber auch andere Organe und Gewebe können geschädigt werden, da sich die giftigen Substanzen im Körper über das Blut verteilen. Zu den häufigsten Schädigungen gehören neben der Leber der Magen, der Herzmuskel, das Gehirn und das Nervensystem. Auch Krebserkrankungen, Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen stehen im Zusammenhang mit der regelmäßigen Aufnahme von Alkohol.

Die Gefahr einer Alkoholkrankheit im Sinne einer Abhängigkeit stellt ein schwerwiegendes Risiko dar. Nach Schätzungen der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren liegt die Zahl behandlungsbedürftiger Alkoholkranker bei derzeit rund 2,5 Millionen. Nicht selten geht mit einer Alkoholabhängigkeit der Verlust von sozialen Kontakten oder des Arbeitsplatzes einher. In Deutschland konsumieren laut Untersuchungen 31% der Männer und 16% der Frauen zu viel Alkohol (oberhalb der empfohlenen Grenzwerte). Die Kosten, die durch übermäßigen Alkoholkonsum entstehen, werden in einer Studie von Bergmann und Horch deutlich. Den Einnahmen des Staates durch die Alkoholsteuer von jährlich 3,4 Milliarden Euro (2001) stehen 20,5 Milliarden Euro für Folgekosten aus alkoholbedingten Erkrankungen und Todesfällen gegenüber.

Höchstmengen für den gesundheitsverträglichen (täglichen) Alkoholkonsum (aufgestellt von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

20 g pro Tag für Männer
10 g pro Tag für Frauen

Überblick über die Mengen Alkohol, die mit einem Glas aufgenommen werden:

0,33	l Bier	ca. 13 g Alkohol
0,125	l Wein	ca. 11 g Alkohol
0,1	l Sekt	ca. 9 g Alkohol
4	cl Schnaps	ca. 11 g Alkohol

Quelle: Bundes-Gesundheitssurvey: Alkohol, Konsumverhalten in Deutschland, RKI, Berlin, 2003, S. 6

Jugend forscht

Junge Menschen sind beim Alkoholkonsum besonders gefährdet. Schon Elf- bis Zwölfjährige trinken häufig bis regelmäßig Alkohol. Besonders gefährlich sind dabei die Alcopops, alkoholhaltige Mixgetränke auf Basis von

Fruchtsäften und Limonaden. Sie sind so süß, dass man den Alkoholgehalt nicht merkt. Die Ursachen für frühzeitigen Alkoholkonsum sind nicht nur im Gruppenverhalten unter Jugendlichen zu suchen. Oftmals orientieren sich junge Menschen auch an ihren Eltern, die die legalen Drogen vielleicht selbst als Problemlöser einsetzen. Ein Gläschen Wein am Abend zur Entspannung, ein Bier zum Abendbrot. Sobald sich eine gewisse Routine in dieses Ritual einschleicht, muss man reagieren und den Konsum einschränken. Den meisten Menschen gelingt dies auch. Und: Eltern sollten nicht vergessen, dass sie auf ihre Kinder eine Vorbildfunktion ausüben.

Vom Genuss zur Abhängigkeit

Die Dosis macht, dass aus einem Stoff ein Gift wird. In diesem Satz steckt viel Wahres. So werden z.B. Opiate und Kokain bei Narkosen eingesetzt, ohne dass daraus ein Problem wird. Sie werden ja nur einen Tag eingesetzt, und die Dosis kontrolliert ein Arzt. Tatsächlich gelingt es manche Menschen potentielle Suchtstoffe als Genussmittel zu konsumieren. Aber aus der Gewohnheit kann schnell eine Sucht werden. Der Übergang fließend und die davon ausgehende Gefahr in eine Abhängigkeit zu kommen, wird oft nicht bemerkt.

Genuss

Raucher, die sich nur einmal pro Woche in ihrem Club eine Zigarre gönnen, gehören ebenso zu den Genießern wie Menschen, die Alkohol nur auf Feiern und dann in Maßen trinken. Wenn beim Konsum der Genuss im Vordergrund steht, wird selten ein Problem daraus. Genuss setzt voraus, dass man sich Zeit für den Akt des Genießens nimmt und dass der Konsum etwas Besonderes, d.h. etwas Nichtalltägliches ist.

Gewohnheit

Gewohnheit und Genuss sind bereits schwerlich vereinbar. Sobald sich Routine in den Konsum einschleicht, d.h., sobald man z.B. nahezu täglich Alkohol trinkt, ändert sich die Qualität der Rauschwirkung. Der Körper stellt sich auf die Droge ein, die Wirkung verändert sich, lässt nach. Man spricht dann von Toleranzentwicklung (oder eben von Gewöhnung).
Gewohnheitskonsum stellt immer eine problematische Phase dar. Soll die gleiche Rauschwirkung bei regelmäßiger Einnahme erzielt werden wie früher beim Gelegenheitskonsum, gibt es zwei Alternativen: entweder eine Dosiserhöhung oder der Griff zu härteren Suchtmitteln.

Sucht

Zur Sucht ist es nur noch ein kleiner Schritt. Der Biertrinker trinkt dann auch schon morgens Bier oder greift vielleicht zum Schnaps. Überflüssig zu sagen, dass nur noch wenig fehlt, um in eine massive Abhängigkeitserkrankung abzurutschen.

So weit kommt es zum Glück viel seltener als befürchtet. Die meisten Menschen, die merken, dass sie aus Gewohnheit zu viel konsumieren, reagieren richtig und reduzieren ihren Konsum wieder.

Suchtberatungsstellen

Wer erkannt hat, dass sein Alkohol- oder Drogenkonsum problematisch ist, kann sich natürlich mit diesem Problem an seinen Hausarzt wenden. Hier kann er sich körperlich untersuchen und Adressen von geeigneten Therapeuten geben lassen.

Umfassende Beratung bieten aber auch Suchtberatungsstellen an. Ihre Adressen können bei der Stadtverwaltung erfragt werden. Suchtberatungsstellen sind staatlich finanziert - wer sich an sie wendet, muss nichts bezahlen. Adressen ambulanter Therapeuten sind dort ebenso erhältlich wie Adressen von Selbsthilfegruppen. (Quelle: www.tk-online.de > Früh erkennen > Sucht > Wege aus der Sucht.

Internet:

Weitere wichtige Informationen zum Thema Sucht finden sie im Internet unter: www.tk-online.de > Früh erkennen > Sucht.

Kooperation

Erfolgsfaktor: Netzwerke

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor für gesundheitsförderliche Arbeit lässt sich durch die Zusammenarbeit kompetenter Partner in diesem Bereich erreichen. Momentan arbeiten viele Akteure als Einzelkämpfer im Gesundheitssektor. Das Angebot ist vielfältig, und die positiven Wirkungen sind unbestritten, doch mangelt es oft an der fehlenden Durchschlagskraft. Ebenso vielfältig wie das Angebot sind auch die Zuständigkeiten der einzelnen Anbieter, sie reichen vom Sportverein über die Volkshochschule bis zur Krankenkasse. Die fehlende Koordination und Transparenz der Aktivitäten macht es der Prävention schwer, ihre vollen Möglichkeiten auszuschöpfen. In Zukunft will die Bundesregierung mehr auf Kooperationen und Netzwerke im Bereich der Gesundheitsförderung hinarbeiten, um Prävention zu stärken und Ressourcen zu bündeln, wie die Gründung des Deutschen Forums Prävention und Gesundheitsförderung im Juli 2002 zeigt.

Die TK setzt auf Kooperationen

Die TK kooperiert mit vielen gesellschaftlich relevanten Partnern. Dabei wird die Zusammenarbeit mit der TK als hochwertiger Partner in Sachen Prävention geschätzt. Das Spektrum reicht von Gemeindeeinrichtungen über Unternehmen, Schulen und Kindergärten bis zu Universitäten.

Zur Entwicklung neuer Produkte arbeitet die TK interdisziplinär mit verschiedenen externen Gesundheitsexperten und Fachinstitutionen zusammen. Z.B wird der Internetauftritt zum Thema Säuglingsernährung in der Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund erarbeitet. Bei der Auswahl der Universitäten werden Forschungsschwerpunkte der jeweiligen Fakultäten und Institute genutzt.

Kooperation bei Programmen vor Ort

Auch bei der Umsetzung der TK-Programme vor Ort sind umfangreiche, fruchtbare Kooperationsbeziehungen mit einer Vielfalt von Partnern entstanden. Die Präventionsberater des TK-Gesundheitsmanagements arbeiten mit qualifizierten Kursleitern und Institutionen vor Ort zusammen. Für die Umsetzung exklusiver TK-Angebote wie „Nordic Walking“ ist eine enge Zusammenarbeit mit der TK erforderlich, die u.a. auch Kursleiterschulungen einschließen können. Mit Kooperationspartnern zur Umsetzung qualitätsgesicherter Maßnahmen, die keine TK-Exklusivität besitzen, wie z.B. Rückenschulen, Nichtrauchen in 10 Schritten, arbeitet die TK ebenfalls vertraglich eng zusammen. Unsere Partner übernehmen teilweise auch die Kursorganisation, d.h. das Anmeldeverfahren und den Gebühreneinzug.

Das Projekt „prima kids“ - eine Kooperation mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg

Gemeinsam mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg entwickelt das Gesundheitsmanagement der TK Unterrichtskonzepte zur Gesundheitsförderung in der Grundschule. Ausgewählte Themen sind dabei die Ernährung, die Bewegung und der Stress. Neben der Stärkung des gesundheitsförderlichen Verhaltens der Lehrer und Schüler werden in diesem Projekt durch Schulentwicklungsprozesse Änderungen der Verhältnisse (Pausengestaltung, Räumlichkeiten, Lehrpläne) in der Schule angestrebt.

Kooperationen ausbauen

Die Kooperation mit bundesweiten, einflussreichen Verbänden wird ebenfalls ausgebaut. Derzeit erprobt die TK im Rahmen einer Kooperation mit dem Verband der Angestellten Krankenkassen (VdAK) und dem Arbeiter-Ersatzkassen-Verband (AEV) die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Volkshochschulverband bzw. den ca. 1000 regionalen Volkshochschulen.

Selbsthilfeförderung

Die Techniker Krankenkasse unterstützt die Arbeit von Selbsthilfegruppen nach Paragraph 20 SGB V. Dort werden seit dem Jahr 2000 die gesetzlichen Grundlagen der Aufgaben der Krankenkassen in diesem Bereich festgeschrieben. Die TK nimmt diesen Auftrag sehr ernst!

Was versteht man unter Selbsthilfe? Was bedeutet Selbsthilfeförderung?

Unter Selbsthilfe versteht man u.a. Aktionen, bei denen sich Bevölkerungsgruppen zusammenschließen, um ihre soziale oder wirtschaftliche Lage, in diesem Fall ihre gesundheitliche Lage zu verbessern. Selbsthilfeförderung bedeutet, z.B. Institutionen, Organisationen oder Selbsthilfekontaktstellen in ihrer Arbeit zu unterstützen. Dies kann in verschiedenen Formen geschehen, z.B. in der Förderung von Projekten, durch die Leistung finanzieller Zuschüsse zu der gesundheitsbezogenen Arbeit von Selbsthilfegruppen oder auch durch die Bereitstellung bestimmter Produkte, z.B. die Bereitstellung von Räumlichkeiten.

Örtliche Selbsthilfegruppen

Es gibt schätzungsweise rund 70.000 Selbsthilfegruppen, die regelmäßig Angebote für Betroffene und deren Angehörige anbieten. Oftmals ist es jedoch schwierig, die passende Selbsthilfegruppe zu finden. Die „Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ (NAKOS) mit Sitz in Berlin hält in ihrem Internet-Angebot unter www.nakos.de eine Übersicht über diese Selbsthilfe-Kontaktstellen bereit.

Selbsthilfeorganisationen

Insbesondere bei häufig vorkommenden Erkrankungen schließen sich Selbsthilfegruppen in Verbänden (Selbsthilfeorganisationen) zusammen. Sie geben z.B. Medien zur Information über das jeweilige Krankheitsbild heraus und fördern den professionellen Austausch auf Kongressen und im Internet.

Kontaktstellen

Hierbei handelt es sich um professionelle Beratungseinrichtungen mit hauptamtlichem Personal. Sie unterstützen z.B. aktiv Betroffene bei der Gruppengründung oder bieten bestehenden Selbsthilfegruppen infrastrukturelle Hilfen (z.B. Räume) oder eine spezielle Form der Beratung (Supervision) in schwierigen Gruppensituationen an.

Förderung durch die TK

Die TK fördert die Arbeit von Selbsthilfegruppen und -organisationen im Rahmen des Paragraphen 20 SGB V. Die TK ist dabei bestrebt, sich mit anderen Krankenkassen zu einer Fördergemeinschaft zusammenzuschließen, um eine gerechte Verteilung der Mittel zu gewährleisten und mehr Transparenz zu schaffen, wohin die Gelder fließen. Eine Kooperation hat darüber hinaus den Vorteil, Kriterien zur Förderungswürdigkeit von Gruppen oder Organisationen zu beschließen und sich so dem Trend der bedarfsgerechten Unterstützung anzuschließen. Es ist der TK wichtig, die Entscheidungsprozesse der Förderungswürdigkeit und der finanziellen Zuwendung aktiv mitzugestalten. Das schließt eine Förderung von Projekten durch einzelnen Selbsthilfeeinrichtungen jedoch nicht aus.

TK-Reha-Beratung & Selbsthilfe

TK-Versicherte, die durch eine schwere Krankheit oder Behinderung beeinträchtigt sind, können sich von einem TK-Rehabilitationsberater betreuen lassen. Ziel der Beratung ist es, im Gespräch mit Patient und Arzt, geeignete Maßnahmen zu erarbeiten, um die Chancen einer schnellen Heilung bzw. Linderung der Erkrankung zu gewährleisten. Jährlich werden etwa 140.000 TK-Versicherte im Rahmen der Rehabilitationsberatung betreut und im Bedarfsfall auf die Arbeit der Selbsthilfe hingewiesen.

Eine Liste mit Ihren TK-Ansprechpartnern können Sie bei ihrer TK-Geschäftsstelle anfordern oder im Internet abrufen unter:
www.tk-online.de > Gute Besserung > Rehabilitationsberatung.

Die TK unterstützt das Kindernetzwerk

Das Kindernetzwerk (KNW) hat sich auf seltene Erkrankungen und Behinderungen von Kindern spezialisiert. Betroffene und deren Eltern können auf ein umfangreiches Angebot an Informationsmaterial zugreifen. Die TK unterstützt das KNW bei der Öffentlichkeitsarbeit. Mit Hilfe der TK und anderer Kassen wird an ca. 12.000 Kinderärzte eine neue Informationsbroschüre verteilt.

Die TK unterstützt die Wanderausstellung Knochenschule

Bei Osteoporose (Knochenschwund) verlieren Menschen bis zu einem Drittel ihrer Knochenmasse. Dies ist solange unerheblich, wie die Knochen in der Lage sind, das Körpergewicht auch bei Belastung zu tragen. Erst häufige Knochenbrüche oder quälende Kreuzschmerzen stellen eine erhebliche Einschränkung dar. Zur Aufklärung über dieses wichtige Gesundheitsproblem organisierte der Osteoporose-Bundesverband eine bundesweite Ausstellung in Kooperation mit der TK und anderen Krankenkassen.

Weitere Informationen und Termine erhalten Sie im Internet unter:
www.tk-online.de oder www.knochenschule.de

Kinder sind der TK wichtig

Die Kindheit und Jugend ist eine vergleichsweise gesunde Lebensspanne. Für Kinder ist Gesundheit selbstverständlich, die Ressourcen scheinen unerschöpflich, gesundheitliche Risiken liegen in weiter Ferne. Gleichzeitig gilt diese Lebensspanne als eine wichtige Grundsteinlegung für die weitere gesundheitliche Entwicklung: Man vermutet, dass 70% der chronischen Erkrankungen im Alter durch gesundheitsriskantes Verhalten in jüngeren Jahren hervorgerufen werden.

Zwar steigt die Lebenserwartung für neu geborene Mädchen und Jungen stetig, dennoch gibt die gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen Anlass zur Sorge. Etwa jedes 5. Kind leidet an Übergewicht. Die betroffenen Kinder haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Gelenkerkrankungen und leiden aufgrund ihres Erscheinungsbildes häufig zusätzlich unter psychischen Belastungen. Doch nicht nur die klassischen Erkrankungen lassen aufhorchen. Die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die unter psychischen Erkrankungen leiden ist erheblich. Angststörungen, Depressionen und hyperkinetische Störungen (körperliche Unruhezustände) treten gehäuft im Kindes- und Jugendalter auf.

Auch Kinder haben Stress

Viele denken eher an Manager in einem Unternehmen als an Kinder, wenn von Stress die Rede ist. Sieht man aber, mit welchen Anforderungen Kinder konfrontiert werden, kann man sich gut vorstellen, dass sie vielfach Stress erleben. Da sind der Konkurrenz- und Leistungsdruck in der Schule, das große Angebot im Freizeitbereich, das breit gefächerte Medienangebot und die reichhaltigen Konsummöglichkeiten, die zu immer neuen Wünschen und Interessen führen. Nicht zu vergessen die Streitigkeiten und Spannungen, die Kinder im Familien- oder Freizeitbereich erleben können. All dies muss von Kindern eingeordnet und verarbeitet werden. Fehlen auf der anderen Seite

Ruhe- und Erholungsphasen, kann es auch bei Kindern schon zu Überforderungen kommen. Den Zeitpunkt erkennen, ab wann die verschiedenen Aktivitäten eine Überforderung darstellen, ist nicht einfach, denn manche Kinder brauchen viel Beschäftigung. Ein Tipp: Achten Sie daher auf Überforderungssignale Ihres Kindes wie Gereiztheit, Müdigkeit oder Unkonzentriertheit.

Eine zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche praktisch von Anfang an ist für die TK ein Muss in der Präventionsarbeit.

Unser Angebot für Kinder und Jugendliche:

- **Bleib locker - Stressbewältigung für Kinder**

Schon Kinder sind oft im Stress: Schule, Familie und vielfältige Freizeitaktivitäten können die Kinder stark unter Druck setzen. Je früher sie damit umgehen können, desto besser kommen sie mit stressauslösenden Situationen auch später zurecht. Der Kurs Bleib locker wurde von der TK in Zusammenarbeit mit dem Entwicklungspsychologen Prof. Arnold Lohaus entwickelt. Er richtet sich an Kinder zwischen 8 und 10 Jahren. Auf spielerische Weise lernen die Kinder, Stress zu erkennen und zu bewältigen. Hinzu kommen Entspannungsübungen. Zwei Elternabende binden auch die Eltern in das Geschehen im Kurs ein. Es handelt sich um ein Gruppenangebot.

Der Kurs, Bleib locker – Stressbewältigung für Kinder, besteht aus 8 Kurseinheiten mit einer Dauer von 90 Minuten.

- **„SNAKE“ = Stress nicht als Katastrophe erleben**

Durch das TK-Angebot „Bleib locker“ wird Kindern von 8 bis 10 Jahren ein umfangreiches und an den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiertes Stressbewältigungsprogramm geboten. Um nicht nur die Stressbewältigungskompetenzen bei Kindern zu schulen, sondern auch Jugendliche als Zielgruppe zu erreichen, wurde das Stressbewältigungsprogramm „SNAKE“ (**S**tress **n**icht **a**ls **K**atastrophe **e**rlieben) entwickelt und seit Herbst 2004 in Schulen eingesetzt. Es fördert die Problemlösungsfähigkeit von Jugendlichen und bietet darüber hinaus Inhalte zu Themen wie „Ruhe und Entspannung“ und „Soziale Unterstützung“ an. Kursspezifische Internetforen bieten eine mögliche Plattform der Kommunikation und Information auch über das Kursende hinaus.

Geplantes Kursangebot der TK:

- **Bewegung im Kinder-Alltag**

Hier ist ein Angebot besonders für Kinder geplant. Ziel ist es, die motorischen Defizite, Haltungsschäden und Übergewicht von Kindern vorzubeugen und sie zu einem bewegungsaktiven Alltag zu motivieren.

Die Riesenküche geht auf Tour

Die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Gerade Kinder erforschen ihre Umgebung und sind sich der überall lauernenden Risiken nicht bewusst. Um für das Thema Kindersicherheit zu sensibilisieren, geht die TK mit der Riesenküche der Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder e.V.“ auf Tour. Sie lässt Erwachsene zu Zwergen schrumpfen und ermöglicht ihnen einen Blick mit Kinderaugen. Schnell werden Unfallgefahren offensichtlich. Der Topf auf der vorderen Herdplatte, die überstehenden Pfannenstiele, das offene Backofenfenster - ganz normale Szenen werden als Gesundheitsgefahr erkannt. Schon einfache Schutzmaßnahmen reduzieren viele Gefahren im Haushalt oder verhindern sie ganz.

Stationen, Termine und Öffnungszeiten der Riesenküche erfahren Sie im Internet unter:
www.tk-online.de > Lust aufs Leben > Familie und Kinder > Sichere Kinderwelt

e-Coaching (Electronic-Coaching) - ein neues Präventionskonzept der TK

Sie wollen regelmäßig Sport treiben, sind voller Tatendrang? Meist ist die Begeisterung in den ersten Wochen enorm, man hat feste Vorsätze. Doch oft scheitern die guten Vorsätze wenn es gilt den Trainingsplan dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Das e-Coaching ist eine neue Richtung im Präventionszweig. Das Coaching dient weniger dazu die persönlichen Leistungswerte zu verbessern (z.B. schneller zu trainieren), vielmehr soll es ihnen helfen, langfristig (= nachhaltig) Verhaltensweisen zu verändern. Den „innere Schweinhund“ kann man leichter überwinden, wenn man auf ein bestehendes Netzwerk zurückgreifen kann. Dies kann z.B. eine Laufgruppe sein, die sich regelmäßig aus Spaß an der Freude zum Training trifft, oder ein virtuelles Netzwerk, wie beim Internetcoach. Auf diese Weise lässt sich der gefürchteten "Silvestereffekt" leichter vermeiden. Ein Team von Experten (Sportwissenschaftler, Psychologen) beantwortet rund um die Uhr Ihre Anfragen, stellt Trainingspläne auf, belohnt und motiviert, gibt Ihnen das professionelle Feedback (Rückmeldung) zu Ihren Trainingsergebnissen. Der Coach ist im Internet rund um die Uhr verfügbar!

Never walk alone

Never walk alone – unter diesem Motto bietet die TK einen Kurs Nordic-e-Walking an. Dies ist eine Kombination aus dem Walking- Nordic-Walking-Kurs und einem 6 Monate dauernden Coachingangebot im Internet.

Walking heißt übersetzt Gehen. Damit ist allerdings nicht das gemütliche Schlendern gemeint, sondern ein aktives, wohldosiertes Gehtraining mit bewusstem Armeinsatz. Walking ist also eine sanfte Form des Herz-Kreislauf-Trainings. Beim Nordic Walking werden im Unterschied zum Walking zusätzlich spezielle Laufstöcke eingesetzt. Nordic Walking ist mehr als nur ein reines Ausdauertraining. Durch den Einsatz der Stöcke wird ca. 90 % der gesamten Körpermuskulatur aktiviert. Nordic Walking ist also praktisch ein Ganzkörpertraining.

Ist das Coaching kostenlos?

Ja. Der Kurs ist für TK-Mitglieder kostenlos. Im Kurs erhalten Sie ein Passwort für den TK-Walking-Coach. Sechs Monate lang begleitet der Coach Sie bei Ihrem Training. Die TK übernimmt für Sie die Kosten.

Für Teilnehmer, die bei einer anderen Krankenkasse versichert sind, ist die Coachinggebühr in der Kursgebühr enthalten.

Mitmachen lohnt sich

Für die Teilnahme am e-Coaching erhalten Sie 1500 Bonuspunkte auf Ihrem persönlichen Bonuskonto gut geschrieben!

Voraussetzungen dafür sind: Die Teilnahme am Kurs e-Walking und Nordic Walking und sechs Monate Coaching im Internet. Nach erfolgreichem Coaching werden Ihnen die Bonuspunkte gut geschrieben.

📌 Internet:

Der TK-Walking-Coach ist über: www.tk-online.de > tk-Gesundheitscoach verfügbar.

Vorsorge

Impfschutz

Wissen Sie, wann Sie zum letzten Mal gegen Tetanus geimpft wurden? Impfungen gehören, wenn sie umfassend durchgeführt werden, zu den wirksamsten Maßnahmen zum Schutz gegen Infektionserkrankungen und stellen eine effektive und kostengünstige Präventionsmaßnahme dar.

Moderne Impfstoffe sind gut verträglich, und unerwünschte Arzneimittelnebenwirkungen werden nur in seltenen Fällen beobachtet. Unmittelbares Ziel der Impfung ist es, den Geimpften vor schweren Infektionskrankheiten zu schützen. Egal ob bei Säuglingen, Kindern oder Erwachsenen.

In den westlichen Industrienationen hat es seit einigen Jahren einen deutlichen Rückgang von Infektionskrankheiten gegeben. Der Erfolg lässt sich dabei zu einem großen Teil auf die Durchführung von Schutzimpfungen zurückführen. Die Ausrottung der Pocken und die weitgehende Beseitigung der Poliomyelitis (Kinderlähmung) sind ein Beispiel für die effektive Wirksamkeit von Schutzimpfungen. Trotzdem sind Infektionskrankheiten weiterhin ein überaus ernst zu nehmendes Problem. Laut Jahresbericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 2002 stehen Infektionskrankheiten weltweit immer noch an zweiter Stelle der Todesursachenstatistik!

Und was ist mit den Nebenwirkungen?

Immer wieder steckt die Angst vor schweren Nebenwirkungen von Impfungen im Hinterkopf! Wie hoch ist das Risiko für mich, bei einer Schutzimpfung an unerwünschten Nebenwirkungen zu erkranken? Moderne Impfstoffe sind gut

verträglich und Nebenwirkungen treten selten auf. Meistens handelt es sich um Überempfindlichkeitsstörungen, die nach kurzer Zeit abklingen. Impfungen haben ein viel geringeres Risiko als die Krankheit selbst, dies wird in folgendem Vergleich deutlich: Bei einem von 2000 an Masern Erkrankten ist mit einer Enzephalitis (Gehirnentzündung) zu rechnen. Bei einer Masernimpfung liegt das Risiko, an einer Enzephalitis zu erkranken bei ca. 1 zu 1 Million.

Was bringt mir die Impfung?

Bei der Impfung geht es um Ihren persönlichen Schutz vor einer Infektionserkrankung! Dabei wird das Abwehrsystem gegenüber bestimmten, Erregern aktiviert und eine Erkrankung verhindert. Damit schützen Sie nicht nur sich selbst sondern leisten auch einen Beitrag zum Schutz der Personen, bei denen aus medizinischen Gründen keine Impfung möglich ist, denn bei hohen Impfraten wird das Ansteckungsrisiko geringer.

Aufgrund unterschiedlicher Wirkungsmerkmale unterscheidet man aktive und passive Impfungen. Bei der aktiven Immunisierung wird die eigene Immunabwehr genutzt, indem abgetötete Erreger verabreicht werden und bei einem erneuten Eindringen der Erreger keine Erkrankung auftritt. Dieser Schutz kann lebenslang sein (Masern-Mumps-Röteln-Impfung) oder muss in unterschiedlichen Intervallen aufgefrischt werden (Tetanus, Diphtherie, Influenza). Bei der passiven Immunisierung werden fremde Antikörper gegen bestimmte Erreger verabreicht, diese Form der Immunisierung bietet einen sofortigen Schutz, der aber nur kurzfristig anhält (bis maximal drei Monate). Die passive Immunisierung wird durchgeführt, wenn z.B. ein sofortiger Schutz erforderlich ist.

Impfungen schützen vor:

- schweren Infektionskrankheiten.
- Infektionskrankheiten, die während der Schwangerschaft und Geburt zu Schädigungen führen können (Röteln, Windpocken).
- Komplikationen bei Infektionskrankheiten (z.B. Gehirnhautentzündungen).

Ist Ihr Impfschutz ausreichend?

Der Impfschutz sollte nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) bereits im dritten Lebensmonat begonnen werden; im Alter von 14 Monaten sollte die sogenannte Grundimmunisierung abgeschlossen sein. Dazu gehören neun Impfungen, die zum Teil durch Kombinationsimpfungen angeboten werden, um die Anzahl der Injektionen zu verringern. Impfschutz ist aber für alle Lebensabschnitte wichtig!

So sollte nach der Grundimmunisierung bis zum Lebensende durch regelmäßige Auffrischimpfungen sichergestellt sein, dass der notwendige Impfschutz erhalten bleibt. Impfungen als Prophylaxe (Vorbeugung) sind außerdem zum Schutz bei Fernreisen, in bestimmten Berufsschichten (z.B. Krankenhauspersonal) oder bei älteren Menschen von Bedeutung.

Vergleichen Sie die Eintragungen in Ihrem Impfbuch mit diesem Impfkalender. Liegt die letzte Impfung gegen eine bestimmte Krankheit länger als der dort aufgeführte Zeitraum zurück, sprechen Sie beim nächsten Hausarztbesuch Ihren Arzt darauf an.

Impfungen gegen	Geburt	2	3	4	11-14 siehe a)	15-23 siehe a)	5-6 siehe a)	9-17 siehe a)	ab 18	ab 60
Diphtherie (siehe b)		1.	2.	3.	4.		A	A	A***	A***
Wundstarrkrampf (Tetanus)		1.	2.	3.	4.		A	A	A***	A***
Keuchhusten (Pertussis)		1.	2.	3.	4.			A		
Haemophilus influenzae Typ b (Hib)*		1.	siehe c)	2.	3.					
Kinderlähmung (Polio)***		1.	siehe c)	2.	3.			A		
Hepatitis B*	siehe d)	1.	siehe c)	2.	3.			G		
Masern, Mumps, Röteln**					1.	2.				
Influenza****										S
Pneumokokken*****										S

A Auffrischimpfung: Diese sollte möglichst erst fünf Jahre nach der letzten Impfung erfolgen.
 G Grundimmunisierung aller bisher noch nicht geimpften Jugendlichen bzw. Komplettierung eines unvollständigen Impfschutzes.
 S Standardimpfungen = Regelimpfungen
 * Abstände zwischen den Impfungen mindestens vier Wochen; Abstand zwischen vorletzter und letzter Impfung mindestens sechs Monate.
 ** Mindestabstand zwischen den Impfungen vier Wochen.
 *** Wiederimpfung alle zehn Jahre.
 **** Jährlich mit dem von der WHO empfohlenen, aktuellen Impfstoff.
 ***** Impfung mit Dabovaximpfstoff, Mindestimpfung alle...

oder Alternativ hier: [Tabelle 1: Klassifizierung von Schutzimpfungen nach den derzeit gültigen Empfehlungen der STIKO vom Juli 2003 \(Quelle: Schutzimpfungen, RKI, Heft 1, 2004, S. 12\)??](#)

Durchführung & Kostenübernahme

Neben einer Vielzahl von niedergelassenen Ärzten führen Gesundheitsämter oder der Betriebsärztliche Dienst Schutzimpfungen durch.

Die TK trägt die Kosten der ärztlichen Leistung für alle von der STIKO empfohlenen Standard- bzw. Regelimpfungen und Auffrischimpfungen, sofern sie ein Vertragsarzt unter Vorlage der Versichertenkarte durchführt. Die Impfungen selbst werden vom Arzt auf Versichertenkarte über seine Kassenärztliche Vereinigung direkt mit uns abgerechnet.

Den Impfstoff erhalten Versicherte im Regelfall direkt vom Arzt. Sofern der Arzt ihn jedoch nicht vorrätig hat, gegen Vorlage einer Verordnung in der Apotheke. Bei Erwachsenen ist dann die gesetzlich vorgeschriebene Zuzahlung in Höhe von 10 Prozent des Arzneimittelabgabepreises zu entrichten.

**Das TK-Impfquiz
Richtig oder falsch? - Testen Sie Ihr Impfwissen!**

Bei einer banalen Erkältung - ohne Fieber - darf geimpft werden.
Chronisch Kranke dürfen nicht geimpft werden.
Durch eine Impfung kann man die Krankheit bekommen.
Neugeborene Babys werden durch die Mutter (Nestschutz) gegen alle Krankheiten geschützt.
Schwangere dürfen gegen Tetanus (Wundstarrkrampf) geimpft werden.
Erwachsene müssen nicht mehr geimpft werden.
Durch Impfungen können bei Kindern Allergien entstehen.
Bei Erwachsenen, die als Kinder geimpft wurden, verläuft eine Erkrankung im Alter schwächer als bei denjenigen, die nicht geimpft wurden.
Kinderkrankheiten sind für Kinder ungefährlich.
Erwachsene können nicht mit Kinderkrankheiten angesteckt werden. Daher kommt auch der Name.
Gegen die Virusgrippe wird jedes Jahr geimpft.
Die Grippeimpfung schützt vor Erkältungen.
Die passive Immunisierung schützt sofort, die aktive nicht.
Das Risiko eines Impfschadens, zum Beispiel durch die Masern-Mumps-Röteln-Impfung, ist wesentlich höher als die Risiken durch die Krankheiten selbst.
Jemand, der einmal die Krankheit Polio (Kinderlähmung) hatte, ist für den Rest seines Lebens ausreichend geschützt.
Mumps kann bei Jungen und Männern den Hoden bleibend schädigen.
Röteln sind vor allem während der Schwangerschaft gefährlich.
Gegen Malaria gibt es einen effektiven Impfstoff.
Alte Menschen brauchen keine Impfungen mehr.
**Quelle: www.tk-online.de > Fit & Well > Vorbeugen hilft > Impfquiz ,
RKI, Autor: Dr. med. Susanne Holthausen / 03.11.2003**

Quiz evtl. zu schwer?

Internet:

Weitere wichtige Informationen zum Thema „Impfen“ finden sie im Internet unter:
www.tk-online.de > Fit & Well > Vorbeugen hilft > Impfen

Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

Entwickelt sich mein Kind altersgerecht? Ist es gesund? Und worauf müssen Eltern achten? Die Untersuchungen U1 bis J1 sollen helfen, frühzeitig mögliche Gefahren zu erkennen und entsprechend zu handeln
Gefahren für die Gesundheit rechtzeitig zu erkennen.

Neben den Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 gibt es bei der TK zusätzlich die so genannte Jugendgesundheitsuntersuchung (J1). Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche zwischen dem vollendeten 13. und 14. Lebensjahr. Bei der J1 sollen Erkrankungen frühzeitig erkannt werden, die die körperliche, geistige und soziale Entwicklung in nicht unerheblichem Maße gefährden. Vor allem psychische und psychosoziale Risikofaktoren sollen frühzeitig erkannt und so Fehlentwicklungen in der Pubertät verhindert werden.

Die Jugendgesundheitsuntersuchung wird zum Beispiel von Fachärzten für Allgemeinmedizin, Kinderärzten und Internisten vorgenommen. Bei TK-versicherten Jugendlichen wird sie wie die anderen Früherkennungsuntersuchungen direkt über die Versichertenkarte abgerechnet.

Krebsvorsorge

In Deutschland erkranken jährlich 330.000 Menschen neu an Krebs, 210.000 sterben pro Jahr daran. „Weil immer mehr Menschen immer älter werden, könnte die Zahl der Krebs-Todesfälle die der Herz-Kreislauf-Erkrankungen (rund 400.000 jährlich) in zehn Jahren überrundet haben“, sagte Klaus Höffken, Ärztlicher Direktor im Klinikum Jena und Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.

Da der Krebs sich in vielen Fällen langsam entwickelt, besteht die Möglichkeit, durch Früherkennungsuntersuchungen das Übel an der Wurzel zu packen und den Krebs im Frühstadium zu entdecken. Zu diesem Zeitpunkt können die meisten bösartigen Erkrankungen noch geheilt oder eingedämmt werden. Experten schätzen, dass rund ein Drittel aller Krebserkrankungen durch Vorbeugung und Früherkennungsuntersuchungen vermeidbar sind.

Wann kann ich zur Krebsvorsorge?

Frauen können die Krebsvorsorgeuntersuchung ab dem Alter von 20 Jahren jährlich in Anspruch nehmen. Untersucht werden dabei die Genitalorgane. Neben der klinischen Untersuchung wird ein Abstrich von der Schleimhaut entnommen und auf Krebszellen untersucht.

Ab 30 Jahren werden zusätzlich die Brust und die Haut untersucht und ab 50 Jahren werden darüber hinaus jährlich der Enddarm und der übrige Dickdarm untersucht. Von 50 Jahren bis zur Vollendung des 55. Lebensjahres besteht Anspruch auf die jährliche Durchführung eines Schnelltests auf okkultes (nicht sichtbares) Blut im Stuhl.

Veränderungen an der Brust lassen sich oftmals gut selbst ertasten. Deshalb wird Frauen ab 30 zusätzlich eine "Selbstkontrolle" empfohlen. Dazu kann die Frau - am Besten einige Tage nach der Periodenblutung - beide Brüste auf Verhärtungen oder Knötchen abtasten. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie den eigenen Tastergebnissen trauen können, sollten Sie Ihren Frauenarzt zu Rate ziehen. Er kann Ihnen eine genaue Anleitung geben, wie Sie die Selbstkontrolle durchführen sollten.

Männer können die Krebsvorsorgeuntersuchung ab dem Alter von 45 Jahren jedes Jahr durchführen lassen. Untersucht werden die Prostata, die äußeren Genitalorgane und die Haut. Ab 50 Jahren werden außerdem der Enddarm und der übrige Dickdarm untersucht. Von 50 Jahren bis zur Vollendung des 55. Lebensjahres besteht Anspruch auf die jährliche Durchführung eines Schnelltests auf okkultes Blut im Stuhl.

In der Altersgruppe zwischen dem 20. und 35. Lebensjahr ist der bösartige Hodentumor die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Daher sollten Sie sich bereits ab dem 18. Lebensjahr einmal im Monat selbst auf

Veränderungen, wie Verhärtungen, Knoten, Vergrößerungen oder Verkleinerungen und ausgeprägte Druck-Unempfindlichkeit der Hoden untersuchen. Bei Auffälligkeiten sollten Sie Ihren Arzt aufzusuchen.

Verbesserte Darmkrebsvorsorge für Frauen und Männer

Seit dem 01.10.2002 steht die Koloskopie (endoskopische Untersuchung des gesamten Dickdarms) als Früherkennungsmaßnahme allen Versicherten ab dem Alter von 55 Jahren zur Verfügung. Frühestens 10 Jahre nach Durchführung der ersten Koloskopie besteht Anspruch auf eine zweite Koloskopie. Bei dieser Untersuchung können Polypen (frühe Vorstadien eines möglichen Dickdarmkrebses) erkannt und sofort entfernt werden.

Die Krebsvorsorgeuntersuchungen werden für Frauen in der Regel vom Frauenarzt durchgeführt. Bei Männern sind dies meist Urologen, Ärzte für Allgemeinmedizin oder Internisten.

Internet:

Weitere Informationen finden sie unter:

www.tk-online.de > Früh erkennen > Risiko Krebs.

www.krebsinformation.de: Internetseiten des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg: Informationen über Krebs für Patienten, Angehörige und Interessierte

Gesundheits-Check-up

Diese Gesundheitsuntersuchung (Check-up) können Frauen und Männer mit Beginn des 36. Lebensjahres alle zwei Jahre in Anspruch nehmen. Ein gründliches Durchchecken des Gesundheitszustandes dient vor allem der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen sowie einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus).

Der Gesundheits-Check-up kann für Männer und Frauen bei Praktischen Ärzten, Ärzten für Allgemeinmedizin oder Internisten durchgeführt werden.

Zahngesundheit

Wussten Sie, dass ca. fünf Billionen Bakterien natürlicherweise im Biotop Mundhöhle anzutreffen sind? Die meisten von ihnen verrichten nützliche Arbeit, einige davon sind jedoch entscheidend für die Volkskrankheiten Karies und Parodontose verantwortlich. Die Aufnahme von zuckerhaltigen und stark säurehaltigen Nahrungsmitteln unterstützen die Entstehung von Karies. Durch die tägliche Mundhygiene und eine zahnfreundliche Ernährung können Sie zur Gesunderhaltung Ihrer Zähne und des Zahnfleisches beitragen. Zahnärzte geben darüber hinaus wertvolle Hilfen bei der Zahnprophylaxe. Die Gesunderhaltung der Zähne spielt bereits im Kindesalter eine wichtige Rolle. Kariesschäden sind nicht mehr rückgängig zu machen. Ein gesundes Gebiss

im Kindesalter bildet daher die beste Voraussetzung für eine gute Zahngesundheit im Erwachsenenalter.

Kinder und Jugendliche zwischen dem 6. und 18. Lebensjahr können sich zur Verhütung von Zahnerkrankungen zweimal in jedem Kalenderjahr zahnärztlich untersuchen lassen. Die Individualprophylaxe umfasst die Erstellung eines Mundhygienestatus und eine eingehende Untersuchung auf Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen. Ebenso ist eine Fissurenversiegelung in den Molaren (hinteren Backenzähnen) mit aushärtenden Kunststoffen zum Schutz der Zähne vorgesehen.

Einen Anspruch auf eine Gruppenprophylaxe haben Versicherte bis zum 12. Lebensjahr. Die Untersuchung wird kostenfrei in Schulen und Kindergärten durchgeführt und umfasst insbesondere die Erhebung des Zahnstatus, die Beratung zur Mundhygiene, Zahnputzprogramme, Ernährungsberatung und Untersuchungen zur Zahnschmelzerhärtung. In besonderen Fällen können auch Kinder bis zum 16. Lebensjahr eine kostenfreie Gruppenprophylaxe in Anspruch nehmen. Informieren Sie sich dazu bei unseren TK-Präventionsberatern.

Nach Vollendung des 18. Lebensjahres wird eine jährliche zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung empfohlen.

Der Bonus für Ihre Vorsorge

Die kalenderhalbjährlichen individualprophylaktischen Maßnahmen werden bei Kindern ab 12 Jahren in dem so genannten Bonusheft - das Sie bei Ihrem Zahnarzt erhalten - vermerkt. In dieses Bonusheft werden auch die nach Vollendung des 18. Lebensjahres durchgeführten zahnärztlichen Untersuchungen (mindestens einmal je Kalenderjahr) eingetragen.

Der Nachweis der Untersuchungen zahlt sich durch einen höheren Zuschuss aus, sollte einmal eine Versorgung mit Zahnersatz (zum Beispiel Kronen oder Brücken) notwendig werden.

Broschüren

- Die TK-Broschüre „Die Zähne“ gibt Ihnen wertvolle Tipps zum Thema Zahngesundheit. Sie erhalten die Broschüren kostenlos in Ihrer TK-Geschäftsstelle oder als Download im Internet.

Die TK - Ihr starker Partner in Sachen Früherkennung

Je früher Krankheiten diagnostiziert werden, desto größer sind die Heilungschancen. Darum übernimmt die TK auch die Kosten für die meisten Früherkennungsuntersuchungen. Sie brauchen nur Ihre TK-Versichertenkarte beim Arztbesuch vorzulegen. Dann werden die genannten Vorsorgeuntersuchungen unter den beschriebenen Voraussetzungen für Sie kostenlos durchgeführt.

Internet:

Sie wollen keine wichtigen Vorsorgetermine oder Behandlungen verpassen?

Nutzen Sie unseren TK-Erinnerungsservice, den wir exklusiv für unsere Mitglieder eingerichtet haben. Mehr dazu im Internet unter:

www.tk-online.de > Früh erkennen > TK-Erinnerungsservice.

Disease Management - ein Programm bei dem Sie im Mittelpunkt stehen

Disease (= Krankheit) Management bedeutet eine geplante medizinische Versorgung über den gesamten Verlauf der Erkrankung. Gerade für Patienten mit chronischen Erkrankungen ist die umfassende Unterstützung durch Ärzte, Kliniken und die TK besonders wichtig.

Dabei kommt es zu einer starken Verknüpfung der einzelnen Akteure wie dem Arzt, Therapeuten, Kliniken und Therapieeinrichtungen. Ein enges Zusammenarbeiten ermöglicht einen erfolgversprechenden Verlauf der Therapie ohne unnötige Umwege. Dabei stehen Sie als Patient im Mittelpunkt! Sie führen Gespräche mit Ihrem Arzt und beraten gemeinsam mit dem Arzt und der TK die nächsten Schritte der Behandlung. Die einzelnen Therapiewege können so optimiert und besser aufeinander abgestimmt werden. Das Programm hilft Ihnen, mit Ihrer Krankheit umzugehen.

Was heißt TK-Plus?

„Sie haben eine chronische Krankheit.“ Für viele Betroffene wirkt dieser Satz erschreckend. Was heißt es, chronisch krank zu sein?

Untersuchungen zur Folge ist mit einem Anstieg chronischer Erkrankungen in den nächsten Jahren zu rechnen. Für Diabetes mellitus wird beispielsweise ein Wachstum von ca. 7-8 % der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland prognostiziert. Experten schätzen, dass ca. 25 % der gesetzlich Krankenversicherten an Erkrankungen, wie Asthma, Herzinsuffizienz (Herzschwäche), Koronare Herzkrankheiten (KHK), Brustkrebs und Schlaganfall leiden. Disease Management soll chronisch Erkrankten eine kontinuierliche und qualitativ hochwertige Versorgung auf dem neusten Stand der Wissenschaft ermöglichen.

Mit ausgewählten Erkrankungen beginnt die TK ihr neues Programm TK-Plus. Dieses umfasst zurzeit folgende Erkrankungen: Diabetes mellitus, Brustkrebs und Koronare Herzkrankheit (KHK). Ohne Ihre aktive Mitarbeit kann TK-Plus nicht erfolgreich sein - daher bauen wir auf Sie!

Wer kann mitmachen?

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen die Diagnose Diabetes mellitus, Brustkrebs oder KHK gestellt hat, können Sie in das Programm einsteigen. Die Teilnahme an TK-Plus ist selbstverständlich freiwillig und für Sie kostenfrei. Natürlich können Sie auch jederzeit wieder aus dem Programm austreten.

Information ist daher umso wichtiger. Umfassende Informationen über chronische Krankheiten und deren Behandlung finden Sie hier im Internet unter: www.tk-online.de > Gute Besserung > TK-Plus. Oder Sie rufen sie uns an: TK-Plus-Servicenummer: 01802 - 85 75 87 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland)

Die Diagnosen für die sogenannten Disease Management Programme sind gesetzlich festgeschrieben und konnten von der TK nicht selbst gewählt werden.

Für Ihre Krankheit können wir vielleicht aktuell kein Programm anbieten. Wünschen Sie jedoch weitergehende Informationen über Ihre Krankheit und die optimale Versorgung, erhalten Sie diese hier im Internet oder rufen Sie unsere Hotline Medizin & Gesundheit unter der Telefonnummer 01802 - 64 85 64 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland) an. Die Hotline steht Ihnen täglich von 7.00 bis 22.00 Uhr zur Verfügung.

Für Ihre Teilnahme an TK-Plus ist eine Einschreibung in das Programm erforderlich.

📘 Internet:

Weitere Informationen zu TK-Plus finden Sie im Internet unter:
www.tk-online.de > Gute Besserung > TK-Plus

Gesundheit von A-Z

A: Adipositasprävention

Über die Hälfte der Bevölkerung ist mindestens übergewichtig, ca. 20 % sind als adipös (fettleibig) zu bezeichnen. Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen stellt ein großes Problem in unserer Gesellschaft dar, denn man geht davon aus, dass in der Kindheit angelegtes Übergewicht in vielen Fällen zu Gewichtsproblemen im Erwachsenenalter führt. Die TK bietet Ihnen ein umfassendes Präventionsprogramm zu den Themen Bewegung und Ernährung an. Informieren Sie sich unter der TK- Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland).

B: Bewegung

Bewegung, ein A und O in unserer sitzenden Gesellschaft. Die TK-Broschüre „Bewegung“ gibt Tipps für die richtige und regelmäßige Bewegung.

C: Check-up

Die Gesundheitsuntersuchung (Check-up) können Frauen und Männer mit Beginn des 36. Lebensjahres alle zwei Jahre in Anspruch nehmen. Ein gründliches Durchchecken des Gesundheitszustandes dient vor allem der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen sowie einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Weitere Informationen bekommen Sie unter der TK- Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland) oder im Internet unter: www.tk-online.de.

D: Disease Management

Disease (= Krankheit) Management bedeutet eine geplante medizinische Versorgung über den gesamten Verlauf der Erkrankung. Die TK bietet für Patienten mit chronischen Erkrankungen in dem neuen Programm, TK-Plus, eine umfassende Unterstützung an. Das Programm umfasst derzeit folgende Erkrankungen: Diabetes mellitus, Brustkrebs und Koronare Herzkrankheit (KHK).

E: Ernährung

Sie suchen Tipps zur vollwertigen Ernährung? Sie möchten den Überblick im Diätenschwung behalten? Oder wollen Sie einfach nur Tipps für die Zubereitung leckerer und gesunder Gerichte? Sie werden sicherlich etwas in unserem vielfältigem TK-Angebot finden. Rufen Sie uns unter unserer Servicenummer an: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland).

F: Familienversicherung

Ihre Familienangehörigen sind beitragsfrei bei der TK mitversichert, wenn einige Voraussetzungen erfüllt sind. Kinder sind grundsätzlich bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres familienversichert. Darüber hinaus ist eine Verlängerung der Familienversicherung unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Die Familienversicherung besteht für den Ehegatten oder Lebenspartner (Lebenspartner nach dem Lebenspartnerschaftsgesetz) und die Kinder.

G: Gesundheitsbroschüren

Möchten Sie Informationen zu speziellen Themen nachlesen? Sie finden bei der TK eine große Auswahl an aktuellen Gesundheitsbroschüren, z.B. zu den Themen: Stillen, Ernährung, Allergien, Bewegung etc. Die Broschüren können Sie einfach bei Ihrer TK-Geschäftsstelle bestellen oder im Internet downloaden unter: www.tk-online.de.

H: Herz-Kreislauf-Training

Haben sie Lust, sich mal wieder richtig mit Spaß zu bewegen, zu entspannen und dabei noch etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Mehr zu unserem Präventionsangebot „Mit Spaß aktiv“ erhalten Sie unter unserer Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland) oder im Internet unter: www.tk-online.de.

I: Impfen

Zeit zum Auffrischen? Impfen stellt eine der wirksamsten Maßnahmen zum Schutz gegen Infektionserkrankungen dar. Informationen zum Impfschutz, der Durchführung von Schutzimpfungen und Kostenübernahme erhalten Sie unter unserer Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland).

J: Jugend & Gesundheit

Ausführliche Informationen zur Jugendgesundheitsuntersuchung (J1) für Jugendliche zwischen dem 13. und 14. Lebensjahr finden Sie im Internet unter: www.tk-online.de oder rufen Sie uns einfach an unter unserer Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland).

K: Kundenservice

Die TK nimmt sich Zeit für Sie! Unsere Mitarbeiter/innen beraten Sie gerne am Telefon oder persönlich zu Hause.

L: Lebenswelt

Bei gesundheitsfördernden Aktivitäten, sei es in der Schule oder am Arbeitsplatz kommt der Beachtung der Lebenswelten, in denen Menschen leben und lernen eine große Bedeutung zu. Die TK setzt dies im sogenannten Setting-Ansatz bei der Gesundheitsförderung um.

M: Medizinisches Callcenter

Exklusiv für unsere Mitglieder. Hier erfahren Sie alles zum Thema Gesundheit, Vorbeugung, Erkrankungen und Therapien. Sie erreichen uns täglich zwischen 7 und 22 Uhr: 01802 - 64 85 64 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland).

N: Nachhaltigkeit

Um erfolgversprechend und nachhaltig gegen chronische Erkrankungen vorzugehen, bietet die TK im Rahmen des Disease (= Krankheit) Management ihr neues Programm TK-Plus an. Das Programm umfasst zur Zeit folgende Erkrankungen: Diabetes mellitus, Brustkrebs und Koronare Herzkrankheit (KHK). Für Ihre Teilnahme an TK-Plus ist eine Einschreibung in

das Programm erforderlich. Sie möchten mehr über TK-Plus erfahren? Rufen Sie uns an: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland).

O: Osteoporose

Ein körperlich aktiver Lebensstil hilft mit, das Risiko für Osteoporose, Übergewicht und Rückenschmerzen zu senken. Wie entsteht Osteoporose, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Mehr zu dem Thema erfahren Sie im Internet unter: www.tk-online.de.

P: Präventionsberater

Informieren Sie sich über unser umfangreiches Präventionsangebot. Wenden Sie sich einfach an ihren Präventionsberater in Ihrer Geschäftsstelle vor Ort oder nutzen Sie unsere Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland). Eine Liste mit Ihrem Ansprechpartner finden Sie auch im Internet unter: www.tk-online.de.

Q: Qualität

Qualität wird bei der TK groß geschrieben. Die Entwicklung neuer Gesundheitsangebote führt die TK generell in der Kooperation mit wissenschaftlichen Einrichtungen durch. Bei der Auswahl des Angebotes orientieren wir uns an der Wirksamkeit der Maßnahmen und beachten die Wünsche unserer Versicherten – denn die Zufriedenheit unserer Kunden liegt uns am Herzen.

R: Rückenschule

Möchten Sie etwas für Ihren Rücken tun? Dann nutzen Sie die präventive Rückenschule aus dem TK-Kursangebot!

S: Stress

Stress und Nervosität sind für die Entstehung vieler Krankheiten mitverantwortlich. Deshalb ist es wichtig, sich in Zeiten starker seelischer Belastung regelmäßig entspannen zu können. Nur so kommen Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Informieren Sie sich über unser TK-Präventionsangebot! Unserer Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland) oder im Internet unter: www.tk-online.de.

T: Teilnahmebestätigung

Nach Abschluss eines TK-Präventionskurses erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung.

U: Unfälle

Die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Gerade Kinder erforschen ihre Umgebung und sind sich der überall lauernden Risiken nicht bewusst. Um für das Thema zu sensibilisieren, geht die TK in Zusammenarbeit mit der Bundesarbeitsgemeinschaft Kindersicherheit (BAG) mit der Riesenküche auf Tour. Diese zeigt die Küchenwelt aus Kindersicht und lässt Erwachsene auf die Größe eines etwa dreijährigen Kindes schrumpfen. Mehr Informationen und Tourdaten erhalten sie unter unserer Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland) oder im Internet unter: www.tk-online.de.

V: Vorsorge

Je früher Krankheiten diagnostiziert werden, desto größer sind die Heilungschancen. Darum übernimmt die TK auch die Kosten für die meisten Früherkennungsuntersuchungen. Mehr zum Thema: Krebsvorsorge, Gesundheits-Check-up und Zahngesundheit erfahren Sie unter unserer Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland) oder im Internet unter: www.tk-online.de.

W: Walking

Die TK bietet Ihnen mit einem neuen Angebot „Walking & Nordic Walking“ einen Kurs, in dem Sie beide Bewegungsformen kennen lernen; das Walken und das Nordic Walken. Ausführliche Informationen über Inhalte und Anmeldung erhalten Sie unter unserer Servicenummer: 01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland) oder im Internet unter: www.tk-online.de.

Z: Zahngesundheit

Die Volkskrankheiten Karies und Parodontose sind für Schäden an Zähnen und Gebiss verantwortlich. Zur Gesunderhaltung Ihrer Zähne und des Zahnfleisches können Sie mit einer regelmäßigen Zahnprophylaxe beitragen. Mehr Informationen zu kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen (Individualprophylaxe/Gruppenprophylaxe) finden Sie im Internet unter: www.tk-online.de.

[FAQ ...](#)

[Ausblick ...](#)

Anhang

Wichtige Adressen & Telefonnummern

Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung
Postfach 500,
53108 Bonn,
Fax: 0180 - 51 51 511 (0,12 € / Min.)
<http://www.bmgs.bund.de/index.cfm>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Anschrift: Postfach: 91 01 52 - 51071 Köln
Telefon: (0221) 89 92 - 0
eMail: info@bzga.de

Nationale Kontakt-und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von
Selbsthilfegruppen (NAKOS)
Wilmsdorfer Straße 39
D - 10627 Berlin
Tel: +49 30 31 01 89 60
Fax: +49 30 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

World Health Organisation (WHO)
Regionalbüro für Europa
8, Scherfigsvej 2100 Copenhagen Ø Denmark
Tel: +45 39 17 17 17 Fax: +45 39 17 18 18
Internet: <http://www.who.dk/>

TK- Servicenummer:
01802-85 85 85 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/ Inland)

Medizinisches Callcenter:
Exklusiv für Mitglieder.
Täglich zwischen 7 und 22 Uhr:
01802 - 64 85 64 (6 Cent pro Gespräch im Festnetz/Inland)
Alles zum Thema Gesundheit, Vorbeugung, Erkrankungen und Therapien

- Informationen zu Diagnose- und Behandlungsverfahren
- Informationen zu Medikamenten
- spezielle Hinweise zur Reisevorbereitung
- Impfinformationen
- Unterstützung bei der Arztsuche und vieles mehr

TK-Studentenservice:
Per Mail: info@studentenservice24.de

Die TK im Internet:
www.tk-online.de
Alle wichtigen Informationen zum Thema Gesundheit und ihrem persönlichen
Gesundheitsmanagement:

- Ihr persönliches Fitnessprogramm
- Angebote zu Gesundheitskursen
- Arztsuche im Netz
- „TK-Exklusiv“, Serviceleistungen für TK-Mitglieder

Die TK-Geschäftstellen:

Im Internet unter: www.tk-online.de > home> Über uns> TK vor Ort

Gesundheits-Medien:

Gesundheitsbroschüren:

Im Internet als download unter: www.tk-online.de

> home> Gesundheitsbroschüren und mehr>

Oder Bestellung telefonisch in ihrer Geschäftsstelle vor Ort.

TK-Trainingsposter:

Im Internet als download unter: www.tk-online.de > home> Broschüren und mehr> Trainingsposter

Oder Bestellung telefonisch in ihrer Geschäftsstelle vor Ort.

TK-Magazin:

Unser TK-Magazin „TK-aktuell“ ist, sofern sie es nicht als TK Kunde kostenlos beziehen, als Probeexemplar erhältlich,

Bestellung im Internet unter: www.tk-online.de > home> Broschüren und mehr> TK-aktuell>

Oder Bestellung telefonisch in ihrer Geschäftsstelle vor Ort.

Literatur zum Thema Gesundheitsförderung & Prävention:

- Prävention durch Krankenkassen, Zielgruppen, Zugangswege, Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit, Walter, U., Drupp, M., Schwartz, F.W., Juventa Verlag Weinheim, 2002
- Prävention im 20. Jahrhundert, Historische Grundlagen und aktuelle Entwicklungen in Deutschland, Stöckel, S., Walter, U., Juventa Verlag Weinheim, 2002
- Leitbegriffe der Gesundheitsförderung, Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 4. erweiterte und überarbeitete Auflage, 2003
- Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese-Diskussionsstand und Stellenwert, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Band 6, erweiterte Neuauflage, Köln, 2001