



Bundesministerium  
für Gesundheit



## Ratgeber zur gesundheitlichen Prävention

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

---

# **Ratgeber zur gesundheitlichen Prävention**

## Liebe Leserin, lieber Leser,



unsere Gesundheit, das wissen wir alle, ist unser wertvollster Besitz. Sie ist die Basis für ein langes Leben – und sie ist eine wesentliche Voraussetzung, wenn es darum geht, unsere Lebensentwürfe umzusetzen und unsere Ziele zu verwirklichen.

Jeder von uns kann erheblich dazu beitragen, möglichst lange gesund zu bleiben. Gelegenheiten, uns im Alltag gesundheitsbewusst zu verhalten, gibt es viele. Neben der Bewegung, einer ausgewogener Ernährung und ausreichender Entspannung gehört die regelmäßige Teilnahme an Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen dazu. Zusammenfassen können wir diese Möglichkeiten unter dem Oberbegriff der gesundheitlichen Prävention.

Als Gesundheitsminister kann ich nur die Rahmenbedingungen schaffen, die es Ihnen leichter machen, gesundheitliche Prävention zu leben. Den ersten Schritt aber müssen Sie selbst machen.

Wie einfach es ist, gesundheitsförderndes Verhalten in den Alltag zu integrieren, zeigt Ihnen der vorliegende Ratgeber zur gesundheitlichen Prävention. Er gibt Ihnen wertvolle Informationen für ein gesundheitsbewusstes Leben.

Ihr

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.

Daniel Bahr

Bundesminister für Gesundheit

# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Gesundheitliche Prävention</b> .....	8
1. Was erhält uns gesund? .....	10
2. Worum geht es bei gesundheitlicher Prävention? .....	11
3. Was bedeutet der demografische Wandel für das Gesundheitssystem? .....	12
4. Welchen Stellenwert hat gesundheitliche Prävention? .....	13
5. Wo findet gesundheitliche Prävention statt? .....	14
6. Wie kann gesundheitliche Prävention am Arbeitsplatz aussehen? .....	16
<b>II. Bewegung</b> .....	18
1. Was bringt Bewegung für die Gesundheit? .....	20
2. Bewegen wir uns ausreichend? .....	21
3. Wie beginne ich ein bewegtes Leben? .....	22
4. Was bewegt unsere Kinder? .....	24
5. Wie bringe ich Bewegung in meinen Berufsalltag? .....	26
6. Warum ist Bewegung im Alter so wichtig? .....	28
7. Aktiv sein mit körperlicher Behinderung.....	30
8. Mit gutem Beispiel voran .....	32
9. IN FORM-Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung im Alltag“ .....	34
10. Bin ich ein Bewegungsmuffel? .....	35
11. Pauls Schreibtischübungen für den Arbeitsplatz .....	36
<b>III. Ernährung</b> .....	38
1. Warum sollte man sich gesund ernähren? .....	40
2. Wie gesund ernähren wir uns? .....	43
3. Bin ich zu dick oder zu dünn? .....	44
4. Wenn das Essen zur Qual wird .....	45
5. Der Body-Mass-Index als Orientierung .....	46
6. Bin ich gefährdet? Ein Selbsttest .....	48

7. Warum soll mein Kind sich gesund ernähren? .....	49
8. Warum sollte ich auch bei der Arbeit auf meine Ernährung achten? .....	50
9. Hat gesunde Ernährung auch im Alter noch Auswirkungen? .....	52
10. Worauf muss ich achten, wenn ich mich gesünder ernähren will? .....	53
11. Mit gutem Beispiel voran .....	56

<b>IV. Entspannung</b> .....	58
1. Was ist Stress? .....	59
2. Wann ist der Stress zu viel? .....	60
3. Wie kann ich den Stress bewältigen? .....	61
4. Wie kann ich im Alltag entspannen? .....	62
5. Können Kinder und Jugendliche schon gestresst sein? .....	63
6. Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu entlasten? .....	64
7. Welche Folgen hat beruflicher Stress? .....	65

<b>V. Vorsorge und Früherkennung</b> .....	68
1. Warum sind Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen wichtig? .....	70
2. Warum sollte ich an Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen teilnehmen? .....	73
3. Ich möchte vorsorgen! .....	74
4. Die Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche .....	75
5. Die Schutzimpfungen .....	77
6. Der „Gesundheits-Check-up“ ab 35 .....	80
7. Die Schwangerschaftsvorsorge .....	81
8. Die Krebsfrüherkennungsuntersuchungen .....	82

<b>VI. Prävention als Aufgabe der Bundesregierung</b> .....	86
1. Was leistet die Bundesregierung, um Prävention zu fördern? .....	87
2. Der Nationale Aktionsplan IN FORM .....	88
3. Strategie zur Förderung der Kindergesundheit .....	90
4. Leben hat Gewicht – gemeinsam gegen den Schlankeitswahn .....	91
5. Die Initiative „Erfahrung ist Zukunft“ .....	92
6. Initiative „Unternehmen unternehmen Gesundheit“ .....	93
<b>VII. Service</b> .....	95
1. Wo kann ich mehr erfahren? Weiterführende Adressen .....	96
2. Glossar relevanter Begriffe .....	105
3. Stichwortregister .....	110
4. Informationsangebote .....	113
5. Impressum .....	116





**I.**  
**Gesundheitliche  
Prävention**



## 1. Was erhält uns gesund?

### **Der gesundheitsbewusste Umgang mit dem eigenen Körper**

Ein gesundes und langes Leben wünschen wir uns alle. Aber Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Jede und jeder Einzelne kann eine ganze Menge dafür tun, gesund zu bleiben, denn dafür ist nicht nur die Medizin zuständig. Wir können mit einem gesundheitsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper unsere Gesundheit auf vielfältige Weise fördern und erhalten.

Ein aktiver Lebensstil ist die beste Grundlage dafür. Ausreichende Bewegung gilt als einer der wichtigsten Schutzfaktoren vor vielen Krankheiten. So haben körperlich aktive Menschen beispielsweise ein geringeres Risiko, an Bluthochdruck oder Diabetes mellitus zu erkranken. Wenn wir unseren aktiven Lebensstil dann noch mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung unterstützen, haben wir bereits viel erreicht.

Wie viele Schritte gehen wir täglich zu Fuß? Wie viel Obst essen wir pro Tag? Welche Situationen im Alltag empfinden wir als belastend? Wie können wir uns entspannen? Es geht nicht darum, das ganze Leben umzukrempeln, aber wer den eigenen Lebensstil überdenkt, kann mit kleinen Verhaltensänderungen bereits einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit leisten.

## 2. Worum geht es bei gesundheitlicher Prävention?

### **Das Ziel ist die Steigerung der Lebensqualität**

Als gesundheitliche Prävention bezeichnet man allgemein vorbeugende Maßnahmen, um ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung zu vermeiden. Im Zusammenhang mit Krankheiten geht es um Maßnahmen, die dabei helfen können, mögliche Krankheiten sowie Verschlimmerungen bereits bestehender gesundheitlicher Beeinträchtigungen zu verhüten, bestehende Krankheitsrisiken abzubauen oder Krankheiten früh zu erkennen.

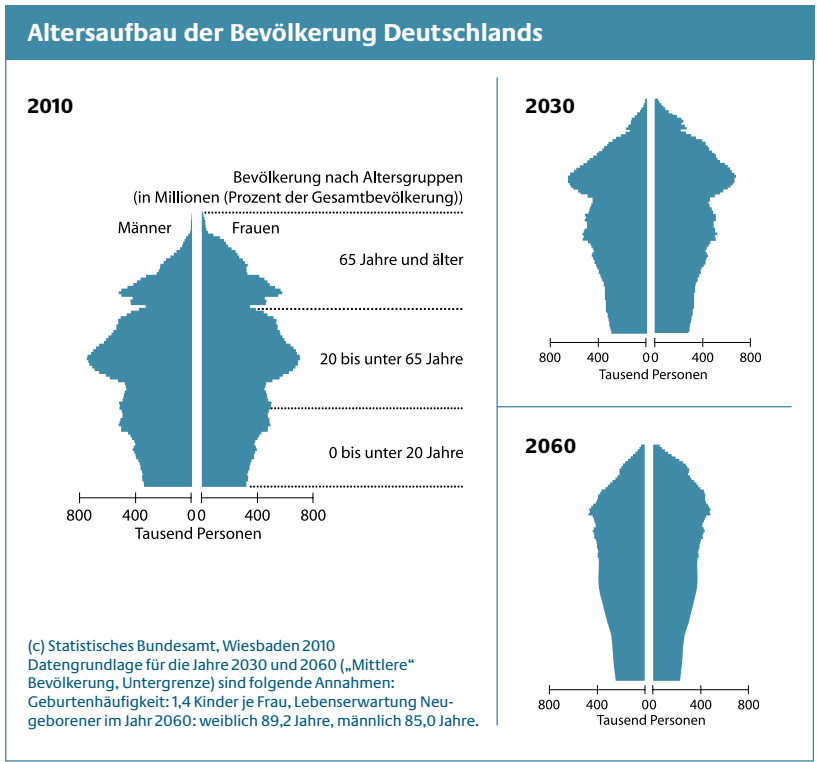
Die Ärztin oder der Arzt kann über bestehende Gesundheitsrisiken aufklären, zu notwendigen Verhaltensänderungen motivieren oder körperliche Warnsignale frühzeitig erkennen und gegebenenfalls sofort behandeln. Die gesetzlichen Krankenkassen sind zu Prävention und Gesundheitsförderung verpflichtet. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder Ihrer Krankenkasse über die Inanspruchnahme von Schutzimpfungen, bestimmten Gesundheits- und Krebsfrüherkennungsuntersuchungen, Zahnvorsorge und weiteren Gesundheitsangeboten, wie zum Beispiel für eine gesunde Ernährung, für mehr Bewegung, für eine bessere Stressbewältigung und zur Tabakentwöhnung.

Gesundheitliche Prävention steigert die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Menschen. Das Ziel ist, dass wir möglichst lange gesund bleiben und bis ins hohe Alter mobil sind. Das bedeutet, neben der Verhütung von Krankheiten und der Verminderung von Krankheitsrisiken auch Behinderungen oder Pflegebedürftigkeit vorzubeugen sowie die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Chronische Erkrankungen sollen erst möglichst spät im Leben auftreten oder ganz vermieden werden. Dies führt mittel- und langfristig auch zur finanziellen Entlastung des Krankenversicherungssystems und der anderen Sozialversicherungssysteme.

### 3. Was bedeutet der demografische Wandel für das Gesundheitssystem?

#### Wir werden immer älter

Die Lebenserwartung ist in der Vergangenheit kontinuierlich gestiegen. Bei Frauen stieg sie zwischen 1990 und 2002/2004 um durchschnittlich 2,8 und bei Männern um 3,8 Jahre. Im Zeitraum 2007/2009 betrug die durchschnittliche Lebenserwartung damit 82,5 Jahre für Frauen und 77,3 Jahre für Männer. Bei gleichzeitigem Geburtenrückgang wird der Anteil der Seniorinnen und Senioren an der Bevölkerung weiter wachsen. Schon jetzt ist jeder vierte Deutsche älter als 60 Jahre.



Mit zunehmendem Alter steigt aber auch das Risiko von chronischen Krankheiten wie beispielsweise Diabetes mellitus Typ 2, Krebs oder koronaren Herzkrankheiten deutlich an. Maßnahmen zur gesundheitlichen Prävention und Gesundheitsförderung können viele chronische Krankheiten verhindern oder hinauszögern. Darum lohnt es sich insbesondere auch in späteren Lebensjahren, gesundheitsbewusst zu leben.

Eine hohe Lebensqualität ist schließlich in jedem Alter erstrebenswert. Der Einsatz für mehr Gesundheit ist wertvoll – für sich selbst und für eine gesunde Gesellschaft. Denn chronische Krankheiten erfordern eine intensive, kontinuierliche Behandlung und Betreuung. Das bedeutet auch einen weiteren Anstieg der Gesundheitskosten. Der persönliche Aufwand ist oft nicht groß, der Gewinn kann aber riesig sein.

## 4. Welchen Stellenwert hat gesundheitliche Prävention?

### **Nachhaltige und zielgerichtete Prävention**

Aufgrund veränderter Lebensbedingungen und des demografischen Wandels nehmen chronische Erkrankungen stetig zu. Dies verstärkt die Notwendigkeit zielgerichteter und qualitätsgesicherter Gesundheitsförderung und gesundheitlicher Prävention deutlich. Die Bundesregierung verfolgt daher das Ziel, Menschen in allen Lebensbereichen zu gesundheitsbewusstem Verhalten anzuregen. Dies sind gemeinschaftliche Aufgaben und Investitionen in die Zukunft, für die der Staat und jeder und jede Einzelne Verantwortung übernehmen müssen.

Wie können wir unsere Gesundheit erhalten? Alle Partner im Gesundheitswesen sollen die Bürgerinnen und Bürger konsequent dabei unterstützen, die eigene Gesundheit zu stärken, denn erfolgreiche Prävention kommt den Einzelnen sowie der gesamten Gesellschaft zugute.

**Auszug aus dem Koalitionsvertrag der Bundesregierung 2009,  
Punkt 9.1, Gesundheit**

„Prävention ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben und für unsere Gesellschaft. Sie muss zu allererst bei Kindern und Jugendlichen ansetzen. Prävention kann dabei helfen, künftige Belastungen der Sozialsysteme zu verringern. Zielgruppenspezifische Aufklärung soll dazu beitragen, Eigenverantwortlichkeit und Gesundheitsbewusstsein zu stärken. Unsere Präventionsstrategie wird Vorhandenes bewerten und aufeinander abstimmen, nationale und internationale Erfahrungen und Erkenntnisse analysieren sowie auf bewährten Programmen und Strukturen aufbauen, diese weiterentwickeln und sie in die Fläche bringen. Dazu bedarf es einer klaren Aufgaben- und Finanzverteilung unter Berücksichtigung und Stärkung der vorhandenen Strukturen.“

## 5. Wo findet gesundheitliche Prävention statt?

### **Ein Thema für alle Lebensbereiche**

Natürlich wirkt sich das eigene Verhalten auf die Gesundheit aus. Aber nicht alles liegt in der eigenen Hand. Unser soziales Umfeld, unsere Arbeitssituation und die Umwelt beeinflussen sie ebenfalls.

Ob am Arbeitsplatz oder in der Familie, ob in der Schule oder in Senioreneinrichtungen, in allen Bereichen können Risiken einer Erkrankung gesenkt und kann gesundheitsbewusstes Verhalten gefördert werden: Gesundheitliche Prävention ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Lärm, ungesunde Körperhaltung oder Zeitdruck am Arbeitsplatz müssen nicht immer sein. Vermeidbare Gefahren wie etwa zu hohe Trittstufen haben in Senioreneinrichtungen nichts zu suchen. Dies sind nur einige Beispiele, und es gibt noch viele mehr. Das richtige Gesundheitsverhalten kann überall im Alltag ein Thema sein.



Es ist wichtig, dass wir Angebote zur Gesundheitsförderung dort wahrnehmen können, wo wir die meiste Zeit verbringen. Und Ansatzpunkte für gesundheitliche Prävention finden sich in vielen Lebensbereichen.

Die Gesundheitsförderung, wie wir sie heute verstehen, gründet sich auf die „Ottawa-Charta“ (1986) der Weltgesundheitsorganisation WHO.

#### Auszug aus der Ottawa-Charta der WHO

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selber und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.“

Mehr dazu unter [www.who.int](http://www.who.int)

Das Bundesministerium für Gesundheit hat gemeinsam mit dem Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz den Nationalen Aktionsplan IN FORM entwickelt. Mit ihm will die Bundesregierung erreichen, dass Kinder gesünder aufwachsen, Erwachsene gesünder leben und alle von einer höheren Lebensqualität und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit profitieren. Krankheiten, die durch einen ungesunden Lebensstil mit einseitiger Ernährung und Bewegungsmangel mitverursacht werden, sollen deutlich zurückgehen. Mehr dazu finden Sie in Kapitel VI.

## 6. Wie kann gesundheitliche Prävention am Arbeitsplatz aussehen?

### **Bewegungsmangel und dauerhaften Stress vermeiden**

Menschen im erwerbsfähigen Alter verbringen einen Großteil ihrer Lebenszeit am Arbeitsplatz. Die berufliche Tätigkeit nimmt auch Einfluss auf die Gesundheit. Jeder zweite Erwerbstätige arbeitet heute vorwiegend am Computer. Die Folge ist ein andauernder Bewegungsmangel. Erst in den letzten Jahrzehnten kam es durch den technischen Fortschritt in Beruf, Haushalt und Verkehr zur massiven Reduktion von Bewegung und körperlicher Arbeit. Zudem haben sich Lebensgewohnheiten und Freizeitverhalten besonders in den Industrienationen stark dahingehend geändert, dass Viele auch in ihrer Freizeit einen bewegungsarmen Lebensstil etabliert haben. 60 Prozent der Weltbevölkerung bewegen sich weniger als 30 Minuten pro Tag. Quelle: [www.aerzteblatt.de/archiv/literatur/62366](http://www.aerzteblatt.de/archiv/literatur/62366)

Frauen und Männer, die im Büro oder am PC arbeiten, bewegen sich jedoch nicht nur zu wenig, sie belasten ihren Körper meist auch einseitig oder falsch. Etwa ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage lässt sich darauf zurückführen, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Schulter, der Nacken oder der Rücken schmerzen. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin schätzt den dadurch entstehenden Produktionsausfall auf jährlich rund zehn Milliarden Euro.

Hektik, Termindruck sowie ein hohes Tempo belasten viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zusätzlich. Gesundheitsexpertinnen und -experten haben vielfach festgestellt, dass ernsthafte gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen, Magen- oder Herzleiden, Bluthochdruck oder Migräne die Folge von Stress im Berufsalltag sein können.

### **Betriebliche Gesundheitsförderung kann Krankheiten vorbeugen**

Viele Unternehmen haben inzwischen erkannt, wie wichtig gesunde und zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind. Einzelne Angebote der Gesundheitsförderung – wie etwa eine Betriebssportgruppe – bieten den Einstieg, um sich genauer mit dem Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“ zu befassen. Viele Unternehmen entwickeln gemeinsam mit Krankenkassen Konzepte zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden bei der Arbeit.

Nach Schätzungen der Krankenkassen haben im Jahr 2010 etwa 665.000 Menschen in Deutschland Angebote im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung wahrgenommen. Die Maßnahmen zielten in rund 75 Prozent auf die Verringerung der körperlichen Belastungen ab. Rund 45 Prozent dienten dazu, Stress zu reduzieren. Sind die Maßnahmen erfolgreich, erhöhen sich die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten.

Das Bundesministerium für Gesundheit setzt sein Engagement für die Stärkung der betrieblichen Gesundheitsförderung weiter fort. Die Kampagne „Unternehmen unternehmen Gesundheit“ belegt, dass betriebliche Gesundheitsförderung bereits in vielen Betrieben vorbildlich umgesetzt wird. Aber gerade kleine und mittelständische Unternehmen sind noch nicht hinreichend über die Chancen und Möglichkeiten betrieblicher Gesundheitsförderung informiert. Viele Best-Practice-Beispiele, die auf [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de) nachzulesen sind, zeigen, wie Unternehmen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern.

Betriebliche Gesundheitsförderung gehört daher – neben Maßnahmen im schulischen Bereich – zu den Erfolgsmodellen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung, die es weiter auszubauen gilt.







## II. Bewegung

## 1. Was bringt Bewegung für die Gesundheit?

### **Körperliche Aktivität beugt vielen Krankheiten vor**

Bewegung ist ein wahres Wundermittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. Das Herz und weitere Organe sowie die Muskulatur kommen damit in Schwung. Und sie bedanken sich dafür, indem sie beispielsweise die Ausschüttung von Endorphinen, auch Glückshormone genannt, anregen. Diese wiederum steigern merklich die Laune. Körperlich aktive Menschen sind im Alltag belastbarer und fühlen sich besser. Bewegung lässt zudem den Fettstoffwechsel verstärkt arbeiten und senkt so unter anderem die Cholesterinwerte. Obendrein kommt das Immunsystem auf Touren und produziert vermehrt Abwehrzellen. Somit treten eine Vielzahl von Krankheiten bei ausreichender Bewegung erst gar nicht in Erscheinung.

Jede Aktivität ist wirksam und positiv, jede Bewegung verbrennt Kalorien. Einfach die Treppen steigen, statt den Fahrstuhl zu benutzen, oder mit dem Rad fahren statt mit dem Auto. Präventionsexpertinnen und -experten empfehlen dies als Einstieg in einen aktiven Lebensstil. Wer dann noch jeden zweiten Tag eine halbe Stunde zügig spazieren geht, sorgt aktiv vor – zum Beispiel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Egal ob jung oder alt. Bewegung tut immer gut und hat für jeden Lebensabschnitt eine besondere Bedeutung:

- In der Kindheit fördert sie die motorische, kognitive, psychosoziale und emotionale Entwicklung,
- bei Erwachsenen erhält sie die Leistungsfähigkeit im Berufs- und Privatleben und
- bei älteren Menschen trägt sie zu einem möglichst langen Erhalt der Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft bei.

## 2. Bewegen wir uns ausreichend?

### **Bewegungsmangel als „Volkskrankheit“**

Laut Statistik sitzen Frauen pro Tag im Durchschnitt 6,7 und Männer 7,1 Stunden. Zusammen mit den rund acht Stunden Schlaf verstreicht damit mehr als die Hälfte des Tages, ohne dass wir körperlich aktiv sind. Und auch sonst bewegen wir uns fast durchweg zu wenig. Nur 13 Prozent der Deutschen geben an, an mindestens drei Tagen in der Woche eine halbe Stunde körperlich aktiv zu sein. Lediglich bei jungen Erwachsenen, und hier insbesondere bei jungen Männern, ist der Anteil größer. Generell bewegen sich Frauen in allen Altersklassen weniger als Männer: 37,4 Prozent der Männer und 38,4 Prozent der Frauen ab 18 Jahren sind sportlich inaktiv. Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass sozial benachteiligte Menschen weniger Sport treiben als Angehörige anderer Gruppen.



### **Auch kleine Schritte zeigen Wirkung**

Die Zahlen zeigen: Wir sind tendenziell eine Gesellschaft von Bewegungsmuffeln. Fehlendes Wissen ist nicht der Grund dafür. Zwar wissen alle, dass Bewegung gut für die Gesundheit ist, aber manchmal kostet es ein wenig Überwindung. Der Trick ist, anfangs nicht zu viel von sich zu erwarten. Es lohnt sich auch, langsam zu beginnen, da schon kleine Veränderungen im Alltag der erste Schritt hin zu mehr Gesundheit sind.

## **3. Wie beginne ich ein bewegtes Leben?**

### **Motivation statt Überforderung ist gefragt**

Aller Anfang ist schwer. Besonders wenn man die eigene Trägheit ins Visier genommen hat. Mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren bedeutet nicht, von heute auf morgen Leistungssport zu betreiben. Das fordert unser Körper gar nicht. Er ist dankbar für jede kleine Aktivität, die wir ihm gönnen.

Sportmedizinerinnen und -mediziner raten daher, die neue Lust an der Bewegung mit Augenmaß zu starten. Es ist zum Beispiel ganz einfach, täglich ein paar Schritte mehr zu gehen: Eine Haltestelle früher aussteigen oder das Auto weiter entfernt parken – es gibt viele Möglichkeiten. Egal ob wir spazieren gehen oder Fahrrad fahren, Staub saugen oder ein Regal aufbauen – unser Kreislauf kommt dabei in Schwung und unsere Muskulatur wird gestärkt.

Gerade am Anfang ist es hilfreich, Freundinnen und Freunde für gemeinsame Ausflüge an der frischen Luft zu begeistern oder im Verein aktiv zu werden. Anstatt sich selbst mit Leistungsvorgaben unter Druck zu setzen, sollte man ausprobieren, welche Aktivitäten zu einem passen, Spaß machen und ohne viel Aufwand betrieben werden können.

### Eine Frage der richtigen Dosis

Optimal ist es, wenn wir uns jede Woche so viel bewegen, dass wir etwa 2.000 bis 3.000 Kilokalorien zusätzlich verbrauchen. Wer jede Chance auf Bewegung im Alltag nutzt, kann bis zu 1.200 Kilokalorien zusätzlich in der Woche verbrennen. Und bereits ab einem wöchentlichen Trainingsumfang von 700 Kilokalorien kann das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um bis zu 40 Prozent gesenkt werden.

Kalorienverbrauch bei verschiedenen Aktivitäten während einer Stunde (bezogen auf eine 70 kg schwere Person):

Tätigkeit	kcal/h
Hausarbeiten	200–250
Gymnastik	250
Walken (5–6 km/h)	300
Radfahren (flott => 20 km/h)	450–500
Schwimmen	600
Joggen (7–8 km/h)	600
Laufen (10 km/h)	550–750

Wer dann noch jeden zweiten Tag eine halbe Stunde zügig spazieren geht, steigert ganz einfach seinen Energieumsatz. Von Bedeutung ist jedoch weniger die Trainingsintensität, sondern vielmehr die Regelmäßigkeit der körperlichen Aktivität. Idealerweise sollte eine gesundheitssportliche Aktivität selbstverständlich, wie Essen, Trinken und Schlafen in den Lebensalltag integriert werden.

### **Empfehlungen für das richtige Maß an Bewegung**

Aber was heißt das nun konkret – wie viel Bewegung braucht man? Internationale Bewegungswissenschaftler und Bewegungswissenschaftlerinnen haben dazu für die verschiedenen Altersgruppen Empfehlungen erarbeitet:

- Kinder sollten sich täglich mindestens eine Stunde lang mäßig bis anstrengend bewegen; also auch beim Toben ordentlich ins Schwitzen kommen.
- Für Erwachsene werden auf die Woche verteilt mindestens 2,5 Stunden mäßig anstrengende und möglichst ausdauerorientierte Bewegung (zum Beispiel 30 Minuten an fünf Tagen in der Woche) oder 75 Minuten anstrengende körperliche Aktivität (zum Beispiel 20 bis 30 Minuten an drei Tagen in der Woche) sowie Kräftigungsübungen an zwei Tagen pro Woche empfohlen.
- Bei gesunden älteren Menschen gilt die gleiche Faustregel, wie bei den Erwachsenen. Bei mobilitätseingeschränkten Personen werden dreimal wöchentlich Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen empfohlen, um das Sturzrisiko zu senken.

## **4. Was bewegt unsere Kinder?**

### **Von Anfang an aktiv**

Gerade über Bewegung erschließen sich Kinder die Welt. Kleinkinder strecken sich, strampeln, krabbeln und entdecken so ihre Umgebung. Bewegen, Fühlen und Denken fügen sich in ihrer Erfahrung zusammen.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und tanken so auf spielerische Weise Lebensfreude. Im Kindergarten toben die Kleinen auf dem Spielplatz, balgen miteinander oder laufen um die Wette. In Deutschland



spielen drei Viertel der Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren täglich im Freien. Wenn Sie die körperliche Aktivität Ihres Kindes schon früh unterstützen, wird sich dieses Bewegungsverhalten für das gesamte Leben festigen und eine Selbstverständlichkeit bleiben.

### **Teenager haben weniger Freude an Bewegung**

Mit zunehmendem Alter lässt sich ein leichter Rückgang der körperlichen Aktivität erkennen. Die Schulzeit schränkt den kindlichen Bewegungsdrang oft erheblich ein. Zusätzlich verbringen Schulkinder im Durchschnitt täglich 2,3 Stunden vor dem Fernseher und 1,1 Stunden vor dem Computer.

Dieses dürfte mit veränderten Interessen, aber auch mit zunehmenden Pflichten in der Schule zu tun haben. Über die Hälfte der Kinder der genannten Altersgruppe treibt wenigstens einmal in der Woche Sport in einem Verein, wobei dieser Anteil mit dem Alter allmählich zunimmt. Während im Vorschulalter mehr Mädchen als Jungen in einem Verein aktiv sind, ist dies im Grundschulalter genau umgekehrt.

Anders als im Kindesalter treten bei den 11- bis 17-Jährigen deutliche Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen beim Bewegungsverhalten auf. Mädchen sind seltener in ihrer Freizeit körperlich aktiv. Das gilt vor allem bei den 14- bis 17-Jährigen. Für ein Viertel der Mädchen dieser Altersgrup-



pe spielt sportliche Aktivität überhaupt keine Rolle in der Freizeitgestaltung. Im Durchschnitt sind Jungen im Alter von elf bis 17 Jahren etwa acht Stunden pro Woche körperlich aktiv, Mädchen hingegen nur vier bis fünf Stunden (siehe KIGGS-Studie des RKI).

### **Mehr Bewegung für die Entwicklung**

Für eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung, aber auch im Hinblick auf die Vorbeugung späterer Erkrankungen sollten sich Kinder und Jugendliche regelmäßig bewegen und durch körperliche Betätigung fit halten. Neben den schulischen Anforderungen darf die Freizeit mit sportlichen Aktivitäten nicht zu kurz kommen. Beides lässt sich kombinieren: einfach zu Fuß zur Schule gehen oder mit dem Rad fahren. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit zum Freizeitsport in Gruppen oder Vereinen. Am besten sind Vereine, deren Angebote auf die verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen zugeschnitten sind.

## **5. Wie bringe ich Bewegung in meinen Berufsalltag?**

### **Rückenschmerzen, Stress und Verspannungen müssen nicht sein**

Wir alle verbringen immer mehr Zeit im Sitzen. Das liegt zu einem großen Teil an den veränderten Bedingungen in der Arbeitswelt. Während früher körperliche Bewegung meist zum Arbeitsleben dazugehörte, sitzt die Hälfte der Deutschen inzwischen bei der Arbeit vor dem Computer. Zur Bewegungslosigkeit kommen zusätzliche Belastungen wie Verspannungen durch falsches Sitzen oder Hektik und Zeitdruck hinzu.

Regelmäßige Bewegung hilft, angestauten Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und die Stimmung zu verbessern. Laufen Sie im Alltag zwischendurch ein paar Schritte, dehnen und strecken Sie sich oder lassen Sie einfach mal die Schultern hängen! Bewegung sollte nicht nur ein Ausgleich

am Abend sein, sondern auch zwischendurch am Arbeitsplatz stattfinden. Ein kleines Bewegungsprogramm frischt den Körper wieder auf und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Vielleicht hat auch Ihr Betrieb Angebote zum gemeinsamen Sport, zur Rückenschule oder Pausengymnastik? Oder es finden sich Kolleginnen und Kollegen, die mitmachen, denn Bewegung bereitet in der Gruppe meist mehr Freude.

### **Bewegungstrainer Paul gibt Tipps fürs Büro**

Auch im Internet gibt es Möglichkeiten, den Büroalltag aktiver zu gestalten. Paul, der virtuelle Trainer der Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ des Bundesgesundheitsministeriums, zeigt auf der Internetseite [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de) Bewegungsübungen. Sie können als Bildschirm-schoner heruntergeladen und auf dem eigenen PC gespeichert werden. So erinnert Paul regelmäßig an die kleinen Bewegungspausen zwischendurch. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 36.



Viele andere Möglichkeiten sorgen ebenfalls für einen bewegten Alltag, wie zum Beispiel:

- mit dem Rad zur Arbeit fahren oder eine Haltestelle früher aussteigen und den Rest der Strecke laufen,
- Kolleginnen und Kollegen im Nachbarbüro besuchen, statt anzurufen oder eine E-Mail zu schicken,
- den Arbeitsplatz so einrichten, dass man zum Kopieren, Ausdrucken und für ähnliche Tätigkeiten ein paar Schritte gehen muss,
- die Treppe statt den Aufzug nehmen – wer täglich etwa 200 Treppenstufen steigt, stärkt bereits Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel,
- sich nach dem Mittagessen ein paar Minuten Zeit für einen Verdauungsspaziergang nehmen.

## 6. Warum ist Bewegung im Alter so wichtig?

### **Körperliche Aktivität erhält die Selbständigkeit und erhöht das Wohlbefinden**

Wer rastet, der rostet – diese alte Weisheit ist nach wie vor gültig. Bewegungsfähigkeit ist ein zentraler Bestandteil der Lebensqualität. Auch im Alter möchten wir weitgehend selbstbestimmt und geistig fit bleiben. Man kann sich in jedem Alter bewegen und mit körperlicher Bewegung beginnen. Entscheidend dabei ist, dass sie regelmäßig erfolgt und Spaß macht.

Durch regelmäßige körperliche Betätigung werden das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Außerdem fördert sie das Wohlbefinden. Hinzu kommt: Sport bietet die Möglichkeit, soziale Kontakte zu



pflegen. Doch in Deutschland bewegen sich die meisten älteren Menschen zu wenig: Auch wenn die Zahl der körperlich inaktiven Seniorinnen und Senioren in den letzten Jahren zurückgegangen ist, treiben immer noch mehr als 70 Prozent der Menschen über 70 Jahre keinen Sport.

### **Mit regelmäßiger Bewegung Stürze vermeiden**

Mangelnde Bewegung wird besonders im Alter zu einem gesundheitlichen Risikofaktor, da sich im Laufe der Zeit der Bewegungsapparat verändert und das Sturzrisiko bei Menschen über 60 Jahren erheblich steigt. Regelmäßige Bewegung hilft, Unfälle zu vermeiden, und trainiert den Gleichgewichtssinn – Stürze werden seltener. Kommt es dennoch zum Sturz, ist der Körper besser in der Lage, sich ohne große Verletzungen aufzufangen.

Mit gezieltem Bewegungstraining kann man Muskeln und Sehnen länger glatt und elastisch halten und die Knochen festigen. Um diesen positiven Effekt zu erzielen, reicht es schon aus, sich dreimal wöchentlich ungefähr

30 Minuten lang zu bewegen, zum Beispiel bei einem Spaziergang. Spaziergänge im Alter halten nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit.

Wenn Sie zweimal wöchentlich leichte Balance-, Kraft- und Ausdauerübungen ausführen, verbessern Sie deutlich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Viele Sportarten sind hierfür geeignet: Dazu gehören zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Wandern, Walken, Tanzen, Skilanglauf oder Gymnastik. Und vergessen Sie die Musik nicht, denn sie macht Lust und Laune auf Bewegung.

## 7. Aktiv sein mit körperlicher Behinderung

### **Stärker beanspruchte Körperfunktionen werden trainiert**

Grundsätzlich gilt: Bewegung und sportliche Aktivität sind für Menschen mit körperlicher Behinderung besonders wichtig. Bewegung stärkt Herz,



Gefäße und die Muskulatur. Sie wirkt positiv auf die Organe, die Koordination und die Kondition. Gerade Menschen mit Behinderungen belasten häufig einzelne Muskelgruppen sehr intensiv. Die intakten Körperfunktionen, die im Alltag häufig überstrapaziert werden, werden durch Bewegung und Sport für die besonderen Anforderungen trainiert. Außerdem macht Bewegung – insbesondere in der Gruppe – gute Laune.

Aktive Bewegung im Rollstuhl führt beispielsweise nicht nur zu einer Verbesserung des durch die Lähmung gestörten Kreislaufsystems, sondern verbessert auch die bei Querschnittgelähmten gestörte Blasen-Nieren-Funktion. Intensive körperliche Aktivität führt zu einer Verbesserung der Hautdurchblutung und damit auch zu einer Reduzierung der Gefahr von Druckgeschwüren. Aktive Rollstuhlsportlerinnen und -sportler leiden deshalb weniger an lähmungsspezifischen Komplikationen als inaktive Querschnittgelähmte.

### **Neue Kraft und Lebensfreude**

Bewegung und sportliche Aktivität steigern die Lebensfreude und geben neue Kraft. Insbesondere Sport in der Gruppe bietet Menschen mit Behinderungen ein Erfolgs- und Gemeinschaftserlebnis sowie die Möglichkeit, ihr soziales Umfeld zu erweitern. Das steigert das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen – auch für Herausforderungen im Alltag. Ein bewegteres Leben hat also positive Auswirkungen sowohl für die körperliche als auch für die seelische Gesundheit.

Es kommt jedoch sehr darauf an, dass die Art der körperlichen Aktivität an die Behinderung angepasst ist. Wenn Sie auf der Suche nach einer passenden Sportart sind, bietet der Deutsche Behindertensportverband Beratung und Information. Lesen Sie mehr dazu unter [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de).

## 8. Mit gutem Beispiel voran

### Prävention im Alltag

Viele Initiativen und Organisationen engagieren sich für gesundheitliche Vorsorge und bieten Information, Beratung und konkrete Projekte zur Förderung gesunder Lebensweisen im Alltag an. Künftig sollen möglichst alle Lebensbereiche über gesundheitsfördernde Strukturen verfügen, damit die entsprechenden Programme die Menschen auch tatsächlich in ihrem Alltag erreichen.

Vorbildliche Projekte und gute Beispiele gibt es viele. Lassen Sie sich von den folgenden Möglichkeiten inspirieren:

#### Bewegung in der Kindertagesstätte

##### **Bewegungsbaustelle motiviert zum Bau eigener Welten**

Mitten im Zentrum der Braunschweiger Kindertagesstätte Schunter-siedlung befindet sich eine Bewegungsbaustelle mit Turnmatten, Reifen, Kisten, Brettern und Styroporwürfeln. Sie ist Teil des Projektes „Immer in Bewegung – im Kopf und in den Beinen“. Wenn Besucherinnen und Besucher das Haus betreten, sehen sie vergnügte Kinder in der großen Eingangsdiele schaukeln, springen, hüpfen und balancieren. Unermüdlich probieren die Kinder neue Dinge aus. Sie sind Baumeister, Turner, Akrobaten, sie sind ehrgeizig und stolz, wenn ihnen etwas gelingt, was sie schon lange geübt haben und wofür ein anderes, vielleicht älteres Kind Vorbild war. Sie lernen dabei nicht nur, wie aus Gummireifen Schaukeln werden, sondern trainieren zugleich Körpergefühl, Koordination und Sozialverhalten.

## Bewegung in der Schule

### Besser lernen durch Bewegung

Sitzen ist die ungesündeste Haltung beim Lernen. Die 380 Kinder und Jugendlichen an der Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover müssen daher nicht stundenlang starr auf dem Stuhl ausharren. Vielmehr sitzen sie im Unterricht mal auf ergonomisch geformten Stühlen mit Wippmechanismus, mal arbeiten sie an Stehtischen auf Rollen und zuweilen auch im Liegen auf Matten. Bei beweglichem Mobiliar allein ist es nicht geblieben: Es gibt bewegende Lernangebote, die Kindern sowohl Spannung als auch Bewegung ermöglichen. Auf dem Schulhof laden Stangen und künstliche Felsen zum Klettern und Balancieren ein. In der Sportstunde geht es vor allem um den Spaß an der Bewegung und beim Stundenplan wechseln sich Belastung und Entspannung ab.

## Bewegung im Seniorenheim

### Erfolgreiche Sturzprophylaxe durch Krafttraining

Einmal pro Woche zeigen die Seniorinnen und Senioren des Altenwohnheims Haus Bungeroth in Mönchengladbach, dass auch Mittachtziger Spaß am Muskelspiel haben können. Jeden Montagmorgen ziehen sich acht der 59 Bewohnerinnen und Bewohner kleine Gewichtsmanschetten über die Knöchel und marschieren so durch den Raum. Sie stemmen unter Anleitung einer Krankengymnastin auch mal Hanteln in die Höhe oder werfen sich kleine Bälle zu. So trainieren sie ihre Kräfte und die Koordination. Seit November 2004 gibt es dieses Angebot, das die Ärztekammer Nordrhein initiiert hat. Es wird ständig weiterentwickelt.



### **Regelmäßige Bewegung steigert die Lebenserwartung**

Im Rahmen einer Langzeitstudie wiesen Mediziner der Georgetown University Washington 2007 nach, dass regelmäßige Bewegung die Fitness steigert und die Lebenserwartung erhöht. Die Untersuchung von über 15.000 älteren Männern ergab, dass für eine gute körperliche Kondition keinesfalls sportliche Höchstleistungen erbracht werden müssen. Schon ein 30-minütiger flotter Spaziergang fünf- bis sechsmal pro Woche erzielt ein Maß an körperlicher Leistungsfähigkeit, das das Sterberisiko halbiert.

## **9. IN FORM-Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung im Alltag“**

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ haben sich maßgebliche Fachgesellschaften, Expertinnen und Experten im Bereich der Gesundheitsförderung und des Sports zu der Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung im Alltag“ zusammen gefunden und ein gemeinsames Positionspapier erarbeitet. Darin werben sie für mehr Bewegungsförderung im Alltag und für die Schaffung eines auffordernden Lebensumfeldes.

Die Arbeitsgruppe ist der Auffassung, dass eine Förderung von Bewegung am besten durch Veränderungen im Lebensumfeld und im individuellen Verhalten erreicht werden. Dies kann durch eine verbesserte Information und Motivation zu den individuellen Bewegungsmöglichkeiten des Einzelnen erreicht werden. Aber auch dadurch, dass vorhandene Bewegungsmöglichkeiten (zum Beispiel in KiTas und Schulen, am Arbeitsplatz, im Wohnumfeld, auf dem Weg zur Arbeit, in der Freizeit, in Sportvereinen) so (um)gestaltet werden, dass sie auch zum Bewegen einladen oder in dem neue Bewegungsmöglichkeiten geschaffen werden.

Eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen dieser Ziele ist das gemeinsame Zusammenwirken der verantwortlichen Akteure, der politischen

Entscheidungsträger (Bund, Land, Kommune), der Kostenträger (Kranken-, Renten- und Unfallversicherung), der Zivilgesellschaft (zum Beispiel Sportvereine), der Fachgesellschaften und der relevanten Sektoren (Gesundheit, Städtebau, Verkehrsentwicklung, Arbeit, Forschung und ähnliche).

## 10. Bin ich ein Bewegungsmuffel?

Diese Frage müsste die Mehrheit der Bevölkerung wohl ehrlicherweise mit einem „Ja“ beantworten. Gehören auch Sie dazu? Das können Sie mit diesem Test herausfinden.

### Zutreffendes ankreuzen

- Mir geht es auch ohne Sport gut.
- Ich ernähre mich gesund, daher brauche ich keine körperlichen Aktivitäten.
- Ich fahre immer mit dem Auto, weil ich so schneller bin und viel mehr erledigen kann.
- Ich nehme immer den Aufzug, weil ich nach dem Treppensteigen so abgehetzt wirke.
- Ich war schon in der Schule keine „Sportskanone“, warum sollte es jetzt anders sein?
- Sport bedeutet Leistungsdruck.
- Sport ist langweilig.
- Mir fehlt die Zeit zum Joggen, Radfahren oder fürs Fitnessstudio.
- In meiner Umgebung gibt es keine Möglichkeiten, sich zu bewegen.
- Nach der Arbeit bin ich viel zu müde, um noch irgendeinen Sport zu machen.
- Ich habe noch ein Paar Turnschuhe, aber wo?

Wenn Sie sich in den meisten dieser Äußerungen wiederfinden, steckt auch in Ihnen ein Bewegungsmuffel. Vorsicht! Ohne ausreichende regelmäßige Bewegung nimmt das Krankheitsrisiko im Laufe der Lebensjahre deutlich zu. Und kalorienbewusstes Essen allein reicht nicht aus, um gesund und fit zu bleiben.

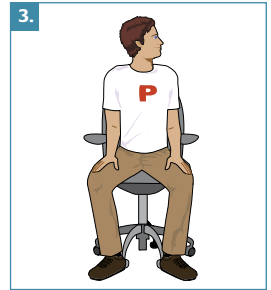
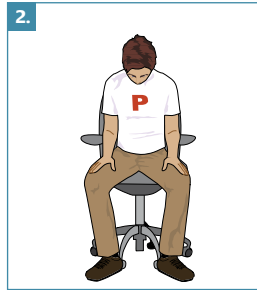
Vermutlich geht es Ihnen wie vielen anderen: Es fällt Ihnen schwer, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, und jede Entschuldigung ist willkommen. Dabei ist es ganz einfach, sich im Alltag mehr zu bewegen. Versuchen Sie es!

## 11. Pauls Schreibtischübungen für den Arbeitsplatz

Rücken- und Nackenschmerzen müssen nicht sein! Eine falsche Sitzhaltung lässt sich korrigieren; Bewegungsübungen am Arbeitsplatz können leicht eingebaut werden. Wie das geht? Das zeigt Ihnen Paul, der virtuelle Trainer der Kampagne „Bewegung und Gesundheit“. Er kreist die Schultern, lässt seinen Kopf mal hängen, beugt den Nacken und streckt ihn dann in alle Richtungen. Er richtet die Lendenwirbelsäule auf und trainiert zum Schluss die Muskeln in Armen und Händen.

Laden Sie sich Paul kostenfrei unter **[www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/pauls-schreibtischuebungen.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/pauls-schreibtischuebungen.html)** auf Ihren Bildschirm. Hier sind schon einmal zwei seiner Übungen zur Einstimmung. Wiederholen Sie sie bitte jeweils fünfmal hintereinander.

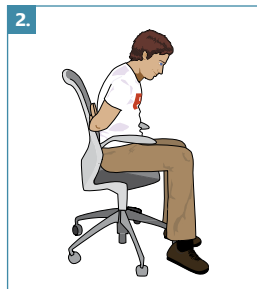
## 1. Übung für die Halswirbelsäule



Die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen.

1. Kopf nach rechts drehen und das Kinn anheben – einatmen.
2. Kopf geradeaus und nach vorne beugen – ausatmen.
3. Kopf nach links drehen und das Kinn anheben – einatmen.

## 2. Übung für die Lendenwirbelsäule



Sie sitzen gerade auf Ihrem Stuhl.

1. Hände hinter dem Rücken übereinanderlegen.
2. Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln mit dem Körper gegen die Lehne drücken – einatmen.
3. Muskeln entspannen und den Druck lösen – ausatmen.





### III. Ernährung

## 1. Warum sollte man sich gesund ernähren?

### **Ernährung hat einen hohen Einfluss auf die Gesundheit**

Nahrungsaufnahme ist nicht nur lebensnotwendig. Neben ihrer hohen kulturellen und sozialen Bedeutung ist die Ernährung ein bedeutender Faktor für Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.

Die wesentliche Funktion von Ernährung ist die Bereitstellung von Energie und lebensnotwendigen Körperbausteinen. Sie hat großen Einfluss auf den Stoffwechsel und das Immunsystem. Unser Ernährungsverhalten beeinflusst entscheidend unsere Gesundheit sowie die Vorbeugung und den Verlauf von Erkrankungen. Wir können mit einer bewussten Ernährung beispielsweise Bluthochdruck, der Verkalkung von Gefäßen, einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall oder einem Diabetes mellitus Typ 2 wirksam vorbeugen.

Die richtige Auswahl von und der richtige Umgang mit Lebensmitteln sorgen dafür, dass wir gesund sind und bleiben und uns wohler fühlen. Das Ernährungsbewusstsein der Deutschen ist in den vergangenen Jahren gestiegen, aber viele wissen nicht, welche Gesundheitsmacher in unseren Lebensmitteln stecken und was uns die notwendige Energie wirklich liefert.

### **Die Empfehlung: fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag**

Vitamine und Mineralien sowie so genannte sekundäre Pflanzenstoffe machen unser Obst und Gemüse besonders wertvoll. Zum Beispiel sorgt der Farbstoff der Möhre (das Beta-carotin) für Vitamin A, der Farbstoff der Aubergine wiederum stärkt das Herz. Kalzium und Vitamin D wirken der Osteoporose, also dem Knochenabbau, entgegen. Grünes Gemüse wie etwa Brokkoli darf aus diesem Grund genauso wenig auf dem Speiseplan fehlen wie Milch und Milchprodukte. Eine ausgewogene Nahrungszufuhr kann also tatsächlich vor Krankheiten schützen. Täglich fünf Portionen Gemüse und Obst empfiehlt deshalb die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Stellen wir uns die optimale gesunde Kost für einen Tag zusammen! Müsli mit Obst zum Frühstück, eine Banane als Zwischenmahlzeit, zum Mittagessen reichlich Reis mit Gemüse, nachmittags etwas Joghurt und abends Salat mit etwas magerem Fleisch oder Fisch. Mit dieser oder einer ähnlichen Auswahl haben Sie bereits viel für Ihre Gesundheit getan. Vergessen Sie aber nicht die Freude am Essen. Es muss nicht immer die ideale Zusammenstellung sein, wichtig ist, dass das Essen ausgewogen bleibt und schmeckt.

### **Kleine Umstellungen im Alltag für eine gesunde Ernährung**

Deutschland hat ein reichhaltiges und qualitativ hochwertiges Lebensmittelangebot. Zu jeder Jahreszeit ist es möglich, unter einer Vielzahl frischer Lebensmittel auszuwählen. Die Lebensmittelsicherheit in Deutschland befindet sich auf hohem Niveau.

Das ist eine gute Ausgangslage für gesunde Ernährung und für den Schutz vor gesundheitlichen Problemen. Wer sich dessen bewusst ist und auf sein Ernährungsverhalten achtet, lebt bereits gesünder.



Ein Blick auf die Ernährungspyramide zeigt, bei welchen Lebensmitteln wir ohne Zurückhaltung zugreifen und wo wir uns vielleicht ein bisschen zügeln sollten:



© aid infodienst

Mineralwasser, Säfte und Tees finden sich am unteren breiten Ende, und das bedeutet, dass wir uns ausreichend bedienen dürfen. Auch an Obst und Gemüse sowie Getreideprodukten brauchen wir nicht zu sparen. Nur in geringen Mengen hingegen sollten jene Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, die im oberen Drittel der Ernährungspyramide stehen – wie etwa Fette, Süßigkeiten oder alkoholische Getränke.

## 2. Wie gesund ernähren wir uns?

### **Unsere Ernährungsgewohnheiten sind durch Überfluss geprägt**

Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung und dem Verlauf von Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs sowie Karies.

Auch wenn das Bewusstsein für gesunde Ernährung in den vergangenen Jahren angestiegen ist, haben sich die Ernährungsgewohnheiten in Deutschland nicht unbedingt verbessert. Das liegt vor allem am Übermaß und einer teilweise falschen Zusammenstellung der Nahrung. Obwohl es inzwischen ganzjährig ein vielfältiges Obstangebot gibt, essen immer noch 59 Prozent aller Deutschen zu wenig Obst. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt fünfmal täglich Obst und Gemüse.

### **Essen ist nicht nur Geschmackssache**

In der Beziehung zwischen Ernährung und Gesundheit spielen auch andere Komponenten eine Rolle. Sie reichen von purem Genuss und sozialer Bedeutung des Essens über „Frustessen“ und Fasten bis hin zu Suchterscheinungen wie Esssucht, Magersucht und Bulimie. In diesem Fall nimmt das Ernährungsverhalten krankhafte Züge an und ist Merkmal einer seelischen Erkrankung.

Essen ist also keineswegs nur reine Geschmackssache. Auch das soziale und kulturelle Umfeld prägt unseren Umgang damit. Wenn Kinder und Jugendliche wie selbstverständlich zu gesunden Lebensmitteln greifen, müssen wir uns über ihre Gesundheit im Erwachsenenalter weniger Sorgen machen. Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer sind wichtige Vorbilder: Ein obstreiches Frühstück, Vollkornbrote für die Schulpause, Mineralwasser statt zuckersüßen Safts, eine Banane statt eines Schokoriegels – wer so den Speiseplan für seinen Nachwuchs gestaltet, sorgt vor, damit der kindliche Geschmack später nicht zur Gesundheitsfalle wird.

### 3. Bin ich zu dick oder zu dünn?

#### **Übergewicht als Zivilisationskrankheit**

In den vergangenen Jahrzehnten hat die Zahl von übergewichtigen Menschen in den Industrienationen stetig zugenommen. Ein Ende dieser Entwicklung ist nicht in Sicht. Es zeigt sich, dass Übergewichtsprobleme dort zunehmen, wo der so genannte westliche Lebensstil vorherrscht – mit einer Kombination aus kalorienreicher Nahrung und wenig Bewegung.

In Deutschland sind 75 Prozent der Männer und 59 Prozent der Frauen im Alter von 25 bis 69 Jahren übergewichtig oder sogar fettsüchtig. Auch immer mehr Kinder und Jugendliche leiden an Übergewicht. An sich ist Übergewicht zunächst keine Krankheit, es stellt aber ein gesundheitliches Risiko dar. Wenn es ein bestimmtes Maß überschreitet, wird es als Adipositas, also Fettsucht, bezeichnet und als Krankheit eingestuft. Fettsucht zieht auch ein deutlich erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen nach sich wie zum Beispiel Diabetes mellitus Typ II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Gelenk- und Rückenbeschwerden.

Übergewicht kann im Einzelfall sehr verschiedene Ursachen haben, die teilweise zusammenwirken. Neben dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten spielen auch erbliche Bedingungen sowie psychische, soziale und Umweltfaktoren eine Rolle.

## 4. Wenn das Essen zur Qual wird

Neben krankhafter Fettsucht nimmt in Deutschland auch die Zahl derjenigen zu, die an Essstörungen leiden. Dazu zählen die Magersucht und die Ess-Brech-Sucht, auch Bulimie genannt.

Essstörungen sind seelische Erkrankungen, die zu körperlichen Schäden führen. Das äußere Erscheinungsbild der Betroffenen ist dabei sehr verschieden: von extrem mager über normalgewichtig bis hin zu extrem übergewichtig.

Gemeinsam ist allen Menschen mit Essstörungen, dass sie sich ständig mit dem Essen, ihrem Gewicht und der eigenen Figur beschäftigen. Aus dem lebensnotwendigen Bedürfnis des Körpers nach Nahrung wird so ein ernsthaftes psychisches, gesundheitliches und soziales Problem. Der gesamte Alltag sowie häufig auch die persönlichen Beziehungen werden davon bestimmt.

Essstörungen haben sehr unterschiedliche Ursachen. So können persönliche, familiäre, biologische und gesellschaftliche Faktoren Auslöser für ein gestörtes Essverhalten sein. Vor allem junge Menschen orientieren sich stark an dem verzerrten Schönheits- und Körperbild, das die Werbung, Zeitschriften und das Fernsehen vorleben und vermitteln.

## 5. Der Body-Mass-Index als Orientierung

Wer ist zu dick, wer ist zu dünn und wer ist genau richtig? Diese Frage lässt sich nicht allein mit dem Metermaß oder der Waage beantworten. Ob das eigene Gewicht „richtig“ ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab – und vor allem von einem selbst.

Eine Orientierung für die Beurteilung des eigenen Gewichts bietet der so genannte Body-Mass-Index (BMI). Er ist Grundlage für die Messung des Gewichts bei Erwachsenen. Der BMI errechnet sich aus Körpergewicht geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat ( $\text{kg} : \text{m}^2$ ).

### Beispiel

1. Körpergröße x Körpergröße:  $1,71 \text{ m} \times 1,71 \text{ m} = 2,9241 \text{ m}^2$
2. Gewicht durch das Ergebnis teilen:  $69 \text{ kg} : 2,9241 \text{ m}^2 = 23,6 \text{ (BMI)}$

Das Besondere am BMI ist, dass kein bestimmtes Gewicht als Ergebnis berechnet wird, sondern ein Spielraum, in dem sich das Gewicht je nach körperlicher Veranlagung bewegen kann.

<17,5: ausgeprägtes Untergewicht

<18,5: Untergewicht

18,5–25: Normalgewicht

25–30: Übergewicht

> 30: Fettsucht

Bei Kindern und Jugendlichen lässt sich das Ausmaß des Übergewichts nicht alleine durch den BMI-Wert bestimmen, da auch alters- und geschlechtsspezifischen Aspekte eine Rolle spielen. Deshalb gelten bei Kindern und Jugendlichen die Perzentilen. Übergewicht liegt vor, wenn die

Werte oberhalb der 90. Perzentile liegt, Adipositas oberhalb der 97. Perzentile.



### Leben hat Gewicht

Im Dezember 2007 wurde die Initiative „Leben hat Gewicht – gemeinsam gegen den Schlankeitswahn“ von den Bundesministerien für Gesundheit, für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie für Bildung und Forschung ins Leben gerufen. Ziel der Initiative ist es, junge Menschen darin zu bestärken, gängige Schönheitsideale zu hinterfragen, ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln und zu einem selbstbestimmten und gesundheitsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu finden. Lesen Sie mehr dazu in Kapitel VI.

## 6. Bin ich gefährdet? Ein Selbsttest

Beginnen Sie den Tag mit einem Blick auf die Waage? Vermeiden Sie es, in den Spiegel zu schauen? Zählen Sie Kalorien? Schmieden Sie immer wieder Diätpläne? Wissen Sie genau, wie viel Sie essen dürfen? Essen Sie selten das, was Sie wirklich möchten? Wissen Sie, wie sich Sattsein anfühlt?

### Teilen Sie folgende Aussagen?

#### Wenn Sie erst richtig schlank sind, dann ...

- ... gelingt Ihnen alles viel besser.
- ... haben Sie weniger Probleme.
- ... sind Sie schön und beneidenswert.
- ... sind Sie mit sich zufrieden.
- ... gehören Sie endlich zu den Siegern.
- ... kann Ihr wirkliches Leben endlich beginnen.

Wenn Sie diese Fragen und Aussagen berühren und Sie viele davon mit Ja beantworten, dann ist es ratsam, sich an eine professionelle Beratungsstelle zu wenden.

Nutzen Sie das anonyme Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für Fragen rund um Essstörungen und Adipositas (starkes Übergewicht), insbesondere auch in akuten Fällen. Hier erhalten Sie eine Erstberatung sowie Adressen, an die Sie sich wenden können.

#### **Beratungstelefon der BZgA 02 21/ 89 20 31**

Montag bis Donnerstag 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.)

## 7. Warum soll mein Kind sich gesund ernähren?

### **Früh übt sich**

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Es ist deshalb wichtig, dass sie alle Nährstoffe zu sich nehmen, die sie für ihr Wachstum brauchen. Denn wenn unsere Kinder sich gesund ernähren und auch ausreichend bewegen, sind sie gut gerüstet für die Zukunft.

Neben der Kindertagesstätte und der Schule können Kinder in der Familie am besten lernen, was zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehört. Sie übernehmen vieles von den Eltern, die ihnen wichtige Vorbilder sind. Grundlegende Gewohnheiten und Einstellungen entwickeln sich schon in der frühen Kindheit und bleiben meist lebenslang bestehen. Wenn die Familie Freude und Spaß an gesunder Ernährung vermittelt, schafft dies einen optimalen Rahmen, in dem Kinder gesunde Lebensweisen erfahren und übernehmen können.

### **Immer mehr Kinder und Jugendliche sind übergewichtig**

Das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen hat sich gewandelt. Nur wenige nehmen die empfohlenen Mengen Obst und Gemüse zu sich. Dabei essen Mädchen tendenziell gesünder als Jungen. Neben Brot und Milchprodukten sind Süßigkeiten die Hauptenergiequelle. Im Jugendalter nimmt der Verzehr von Fast Food zu. Überall locken süße Snacks und Softdrinks für zwischendurch.

Die Folge ist eine steigende Zahl an übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Insgesamt gelten 15 Prozent der Jungen und Mädchen im Alter von drei bis 17 Jahren als übergewichtig, darunter sechs Prozent sogar als fettsüchtig. Jugendliche sind stärker betroffen als Kinder. Beunruhigend ist auch, dass in Deutschland jedes fünfte Kind zwischen elf und 17 Jahren Anzeichen einer Essstörung zeigt. Während Essstörungen früher als



„typisch weibliche“ Erkrankungen galten, sind inzwischen zunehmend mehr männliche Jugendliche davon betroffen. Mädchen und Frauen leiden allerdings immer noch am häufigsten darunter.

### **Gesundes Essverhalten fördern**

Es ist deshalb umso wichtiger, Kinder in einem gesunden Essverhalten zu bestärken. Setzen Sie mehr Gemüse, Vollkornbrot und Kartoffeln auf den Speiseplan und versuchen Sie häufiger fettreduzierte Milch- und Wurstwaren einzukaufen.

Bieten Sie Ihrem Kind öfter zwischendurch Obst und Rohkost statt Süßigkeiten an. Natürlich sollte man Süßigkeiten und Fast Food nicht generell verbieten, denn Verbote würden sie nur noch attraktiver erscheinen lassen. Naschen in Grenzen ist erlaubt. Die Portionen sollten allerdings klein sein. Süßes sollte nicht vor den Mahlzeiten gegessen werden und schon gar nicht die Mahlzeiten ersetzen. Und versuchen Sie doch mal, den Appetit Ihres Kindes auf Süßes mit Obst oder Joghurt mit Honig zu stillen.

## **8. Warum sollte ich auch bei der Arbeit auf meine Ernährung achten?**

### **Gesundes Essen stärkt für einen hektischen Alltag**

Das Problem ist bekannt: Bei Stress im Beruf bleibt eine gesunde Ernährung häufig auf der Strecke. Entweder werden Mahlzeiten ausgelassen oder es geht auf die Schnelle zur Imbissbude nebenan. Zwischendrin gibt es vorzugsweise Schokoriegel oder Kuchen vom Bäcker. Viele Berufstätige essen oft zu schnell und zu viel oder ernähren sich zu einseitig.

Dabei liefert uns eine ausgewogene und gesunde Ernährung die notwendigen Nährstoffe und die Energie für Körper und Geist, um unsere Arbeit trotz Hektik gut zu bewältigen. Unser Ernährungsverhalten kann außer-

dem dazu beitragen, die Abwehrkräfte zu stärken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, Zwischenmahlzeiten einzunehmen und einseitige Ernährung durch Obst, Gemüse und Milchprodukte anzureichern. So bleiben Sie dauerhaft leistungsfähig, fühlen sich wohl und können Ihr Gewicht besser halten.

### **Gesund durch den Arbeitstag**

Mit einem ausgewogenen Frühstück kommen Sie gut durch den Tag. Wer frühmorgens nicht viel zu sich nehmen kann, kann auch in zwei Etappen frühstücken. Essen Sie mal großzügiger, zum Beispiel mit Müsli oder Vollkornbrot, mal leichter mit Obst oder Joghurt. Zwischenmahlzeiten helfen gegen Leistungstiefs: Wenn Sie kleinere Mahlzeiten aus Obst, fettarmen Milchprodukten oder dünn belegten Broten über den Tag verteilen, erhält das die Konzentrationsfähigkeit, belastet Verdauungsorgane und Kreislauf wenig und vermeidet Heißhunger.

Gönnen Sie sich eine richtige Mittagspause, um so Ihr Essen besser zu genießen. So fühlen Sie sich nicht nur satt, sondern auch wohl. Außerdem verlieren Sie nicht so schnell den Überblick darüber, wie viel Sie gegessen haben. Das hilft, das Körpergewicht zu halten. Wenn es doch mal schnell in die Imbissbude geht, liefern Sie die fehlenden Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe zwischendurch oder abends durch Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte nach.

Mitgebrachtes kann eine gute Alternative sein: Wer beim Kochen regelmäßig eine Portion einfriert oder am nächsten Tag zur Arbeit mitnimmt, spart nicht nur Geld, sondern isst meist auch gesünder. Belegte Brote werden durch Salatblätter, Gurkenscheiben oder eine Gemüsebeilage attraktiver. Salat bleibt frisch, wenn Sie ihn in einem luftdichten Behälter von der Soße getrennt aufbewahren und ihn erst vor dem Essen anrichten.

## 9. Hat gesunde Ernährung auch im Alter noch Auswirkungen?

### **Die Lebensqualität möglichst lange erhalten**

Mit dem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Körpers langsam ab. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang. Die Muskeln werden schwächer, die Knochen brüchiger, Zähne fallen aus, die Sehkraft und das Gedächtnis lassen nach. Der eigene Lebensstil kann diese Entwicklung jedoch beeinflussen und verlangsamen oder gar verhindern. Dazu zählt neben körperlicher und geistiger Aktivität auch das Ernährungsverhalten.

Am Beispiel der Knochen wird dies deutlich: Nach dem 50. Lebensjahr wird – besonders bei Frauen durch ihre Wechseljahre – vermehrt Kalzium in den Knochen abgebaut, wodurch das Knochengerüst an Festigkeit und Stabilität verliert. Bei der so genannten Osteoporose wird Knochensubstanz übermäßig abgebaut, so dass die Knochendichte abnimmt. Hormonmangel und Lebensalter begünstigen zwar einen Abbau von Knochenmaterial, müssen aber nicht zwingend zu einer Osteoporose führen. Sollte eine Osteoporose vorliegen, kann es häufiger zu Knochenbrüchen kommen, zum Beispiel am Oberschenkelhals. Der regelmäßige Verzehr von kalziumreichen Lebensmitteln und ggf. die Einnahme von Vitamin D in Verbindung mit regelmäßiger körperlicher Aktivität können das Voranschreiten des Knochenabbaus verlangsamen. Selbständigkeit und Lebensqualität bleiben länger erhalten.

### **Tipps für eine gesunde Ernährung**

Mangelnder Appetit führt bei vielen älteren Menschen dazu, dass sie zu wenig mit Nährstoffen und Energie versorgt werden. Regelmäßige Bewegung wie Spaziergänge oder leichte Gymnastik fördert den Appetit. Essen Sie in gemüthlicher Atmosphäre und bereiten Sie sich häufiger Ihre Lieblingsspeisen zu. Gesellschaft beim Essen oder in der Freizeit weckt ebenfalls die Lebensgeister und bekämpft die Appetitlosigkeit.

Auch bei Kau- oder Schluckbeschwerden sollte nicht ausschließlich weiche und breiige Nahrung gegessen werden. Insbesondere Gemüse, Obst und Vollkornprodukte liefern wertvolle Nährstoffe. Hier kann die Zubereitung helfen: hartes Obst wie zum Beispiel Äpfel reiben, Gemüse klein schneiden oder pürieren und Brot in Milch oder Kaffee einweichen. Oft hilft es auch, zur Mahlzeit reichlich zu trinken.

Das bewusste Trinken ist im Alter besonders wichtig, denn das Durstempfinden lässt nach. Trinken Sie deshalb, bevor der Durst kommt. Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit sollten täglich aufgenommen werden. Empfohlene Getränke sind Mineral- oder Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetees oder Fruchtsaftchorlen. Auch Suppen können einen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung leisten.

## 10. Worauf muss ich achten, wenn ich mich gesünder ernähren will?

Verbote helfen nicht weiter, vielmehr sollten wir auf die Menge, die Auswahl und die Kombination der Nahrungsmittel achten. Besser rechtzeitig die Lust auf Süßes mit einem Stückchen Schokolade stillen als im Heißhunger eine ganze Tafel auf einmal verschlingen. Niemand muss sich quälen und um jede Konditorei einen großen Bogen machen. Süßigkeiten, ob Kuchen oder Gummibärchen, sind durchaus erlaubt – einmal am Tag und in Maßen. Auch das zählt zu den zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die DGE hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zehn Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesundheitserhaltend zu essen.

## Die zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung der DGE

### 1. **Vielseitig essen**

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel.

### 2. **Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln**

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

### 3. **Gemüse und Obst – Nimm „fünf am Tag“ ...**

Genießen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder auch eine Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (wie zum Beispiel Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

### 4. **Täglich Milch und Milchprodukte „ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen“**

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe wie Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300 bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

### 5. **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (zum Beispiel Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

**6. Zucker und Salz in Maßen**

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (zum Beispiel Glucosesirup) hergestellt werden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

**7. Reichlich Flüssigkeit**

Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

**8. Schmackhaft und schonend zubereiten**

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

**9. Sich Zeit nehmen und genießen**

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

**10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

## 11. Mit gutem Beispiel voran

### Prävention im Alltag

Der Weg zu einer gesünderen Ernährung ist so kinderleicht wie etwas mehr Bewegung im Alltag. Auch hier unterstützen viele Initiativen und Organisationen mit Rat und Tat. Einige gute Beispiele möchten wir Ihnen gerne vorstellen.

#### Gesunde Ernährung im Betrieb

##### Allianz für gesunde Ernährung

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Allianz-Hauptverwaltung in Unterföhring können in ihrem Betriebsrestaurant aus den zahlreichen Angeboten des Küchenteams ihre persönliche Auswahl treffen. 2.200 Menschen essen dort täglich. Gesundheitsförderliche Aspekte stehen im Vordergrund. Besonderer Wert wird auf den konsequenten Einsatz regionaler und saisonaler Produkte gelegt. Frisches Obst und eine große Auswahl an Gemüse und Salaten belegen das gesundheitsförderliche Engagement der Küchenleitung. Das Gemüse wird je nach Bedarf frisch zubereitet. Fruchtcocktails liefern Vitamine in flüssiger Form.

## Gesunde Ernährung in der Schule

### **Kinder und Jugendliche für gesunde Ernährung begeistern**

Gesunde Ernährung ist individuelle Förderung. Diese Überzeugung hat die Fritz-Winter-Gesamtschule in Ahlen. Unter dem Motto „Bildung is(s)t gut“ verwirklichte die Schule einen gesunden Mittagstisch aus biologischen Zutaten. Die Bio-Mensa mit freier Auswahl macht Appetit auf eine gesunde Lebensweise. Das Essen wird täglich nach dem Cook-and-Chill-Prinzip zubereitet, das heißt, in der Großküche wird das Essen zu 85 Prozent vorbereitet und in der Schule zubereitet und verfeinert. Dieses nachhaltige Konzept wurde mit dem Deutschen Präventionspreis 2010 ausgezeichnet.

## Gesunde Ernährung und mehr für Seniorinnen und Senioren

### **Gemeinsam mit Experten eine gesunde Lebensweise fördern**

Das Albertinen-Haus in Hamburg hält ein besonderes Angebot für über Sechzigjährige bereit, die nicht pflegebedürftig sind und noch zu Hause leben. Das Programm „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“ will ganzheitlich und ohne zu überfordern ältere Menschen zu einem gesunden Lebensstil befähigen. Wer an der halbtägigen Informationsveranstaltung und Beratung in Kleingruppen teilnimmt, erhält schriftlich individuelle Empfehlungen für die Bereiche Ernährung, Bewegung und soziale Verantwortung inklusive wohnortnaher Adressen. Die Ergebnisse werden in einer Langzeitstudie ([www.geriatrie-forschung.de](http://www.geriatrie-forschung.de)) ausgewertet. In Bezug auf die Ernährung hat sich gezeigt, dass 77 Prozent der Teilnehmer wie empfohlen ihr Trinkverhalten positiv verändert haben: mit mindestens 1,6 Liter freier Flüssigkeitszufuhr täglich. Fast die Hälfte isst regelmäßig mehr Obst und Gemüse als zuvor. Das Projekt war Gewinner des Deutschen Präventionspreises 2005.





## IV. Entspannung

## 1. Was ist Stress?

### **Ich schaff das einfach nicht**

Das Herz rast, der Atem wird schneller, wir schwitzen, die Muskeln verspannen. Stress ist eine natürliche Antwort des Körpers auf bestimmte Anforderungen. Er erwies sich in der Menschheitsgeschichte als sinnvoll, als der tägliche Überlebenskampf eine schnelle Angriffs- und Fluchtreaktion erforderte. Stress entsteht durch den Glauben, einer Situation nicht gewachsen zu sein. Bereits das Gefühl „Ich schaff das einfach nicht“ reicht häufig dafür aus. Stress wird meist mit negativem Stress gleichgesetzt, den eine zu große körperliche und seelische Belastung auslöst. Zeitmangel, Schlafentzug, Lärm, Krankheiten, Schmerzen, Meinungsverschiedenheiten, soziale Isolation oder Mobbing am Arbeitsplatz können Ursachen für negativen Stress sein. Häufig sind es aber die kleinen Ärgernisse und Anforderungen des Alltags.

Stress kann jedoch auch positiv sein und zu Höchstleistungen anspornen – es kommt jeweils auf das eigene Empfinden der Situation und der Anforderungen an. In der richtigen Dosis hilft Stress, dass wir uns gut fühlen, denn der Wechsel von Anspannung und Entspannung macht uns glücklich.

### **Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress**

Manche Menschen leiden besonders, wenn sie sich unterfordert oder unterschätzt fühlen. Häufig wird Stress durch Konkurrenzverhalten, Zeitdruck sowie Karrierestreben ausgelöst. Einige Menschen sind gestresst, wenn sie sich zum Beispiel eingeengt fühlen und glauben, eine Situation nicht unter Kontrolle zu haben, zum Beispiel als Beifahrer im Auto. Die Doppelbelastung durch Familie und Beruf zählt zu den wichtigsten Stressauslösern bei Frauen.

Die Stressbewältigung verläuft individuell: Männer holen sich seltener als Frauen Unterstützung bei Freunden, Familie oder Kollegen. Sie versuchen teilweise, die Belastung eher durch riskante Verhaltensweisen wie starken Alkoholkonsum, Aggressivität oder Verdrängung zu bewältigen. Manche Frauen werden bei Stress eher ängstlich und ziehen sich zurück.

## 2. Wann ist der Stress zu viel?

### **Dauerstress macht krank**

Zu viel und anhaltender Stress macht krank, aus Daueranspannung wird Erschöpfung und Abgespanntheit. Langfristig führt dies zu Störungen und Erkrankungen des Verdauungssystems, des Nervensystems, des Herz-Kreislauf-Systems und des Immunsystems. Wer unter Dauerstress leidet, wird schneller krank und langsamer wieder gesund. Viren und andere Krankheitserreger haben ein leichtes Spiel. So können beispielsweise in stressigen Zeiten Herpesbläschen wiederkehren, die das Immunsystem sonst gut im Griff hat. Wunden heilen langsamer und sogar Impfungen wirken bei dauerhaft gestressten Menschen schlechter.

### **Der Körper sendet Warnsignale**

Kopfschmerzen, kalte Hände und Füße, Verdauungsprobleme, Nacken- und Rückenverspannungen, Übelkeit, Atemnot, Herzrhythmusstörungen, Zähneknirschen oder Hautprobleme: Wenn wir diese Warnsignale verspüren, ist es an der Zeit, sich aktiv um mehr Entspannung zu bemühen.

Aber auch starke Gefühlsausbrüche und hohe Reizbarkeit, ein erhöhter Konsum von Alkohol, Zigaretten und anderen Drogen, die Zunahme oder Abnahme von Gewicht, Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme, Angst- oder Panikzustände sowie das Gefühl, sich nicht mehr entspannen zu können, Schlafprobleme oder Sexualstörungen sind ernstzunehmende Hilfe-

rufe des Körpers. Wenn wir stark unter Stress stehen, steigt außerdem das Unfallrisiko, wir sind weniger leistungsfähig, machen mehr Fehler und fühlen uns häufig unwohl. Der Alltag erfordert nahezu unsere gesamte Energie.

Es ist wichtig, mit der eigenen Energie bestmöglich zu haushalten und Überbelastungen zu vermeiden. Wie man mit Überforderungen fertig wird, kann man erlernen. Und auch die positive Nutzung der Stressenergie kann eine sinnvolle Form des Umgangs mit Stress sein.

### 3. Wie kann ich den Stress bewältigen?

Eine Umfrage der DAK zu den guten Vorsätzen für das Jahr 2011 erfolgte unter dem Motto „Mehr Zeit – weniger Stress“. Hier wünschten sich immerhin 59 Prozent der Befragten weniger Stress, bei Familien mit Kindern unter 18 Jahren sind es sogar 68 Prozent. Aber wie geht das?

#### **Werden Sie gelassener**

Je belastbarer Sie sind, desto besser. Dies werden Sie vor allem, wenn Sie sich in belastenden Situationen nicht so schnell aufregen oder ängstigen. Und das heißt: gelassener werden. Wer Wege kennt, sich selbst zu helfen, ist zuversichtlicher und empfindet weniger Stress. Angst, Zweifel und Ärger sind sinnvolle Empfindungen, aber man darf sich nicht davon bestimmen lassen. Seien Sie zuversichtlicher und vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten. Sprechen Sie über Ihre Sorgen. Und lachen Sie auch mal über sich selbst: Lachen baut Stress ab und stärkt Ihr Immunsystem. Humor hilft, belastende Situationen zu entschärfen.

#### **Erwarten Sie nicht zu viel von sich**

Unser Selbstempfinden und unsere Eigenerwartungen spielen beim Stressempfinden eine große Rolle. Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen,



die ständig mehr von sich erwarten, als sie leisten können. Ihre Geißel heißt: Perfektionismus. Sie arbeiten ständig an Ihrer Leistungsgrenze. Die Vorstellung, ein gesetztes Ziel nicht zu erreichen, ist für Sie eine Katastrophe. Expecten Sie vielleicht zu viel von sich? Setzen Sie sich nicht unnötig selbst unter Druck. Manchmal kann man auch mal fünf gerade sein lassen.

Ihre Gesundheit geht vor. Neben all dem Alltagsstress ist ein Ausgleich zur Entspannung wichtig. Denn nur durch Dinge, die Spaß machen, können wir abschalten. Also: mal wieder pünktlich Feierabend machen und ab ins Kino oder aufs Fahrrad!

## 4. Wie kann ich im Alltag entspannen?

### **Gönnen Sie sich kleine, schöne Erlebnisse**

Insbesondere in stressigen Zeiten ist es wichtig, zwischendurch zu entspannen. Mit kleinen, schönen Erlebnissen rüsten Sie sich für kommende Belastungen. Gönnen Sie sich ein wenig Zeit für sich selbst und genießen

Sie sie ohne schlechtes Gewissen. Sind Sie für Anspruchsvolles zu ausgelaut, beginnen Sie mit einfachen Dingen, die Ihnen Spaß machen – allein oder mit Freunden. Planen Sie zum Beispiel vor einem stressigen Tag Ihre Mußestunde als Belohnung am Abend gezielt ein. Das stärkt, um schwierige Alltagssituationen besser zu meistern. Denn wenn Sie sich wohler fühlen, gehen Sie Belastungen auch mal anders an.

### **Bewegung bringt Sie wieder ins Gleichgewicht**

Wenn wir gestresst sind, fühlen wir uns müde und ausgelaut und haben keine Lust auf körperliche Bewegung. Raffen Sie sich trotzdem auf, denn Entspannung heißt nicht nur Ausruhen. Bewegung hilft, Stress abzubauen. Aufgestaute Energie muss abgeführt werden – am besten durch Sport.

Zur Entspannung ist fast jede Form der Bewegung geeignet, Hauptsache, sie bereitet Freude. Denken Sie ausnahmsweise mal nicht an Leistung. Regelmäßige Bewegung und Entspannung steigern automatisch die Leistungsfähigkeit. Je nach Geschmack können Sie sich alleine auf dem Heimtrainer oder im Verein zusammen mit einer Gruppe bewegen. Wichtig ist nur, dass sich die Bewegung ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren lässt.

## **5. Können Kinder und Jugendliche schon gestresst sein?**

### **Ein voller Tag ist auch bei Kindern und Jugendlichen die Regel**

Ein normaler Tag im Leben von Mädchen und Jungen ist häufig ganz schön anstrengend: morgens früh aufstehen, zur Schule hetzen, sich über Stunden konzentrieren, danach Hausaufgaben erledigen und dann noch Sport oder Musik am Nachmittag, im Haushalt helfen und auf kleine Geschwister aufpassen. Kein Wunder, dass Kinder und Jugendliche genauso unter Stress leiden können wie Erwachsene.

72 Prozent der Kinder zwischen acht und zehn Jahren leiden mindestens einmal pro Woche unter Erschöpfungszuständen. Mehr als ein Drittel schläft einmal pro Woche schlecht. Fast 70 Prozent der Jugendlichen machen sich Sorgen um einen angemessenen Arbeitsplatz, viele haben Angst vor steigender Armut. Besonders pessimistisch sind Jugendliche an Hauptschulen und aus ärmeren Familien.

Stress äußert sich bei Kindern und Jugendlichen durch wiederkehrende Kopf- und Bauchschmerzen, Unkonzentriertheit, Lustlosigkeit, aber auch durch anhaltende Aggressivität. Wenn sie unter Stress leiden, wissen sie oft nicht, was mit ihnen los ist, und können nicht über die Gründe sprechen. Aber Kinder und Jugendliche brauchen genauso wie Erwachsene einen Ausgleich zu ihrem stressigen Alltag.

## 6. Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu entlasten?

### **Starke Kinder und Jugendliche können Stress besser bewältigen**

Im Alltag gibt es immer wieder Stresssituationen. Das kann niemand verhindern. Entscheidend ist, ob der Stress zur Belastung wird oder bewältigt werden kann. Selbstbewusste Kinder und Jugendliche sind in der Lage, über ihre Probleme zu sprechen und gemeinsam mit anderen Lösungen zu entwickeln – auch für die Zukunft. Denn im Leben wird es immer wieder Stress, Belastungen und neue Herausforderungen geben.

Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die ihnen zuhören, sie unterstützen und für sie da sind, um selbstbewusst und stark zu werden. Stehen Sie Ihren Kindern verständnisvoll, ermutigend und unterstützend zur Seite. Helfen Sie dabei, dass aus Kindern starke Persönlichkeiten werden, die auch belastende Situationen meistern können.

### Entspannte Kinder brauchen

- Zeit zum Spielen
- Zeit zum Nichtstun
- Zeit, um Geschichten zu erzählen oder zu hören
- Zeit für Gespräche mit Freunden und Eltern
- Zeit, die sie sich selbst einteilen können
- Eltern, die ihnen vertrauen
- Eltern, die loben und unterstützen
- Ruhepausen
- weniger Leistungsdruck
- weniger Hektik
- weniger Zeitdruck
- viele Anlässe zum Lachen und Fröhlichsein

## 7. Welche Folgen hat beruflicher Stress?

### **Belastungen im Job sind weit verbreitet**

Das Telefon klingelt ununterbrochen, stündlich kommen 20 neue E-Mails, die Frist für den Auftrag läuft am nächsten Morgen ab und in der Nachbarabteilung wurde schon wieder jemand entlassen. Diese oder ähnliche Belastungen bestimmen den Alltag von immer mehr Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Zusätzlich kommen vielleicht noch private Sorgen dazu.

Viele Berufstätige reagieren mit typischen Stresssymptomen: Mehr als die Hälfte leidet unter Schlafstörungen. Rund ein Drittel kann sich nicht konzentrieren, ist unruhig oder depressiv verstimmt. Jeder Siebte hat Herzrasen. Mittlerweile geht jeder zehnte Fehltag auf das Konto seelischer Leiden. Auf der Suche nach einem Ausweg greifen viele zu fragwürdigen Mitteln:



1,3 Millionen Deutsche sind alkoholabhängig, rund jeder Fünfte kennt jemanden, der ohne medizinischen Grund Pillen nimmt, um seine berufliche Leistung zu steigern.

Beruflicher Stress kann auch entstehen, wenn die Arbeit über- oder unterfordert, die Aufgabenstellungen unklar oder widersprüchlich sind, es nur einen geringen Handlungs- und Entscheidungsspielraum gibt oder es an Anerkennung durch Kollegen oder Vorgesetzte mangelt. Gezielte Demütigung am Arbeitsplatz durch so genanntes Mobbing stellt für viele Betroffene ein unlösbares Problem dar. Auch andere Einflüsse wie Lärm, unzureichende Beleuchtung, Hitze, Kälte oder Zugluft können belastend sein.

Arbeitsbelastungen führen aber nicht zwangsläufig zu Stress und seinen negativen gesundheitlichen Folgen. Es kommt darauf an, wie eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter die Situation verarbeitet und für sich selbst bewertet. Dabei spielen die Persönlichkeit und das seelische Gleichgewicht eine wichtige Rolle.

## Fünf Entspannungstipps für den Berufsalltag

### Lassen Sie den Tag ruhig angehen

Der Tag sollte nicht schon mit Hektik beginnen. Stehen Sie deshalb besser rechtzeitig auf. Das bringt mehr als die Viertelstunde zusätzlicher Schlaf. Nehmen Sie sich Zeit für ein entspanntes Frühstück.

### Halten Sie Ihre grauen Zellen durch Bewegung fit

Regelmäßige Bewegung bringt Ihren Kreislauf in Schwung und hält Sie fit. Gönnen Sie sich auch während der Arbeit kurze Bewegungspausen. Das erhöht zudem die Konzentration und hält Sie leistungsfähig.

### Stärken Sie durch gesundes Essen Ihre Balance

Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, dass Sie sich besser fühlen. Dabei ist es nicht nur wichtig, was Sie essen, sondern auch wie. Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag und ein Mittagessen abseits vom Arbeitsplatz sind sinnvoll. Energie- und nährstoffreiche Nahrung wie Obst, Gemüse, Vollkornbrote, Joghurt oder ein Glas Buttermilch helfen gegen das Leistungstief.

### Behalten Sie den Überblick

Wenn Sie Ihre Zeit und Ressourcen richtig einplanen, bleiben Sie entspannt, auch wenn viel zu tun ist. Es hilft, den Überblick zu behalten, und schützt so vor Stress. Mit klaren Zielen, schriftlichen Tagesplänen und bewussten, entspannenden Pausen gewinnen Sie Kraft und Gelassenheit.

### Genießen Sie Ihren Feierabend

Nutzen Sie die Zeit nach der Arbeit für sich, um neue Energie zu tanken. Suchen Sie Abwechslung zur Arbeitssituation. Wer tagsüber viel sitzt, braucht in der Freizeit Bewegung – und andersherum. Oder treffen Sie Freunde. Egal was Sie tun, es kommt darauf an, dass es Sie auf andere Gedanken bringt.





**V.**  
**Vorsorge und**  
**Früherkennung**

## 1. Warum sind Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen wichtig?

### **Ein Thema für jedes Lebensalter**

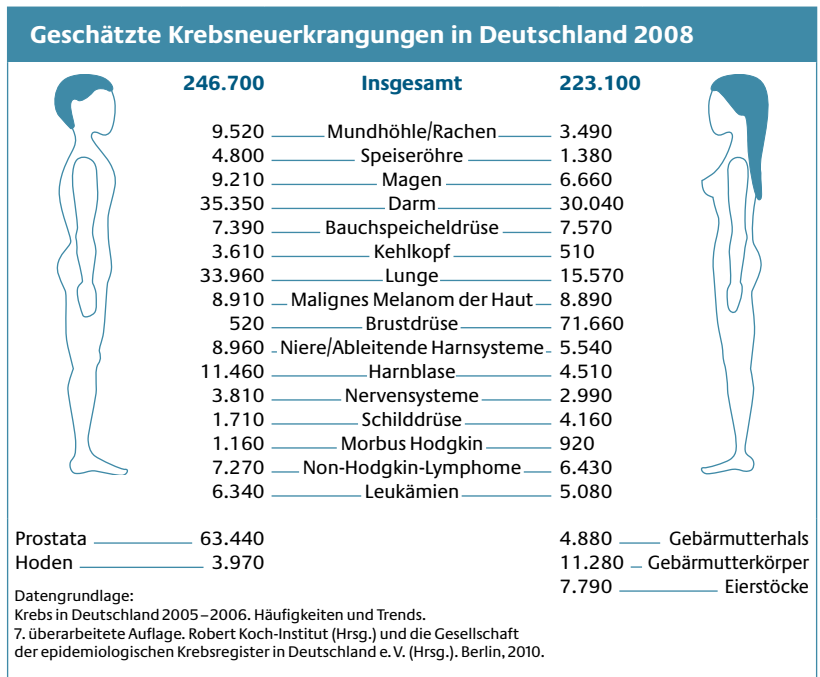
Ab wann muss ich mich um Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen kümmern? – Eine Frage für jedes Lebensalter, denn unser Körper verändert sich im Laufe der Jahre. Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen können vor Krankheiten bewahren bzw. Krankheiten frühzeitig erkennen. Gesetzlich Krankenversicherte haben Anspruch auf verschiedene Vorsorgeuntersuchungen: von den Schwangerenvorsorge-Untersuchungen über die verschiedenen Untersuchungen im Kindes- und Jugendalter bis hin zum zweijährlichen Gesundheits-Check-up ab 35 Jahren und den Krebsfrüherkennungsuntersuchungen. Schutzimpfungen zählen zu den wichtigsten und wirkungsvollsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge. Sie schützen beispielsweise vor Infektionskrankheiten, für die es keine oder nur begrenzte Behandlungsmöglichkeiten gibt und die schwer verlaufen können.

Regelmäßige Untersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten, insbesondere von Krebs, sind von Bedeutung, weil sie die Chancen auf Heilung oder langjähriges Überleben und den Erhalt der Lebensqualität erhöhen. Sie richten sich grundsätzlich an Versicherte, die noch keine Anzeichen einer Erkrankung haben und höchstwahrscheinlich gesund sind. Allerdings muss sich jede und jeder Einzelne darüber im Klaren sein, dass keine einzige Früherkennungsuntersuchung absolute Sicherheit bringen kann. So werden zunächst ein bestimmter Anteil von Gesunden als „krank“ (falsch-positiver Test) und umgekehrt ein Teil der Kranken als „gesund“ (falsch-negativer Test) eingestuft. Die „falsch-positiv“ getesteten Personen müssen sich weiteren, teilweise auch risikobehafteten medizinischen Untersuchungen unterziehen. Die als falsch-negativ getesteten Personen wiegen sich in falscher Sicherheit. Bei der Krebsfrüherkennung wird nur bei einem kleinen Teil der Untersuchten tatsächlich ein Krebs entdeckt.

Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen können außerdem einen Beitrag zur Kostensenkung leisten, wenn durch eine frühzeitige Diagnose einer Erkrankung die Kosten aufwändiger Behandlungen reduziert oder vermieden werden.

### Die häufigsten Todesursachen und Erkrankungen

Bei etwa 67 Prozent der im Jahr 2010 verstorbenen Männer und Frauen waren Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen die häufigsten Todesursachen. Die häufigsten Krebsarten bei Frauen sind Brust-, Darm- und Lungenkrebs. Männer erkranken am häufigsten an Prostata-, Darm- und Lungenkrebs. Die Zahl der jährlich auftretenden Krebsneuerkrankungen in Deutschland



wird auf circa 246.700 bei Männern bzw. auf circa 223.100 bei Frauen geschätzt (Zahlen für das Jahr 2008, ohne nicht melanotischen Hautkrebs, Quelle: Robert Koch-Institut 2012). Aufgrund der demografischen Entwicklung werden diese Zahlen wahrscheinlich künftig weiter steigen, da Männer und Frauen vermehrt in höherem Alter an Krebs erkranken. So liegt das mittlere Erkrankungsalter für Männer und Frauen bei etwa 69 Jahren.

### **Frühzeitiges Erkennen von Krankheiten erhöht die Heilungschancen**

Je früher Krebs erkannt wird und die Behandlung beginnt, umso größer ist die Aussicht auf einen Heilerfolg. Wird beispielsweise ein bösartiger Tumor in der Brust entdeckt, wenn dieser noch klein und örtlich begrenzt ist, lässt sich die Erkrankung in über 90 Prozent der Fälle heilen. Die Überlebensrate in den ersten fünf Jahren nach Feststellung der Erkrankung liegt in Abhängigkeit von der Krebsart, zwischen 50 und 95 Prozent. Im Vergleich zu einer späteren Entdeckung von Krebs bestehen somit vergleichsweise gute, bei manchen Krebserkrankungen auch sehr gute Heilungschancen.

Durch eine Teilnahme an Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchungen wie dem Gesundheits-Check-up können des Weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte rechtzeitig erkannt werden.

## 2. Warum sollte ich an Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen teilnehmen?

### **Früherkennung nutzen und eigene Risiken erkennen**

Gesundheit lässt sich durch einen aktiven und ernährungsbewussten Lebensstil fördern. Trotzdem ist es sinnvoll, an Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen teilzunehmen, um bestimmte Krankheiten und/oder deren Risiken frühzeitig zu erkennen.

In umfangreichen Studien wurde beispielsweise der Nutzen systematischer Früherkennungsuntersuchungen in Hinblick auf Krebs belegt, und zwar insbesondere bei Brustkrebs (Mammographie-Screening) und Dickdarmkrebs. Auch hat sich die Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung als sinnvoll erwiesen. Entsprechende Früherkennungsuntersuchungen werden deshalb im „Europäischen Kodex gegen Krebs“ auch besonders empfohlen. In Deutschland geht das Früherkennungsprogramm der gesetzlichen Krankenkassen sogar über die europäischen Empfehlungen hinaus. Für die Inanspruchnahme des Früherkennungsprogramms der gesetzlichen Krankenversicherung fällt keine Praxisgebühr an.

### **Nur wenige Menschen nutzen die Chance auf Früherkennung und Vorsorge**

Derzeit nimmt weniger als die Hälfte der weiblichen Versicherten das Krebsfrüherkennungsangebot in Anspruch. Von den Männern gehen nur etwa 21 Prozent zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung. Auch der Gesundheits-Check-up wird wenig in Anspruch genommen. Im Jahr 2008 nahmen lediglich 21 Prozent der weiblichen und knapp 22 Prozent der männlichen Versicherten daran teil.

Mangelndes Wissen, Angst, Scham, Unsicherheit und Verdrängung sind mögliche Gründe für die zögerliche Nutzung der Angebote. Umso wichtiger sind verlässliche Informationen über die Chancen aber auch über die



Grenzen von Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchungen. Letztlich ist es die persönliche und freie Entscheidung jeder und jedes Einzelnen, ob sie oder er an einer Früherkennungsuntersuchung teilnimmt. Dafür sollte sie oder er bestmöglich und ausgewogen informiert sein.

So informiert zum Beispiel das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) über Vorteile und Risiken von Früherkennungsuntersuchungen: **<http://www.gesundheitsinformation.de/artikel-was-sie-ueber-frueherkennungsuntersuchungen-wissen-sollten.552.de.html>**.

Auf den Internetseiten der Deutschen Krebshilfe e.V. können Sie Faltblätter mit Informationen über einzelne Früherkennungsuntersuchungen herunterladen: **[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)**.

Und die Kooperationsgemeinschaft Mammographie informiert unter **[www.mammo-programm.de](http://www.mammo-programm.de)** ausführlich über das Mammographie-Screening, zu dem alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre eingeladen werden.

### 3. Ich möchte vorsorgen!

Jede und jeder kann selbst eine Menge tun, um möglichst lange gesund zu bleiben. Neben einer gesunden Lebensweise mit viel Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Entspannung kann auch die regelmäßige Teilnahme an den Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen der gesetzlichen Krankenversicherung sinnvoll sein.

Informieren Sie sich über Untersuchungen, die für Ihre Altersgruppe empfohlen werden. Wenn Sie unsicher sind oder weitere Informationen benötigen, setzen Sie sich mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder Ihrer Krankenkasse in

Verbindung. Die Ansprechpartner aus unserem Serviceteil am Ende dieser Broschüre helfen Ihnen ebenfalls weiter. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen die Bandbreite der Untersuchungen einmal vorstellen. Sie finden dort Informationen darüber, welche Untersuchungen in welchem Alter für welche Bevölkerungsgruppen gedacht sind.

## 4. Die Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

Die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 sowie J1 können ein wichtiger Baustein zur gesunden kindlichen Entwicklung sein. Gerade in den ersten Lebensjahren machen Kinder gewaltige Entwicklungsschritte. Es ist wichtig, dass bei den „U“-Untersuchungen der allgemeine Gesundheitszustand und die altersgemäße Entwicklung eines Kindes regelmäßig ärztlich überprüft werden. So können mögliche Probleme oder Auffälligkeiten frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Die Zahngesundheit von Kindern und Jugendlichen kann durch Früherkennungsuntersuchungen und Maßnahmen zur Verhütung von Zahnkrankungen regelmäßig gecheckt werden. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt eine Reihe von Früherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen bei Kindern und Jugendlichen.

## Hier finden Sie die einzelnen Untersuchungen im Überblick.

Zeitraum	Maßnahmen
U1 Neugeborenen-Erstuntersuchung	Kontrolle von Hautfarbe, Atmung, Muskeltätigkeit, Herzschlag und Reflexen Screening zur Früherkennung angeborener Stoffwechseldefekte und endokriner Störungen. Hörscreening zur Erkennung beidseitiger Hörstörungen ab einem Hörverlust von 35 dB
U2 3. bis 10. Lebenstag	Untersuchung von Organen, Sinnesorganen und Reflexen
U3 4. bis 5. Lebenswoche	Prüfung der altersgemäßen Entwicklung der Reflexe, der Motorik, des Gewichts und der Reaktionen, Untersuchung der Organe und der Hüften, Abfrage des Trinkverhaltens
U4 3. bis 4. Lebensmonat	Untersuchung der Organe, Sinnesorgane, Geschlechtsorgane und der Haut, von Wachstum, Motorik und Nervensystem
U5 6. bis 7. Lebensmonat	Untersuchung der Organe, Sinnesorgane, Geschlechtsorgane und der Haut, von Wachstum, Motorik und Nervensystem
U6 10. bis 12. Lebensmonat	Kontrolle der geistigen Entwicklung, der Sinnesorgane und der Bewegungsfähigkeit
U7 21. bis 24. Lebensmonat	Test der sprachlichen Entwicklung, Feinmotorik und Körperbeherrschung
30. bis 72. Lebensmonat	Früherkennungsuntersuchungen auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten: Drei Untersuchungen, die erste davon findet grundsätzlich im dritten Lebensjahr statt.
U7a 34. bis 36. Lebensmonat	Schwerpunkt auf altersgerechte Sprachentwicklung, frühzeitige Erkennung von Sehstörungen und Verhaltensauffälligkeiten
U8 46. bis 48. Lebensmonat	Intensive Prüfung der Entwicklung von Sprache, Aussprache und Verhalten, um eventuelle Krankheiten und Fehlentwicklungen im Vorschulalter gezielt behandeln zu können.

	Zeitraum	Maßnahmen
U9	60. bis 64. Lebensmonat	Prüfung der Motorik und Sprachentwicklung, um eventuelle Krankheiten und Fehlentwicklungen vor dem Schuleintritt zu erkennen und zu heilen.
	6 bis 18 Jahre	Maßnahmen zur Verhütung von Zahnerkrankungen: Ab dem zwölften Lebensjahr werden die halbjährlichen Untersuchungen in ein Bonusheft eingetragen. Diese Eintragungen dienen später als Nachweis für den Anspruch auf erhöhte Zuschüsse zum Zahnersatz.
J1	13. bis 14. Lebensjahr	Untersuchung unter anderem auf: auffällige seelische Entwicklungen / Verhaltensstörungen, Schulleistungsprobleme, gesundheitsgefährdendes Verhalten (Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum), Störung des Wachstums und der körperlichen Entwicklung, Erkrankungen der Hals-, Brust- und Bauchorgane, Erhebung des Impfstatus.

## 5. Die Schutzimpfungen

Schutzimpfungen haben einen mehrfachen Nutzen: Sie schützen vor Infektionskrankheiten, für die es keine oder nur begrenzte Behandlungsmöglichkeiten gibt und die schwer verlaufen können. Sie schützen das ungeborene Kind, da sie Infektionen in der Schwangerschaft und damit Schäden am Kind verhindern können. Und sie schützen davor, dass sich Infektionen in der Bevölkerung ausbreiten. Voraussetzung ist, dass genügend Menschen geimpft sind.

In Deutschland besteht keine gesetzliche Impfpflicht. Das Bundesministerium für Gesundheit hat jedoch mit der Ständigen Impfkommission (STIKO) ein Expertengremium für Impfeempfehlungen berufen. Gesetzlich Versicherte haben Anspruch auf Schutzimpfungen. Allerdings sind Schutzimpfungen für private Auslandsreisen hiervon grundsätzlich ausgenommen.



Schutzimpfungen werden inzwischen deutlich vermehrt in Anspruch genommen. Bei den Impfungen im Kindesalter wie beispielsweise bei der Masernimpfung haben sich die Impfquoten seit den 1990er Jahren zwar erhöht. Allerdings liegen sie bei Schulanfängern noch unter den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.

Mehr zum Thema Schutzimpfungen und zur STIKO finden Sie unter [www.rki.de/stiko](http://www.rki.de/stiko)

### Im Blickpunkt: HPV-Impfung

Humane Papillomaviren (HPV) gehören zu den sexuell übertragbaren Erregern, mit denen sich etwa 70 bis 80 Prozent aller sexuell aktiven Frauen und Männer im Laufe ihres Lebens anstecken. Es sind mehr als 100 verschiedene Typen dieses Erregers bekannt. Insbesondere die Hochrisikotypen HPV 16 und 18 können Zellveränderungen am Gebärmutterhals verursachen, aus denen sich Krebsvorstufen und in seltenen Fällen Gebärmutterhalskrebs entwickeln können. Seit 2007 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) deshalb die HPV-Impfung für Mädchen im Alter von zwölf bis 17 Jahren.

## Hier finden Sie eine Übersicht aller empfohlenen Schutzimpfungen.

Wer	Was
Säuglinge, Kinder und Jugendliche	Schutzimpfungen gegen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hepatitis B</li> <li>• Diphtherie</li> <li>• Tetanus (Wundstarrkrampf)</li> <li>• Poliomyelitis (Polio, Kinderlähmung)</li> <li>• Haemophilus influenzae Typ b (Hib)</li> <li>• Pertussis (Keuchhusten)</li> <li>• Masern</li> <li>• Mumps (Ziegenpeter)</li> <li>• Röteln</li> <li>• Varizellen (Windpocken)</li> <li>• Pneumokokken (Bakterien, die Lungenentzündungen auslösen können)</li> <li>• Meningokokken (Bakterien, die Gehirnhautentzündungen auslösen können)</li> </ul>
Mädchen zwischen zwölf und 17 Jahren	Schutzimpfungen gegen <ul style="list-style-type: none"> <li>• humane Papillomaviren (HPV, Auslöser von Gebärmutterhalskrebs)</li> </ul>
Erwachsene	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poliomyelitis (Polio, Kinderlähmung), Regelimpfung bei nicht grundimmunisierten Erwachsenen)</li> </ul> Auffrischungsimpfungen (alle zehn Jahre empfohlen) gegen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diphtherie</li> <li>• Tetanus (Wundstarrkrampf)</li> <li>• Pertussis (Keuchhusten)</li> </ul>
Erwachsene über 60 Jahre	Schutzimpfungen gegen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Influenza (Grippe)</li> <li>• Pneumokokken (Bakterien, die Lungenentzündungen auslösen können)</li> </ul>
Personen bestimmter Alters- oder Risikogruppen und deren Angehörige	Schutzimpfungen gegen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Influenza (Grippe)</li> <li>• Pneumokokken (Bakterien, die Lungenentzündungen auslösen können)</li> <li>• Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)</li> <li>• Haemophilus influenza Typ b (Hib)</li> <li>• Hepatitis A und B</li> <li>• Meningokokken</li> <li>• Varizellen (Windpocken)</li> <li>• Röteln</li> <li>• Tollwut</li> </ul>

## 6. Der „Gesundheits-Check-up“ ab 35

Alle gesetzlich Versicherten haben ab dem Alter von 35 Jahren im Abstand von zwei Jahren einen Anspruch auf eine Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie eines Diabetes mellitus. Hierbei stellt die Ärztin oder der Arzt mit relativ einfachen und wenig belastenden Untersuchungen fest, welche Risikofaktoren erkennbar sind oder sich bereits zu einer Krankheit verdichtet haben. Der Gesundheits-Check-up ist von der Praxisgebühr befreit.

### Was passiert beim Gesundheits-Check-up?

- In einem ausführlichen Gespräch fragt die Ärztin oder der Arzt, ob aktuelle Erkrankungen der Patientin bzw. des Patienten oder in der Familie vorliegen.
- Eine Ganzkörperuntersuchung einschließlich einer Blutdruckmessung soll den aktuellen Gesundheitszustand möglichst genau erfassen.
- Anhand von Blutproben werden die Blutzucker- und Cholesterinwerte ermittelt. Dadurch können zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkannt werden.
- Eine Urinuntersuchung gibt Hinweise auf mögliche Nierenkrankheiten.
- Der Arzt erläutert dem Patienten Ergebnisse und Befunde der Untersuchungen. Gemeinsam können eventuell erforderliche Maßnahmen besprochen werden.
- Die Untersuchung auf Hautkrebs kann in Verbindung mit dem Gesundheits-Check-up durchgeführt werden.

## 7. Die Schwangerschaftsvorsorge

Zur Schwangerschaftsvorsorge gehört die Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Entbindung. Dabei wird die werdende Mutter untersucht und beraten, zum Beispiel über Ernährung, allgemeine Verhaltensregeln und mögliche Gesundheitsrisiken. Ärztinnen und Ärzte, Hebammen und Krankenkassen arbeiten dabei eng zusammen.

Zu den Vorsorgeleistungen gehören unter anderem:

- Erkennung und Überwachung von Risikoschwangerschaften
- Ultraschalldiagnostik
- Untersuchung auf HIV
- weitere Blutuntersuchungen auf Infektionen
- Untersuchung auf Schwangerschaftsdiabetes
- Untersuchung und Beratung der Wöchnerin

### Gib Aids keine Chance!

Vorsorgen heißt auch, verantwortlich mit sich und anderen Menschen in Bezug auf ansteckende Krankheiten umzugehen. Die Infektionskrankheit Aids ist eine globale Katastrophe. Weltweit sind rund 33 Millionen Menschen mit HIV infiziert. In Deutschland leben etwa 63.500 Menschen mit HIV. Allerdings scheint die Wachsamkeit in der Bevölkerung nachzulassen, denn seit dem Jahr 2000 nimmt die Anzahl neuer HIV-Diagnosen wieder zu. 90 Prozent der HIV-Infektionen werden sexuell übertragen. Kondome sind ein sehr guter Schutz. Sie verringern das Risiko einer Ansteckung erheblich.

Mehr dazu unter [www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)



## 8. Die Krebsfrüherkennungsuntersuchungen

Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen haben ab einem jeweils festgelegten Alter Anspruch auf eine Untersuchung zur Früherkennung von bestimmten Krebserkrankungen. Diese Früherkennungsuntersuchungen sind im Rahmen des gesetzlichen Früherkennungsprogramms von der Praxisgebühr befreit.



Folgende Früherkennungsuntersuchungen werden angeboten und empfohlen.

### Für Frauen

#### **Ab dem Alter von 20 Jahren**

Genitaluntersuchung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs

- Gezieltes Gespräch (Anamnese), zum Beispiel Fragen nach Beschwerden, Veränderungen, Blutungsstörungen, Ausfluss
- Untersuchung des Muttermundes
- Entnahme von Untersuchungsmaterial vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhals (Krebsabstrich) und zytologische Untersuchung (Pap-Test)
- Gynäkologische Tastuntersuchung
- Befundmitteilung und Beratung über das Ergebnis

**Zusätzlich ab dem Alter von 30 Jahren**

Brustuntersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs (Mamma)

- Gezieltes Gespräch (Anamnese), zum Beispiel Fragen nach Veränderungen/Beschwerden der Brust
- Untersuchung und Abtasten der Brust und der Lymphknoten einschließlich der Anleitung zur Selbstuntersuchung
- Beratung über das Ergebnis

**Zusätzlich ab dem Alter von 35 Jahren**

Hautkrebs-Screening zur Früherkennung von Hautkrebs (im Abstand von zwei Jahren). Die Untersuchung soll, wenn möglich, in Verbindung mit der zweijährlichen Gesundheitsuntersuchung („Check-up“) durchgeführt werden und umfasst

- Gezieltes Gespräch (Anamnese), beispielsweise Fragen nach Veränderungen/Beschwerden der Haut
- visuelle, standardisierte Ganzkörperuntersuchung der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes und aller Körperhautfalten (vor allem Achselhöhlen, Leisten, Gesäßspalte, Finger- und Zehenzwischenräume, Unterbrustbereich, Bauchnabel)
- Befundmitteilung mit Beratung; im Falle eines verdächtigen Befundes erfolgt die weitere Abklärung bei einem Facharzt/einer Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatologe/Dermatologin)

**Zusätzlich ab dem Alter von 45 Jahren**

Prostata- und Genitaluntersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs

- Gezieltes Gespräch (Anamnese), zum Beispiel Fragen nach Veränderungen/Beschwerden der Brust
- Inspektion und Abtasten des äußeren Genitales
- Tastuntersuchung der Prostata (vom Enddarm aus)
- Tastuntersuchung der regionären Lymphknoten
- Befundmitteilung mit anschließender Beratung

### **Zusätzlich ab dem Alter von 50 Jahren**

Mammographie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs

- Mammographie-Screening (spezielle Röntgenaufnahme, die feine Details der Brustdrüse zeigt) im Abstand von zwei Jahren bis zum Ende des 70. Lebensjahres: Information und schriftliche Einladung aller Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren in zertifizierte so genannte Screening-Einheiten. Röntgenuntersuchung der Brust beiderseits durch Mammographie sowie gegebenenfalls die Veranlassung weiterer Untersuchungen
- Beratung über das Ergebnis

Dickdarm- und Rektumuntersuchung zur Früherkennung von Darmkrebs

- Gezieltes Gespräch
- Test auf verborgenes Blut im Stuhl (jährlich bis zum Alter von 54 Jahren)
- Beratung über das Ergebnis

### **Zusätzlich ab dem Alter von 55 Jahren**

Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs

- Gezieltes Gespräch
- Zwei Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von zehn Jahren oder
- Test auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre
- Beratung über das Ergebnis

## **Für Männer**

### **Ab dem Alter von 35 Jahren**

Zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Haut (im Abstand von zwei Jahren). Die Untersuchung soll, wenn möglich in Verbindung mit der zweijährlichen Gesundheitsuntersuchung („Check-up“) durchgeführt werden und umfasst

- Gezieltes Gespräch (Anamnese), zum Beispiel Fragen nach Veränderungen/Beschwerden der Haut

- Ganzkörperuntersuchung der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes und aller Körperhautfalten (vor allem Achselhöhlen, Leisten, Gesäßspalte, Finger- und Zehenzwischenräume, Unterbrustbereich, Bauchnabel)
- Befundmitteilung mit Beratung; im Falle eines verdächtigen Befundes erfolgt die weitere Abklärung bei einem Facharzt/einer Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatologe/Dermatologin)

#### **Zusätzlich ab dem Alter von 45 Jahren**

Zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane

- Gezieltes Gespräch (Anamnese)
- Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane
- Tastuntersuchung der Prostata
- Tastuntersuchung der Lymphknoten
- Beratung über das Ergebnis

#### **Zusätzlich ab dem Alter von 50 Jahren**

Zur Früherkennung von Krebserkrankungen des End- und des übrigen Dickdarms

- Gezieltes Gespräch
- Tastuntersuchung des Enddarms
- Test auf verborgenes Blut im Stuhl (jährlich bis zum Alter von 54 Jahren)
- Beratung über das Ergebnis

#### **Zusätzlich ab dem Alter von 55 Jahren**

Zur Früherkennung von Krebserkrankungen des End- und des übrigen Dickdarms

- Gezieltes Gespräch
- Zwei Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von zehn Jahren oder
- Test auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre
- Beratung über das Ergebnis.

A modern, multi-story building with a grid of large windows. The building is light-colored with dark window frames. A tram is visible in the foreground, blurred, suggesting motion. The sky is clear and light blue. A blue and pink graphic overlay is in the bottom left corner.

## VI. Prävention als Aufgabe der Bundesregierung

## 1. Was leistet die Bundesregierung, um Prävention zu fördern?

### **Gesundheitliche Prävention als Gemeinschaftsaufgabe**

Gesundheitliche Prävention und Gesundheitsförderung sind Querschnittsaufgaben, die viele Politikbereiche betrifft und nicht nur Sache einzelner Bundesministerien ist. Das fängt bei der Sozialpolitik an, geht über die Familienpolitik und hört bei der Umweltpolitik noch lange nicht auf. Gesundheit hängt mit der gesamten Lebensführung und dem Lebensumfeld zusammen: mit Ernährung, Bewegung, dem Umgang mit Stress und Suchtmitteln, aber auch mit Infektionsrisiken und Unfällen. Außerdem beeinflussen Bildung und soziale Lage und nicht zuletzt die Arbeitsbedingungen sowie die Umwelt die Gesundheit.

Die Bundesregierung sieht es als ihre Aufgabe an, gemeinsam mit der gesamten Gesellschaft in allen Lebensbereichen einen gesunden Lebensstil zu fördern. Dazu zählen insbesondere die Familie, die Lern- und Arbeitswelt, das Wohnumfeld und die Umwelt. Denn mehr Gesundheit bedeutet nicht nur mehr Lebensqualität, sondern auch eine Entlastung der sozialen Sicherungssysteme.

Ziel ist es, die Eigenverantwortung und das Gesundheitsbewusstsein der Bürgerinnen und Bürger zu stärken, um das Entstehen von Krankheiten zu verhindern. Es gibt bereits qualitativ gute Projekte der Gesundheitsförderung und Prävention. Das Vorhandene soll bewertet und nationale und internationale Erfahrungen und Erkenntnisse sollen dabei einbezogen werden. Darauf aufbauend sollen gemeinsam mit allen Präventionsakteuren die Programme aufeinander abstimmt und in die Fläche gebracht werden. Auf diese Weise werden Synergieeffekte genutzt und die Maßnahmen zielgerichtet zusammengefügt.

### **Aktivitäten der Bundesregierung**

Die Bundesregierung informiert mit unterschiedlichen Maßnahmen und Projekten sowie in Kampagnen zur gesundheitlichen Aufklärung über die Bedeutung von Prävention. Die Bürgerinnen und Bürger sowie die Akteure im Gesundheitswesen sollen so motiviert werden, sich für ihre und die Gesundheit anderer starkzumachen.



## **2. Der Nationale Aktionsplan IN FORM**

Im Juni 2008 haben das Bundesministerium für Gesundheit und das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gemeinsam einen Nationalen Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten

vorgestellt. Unter dem Titel „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ werden die vielfältigen Initiativen im Bereich Bewegung und Ernährung aus ganz Deutschland zusammengeführt.

Ziel ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig zu verbessern. Das bedeutet, positive Ansätze für gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zu bündeln, auf gemeinsame Ziele hin auszurichten und sie bekannt zu machen. Die Menschen lassen sich am besten in ihren Lebenswelten, also in Kindertagesstätten, Schulen, am Arbeitsplatz, in der Freizeit und im Wohnumfeld erreichen. Dort müssen Strukturen und Angebote vorhanden sein, die es ermöglichen, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu führen. Dies leisten beispielsweise die Zentren für Bewegungsförderung, die in allen Bundesländern eingerichtet wurden, um gute Praxisbeispiele in die Breite zu tragen und verschiedene Akteure zu vernetzen.

Um nachhaltige und dauerhafte Änderungen zu bewirken, agiert IN FORM auf zwei Ebenen. Zum einen hat die Bundesregierung Maßnahmen ergriffen, um das Bewegungs- und Ernährungsverhalten zu verbessern. dabei gilt es besonders, positiv Erfahrungen zu verbreitern und durch Handlungsempfehlungen und Leitlinien andere zu motivieren, ähnliches in ihrem Lebensumfeld zu initiieren. Zum anderen kommuniziert sie bundesweit die Ziele des Nationalen Aktionsplans, um die Menschen vom Nutzen einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung zu überzeugen.

Mehr zum Nationalen Aktionsplan  
IN FORM finden Sie unter  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

**IN FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



### 3. Strategie zur Förderung der Kindergesundheit

Unsere Gesellschaft hat die Aufgabe, Kindern und Jugendlichen ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen. Deshalb baut die Bundesregierung mit der „Strategie zur Förderung der Kindergesundheit“ die Bereiche Prävention und Gesundheitsförderung aus, erhöht die gesundheitliche Chancengleichheit und senkt Risiken.

Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist in Deutschland zwar insgesamt gut, doch Untersuchungen zeigen: Mit sinkendem Sozialstatus nehmen Gesundheitsrisiken zu, die Zahl an chronischen Erkrankungen und psychischen Auffälligkeiten steigt. Kinder und Jugendliche aus Familien mit Migrationshintergrund sind häufiger von Krankheiten und gesundheitlichen Auffälligkeiten betroffen. Nicht zu vergessen sind Besorgnis erregende Fälle von Kindervernachlässigung, Alkoholmissbrauch, Rauchen sowie mangelnde Bewegung und Übergewicht.

Auf diese Missstände reagiert die Bundesregierung und bündelt verschiedene Initiativen zur Förderung der Kindergesundheit, die weit über das Gesundheitswesen hinaus in alle Bereiche hineinwirken. Die Bundesregierung möchte die Öffentlichkeit für dieses Thema sensibilisieren. Familien, Kindertagesstätten und Schulen sind gefordert, über gesundheitsförderliches Verhalten aufzuklären.

Mehr zur „Strategie zur Förderung der Kindergesundheit“ erfahren Sie unter **[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)**

## 4. Leben hat Gewicht – gemeinsam gegen den Schlankheitswahn

Unser Leben hat Gewicht – was für viele eine Selbstverständlichkeit ist, gilt gerade für junge Menschen häufig nicht mehr. Sie streben nach einem immer schlankeren Idealbild und gefährden dabei ihre Gesundheit.

Die Initiative „Leben hat Gewicht“ will das Bewusstsein dafür stärken, dass Essstörungen ernstzunehmende Erkrankungen sind. Betroffene benötigen einen einfachen Zugang zu Hilfsangeboten – und das Gefühl, mit ihrem Problem nicht allein zu sein. Kinder und Jugendliche sollen darin bestärkt werden, gängige Schönheitsideale zu hinterfragen. Sie sollen ein positives Selbstwertgefühl entwickeln.

Die Initiative wurde Ende 2007 durch das Bundesministerium für Gesundheit, das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie das Bundesministerium für Bildung und Forschung gestartet. Für „Leben hat Gewicht“ setzen sich viele Prominente ein. Aber auch Beratungseinrichtungen, Fachgesellschaften, Ärzteverbände und Sportvereinigungen unterstützen die Initiative. Ein Expertengremium bündelt und konkretisiert die Aktivitäten der Bundesregierung.

Neben der Sensibilisierung der Öffentlichkeit und der Unterstützung verschiedener Aktionen zur Vorbeugung von Essstörungen wurde ein Modellprojekt zur Stärkung der Selbsthilfepotentiale von Betroffenen unterstützt, die Nationale Charta der Textil- und Modebranche als freiwillige Selbstverpflichtung verabschiedet und verschiedene Informationsmaterialien herausgegeben. Aktuell wurden gerade von dem Expertengremium „Empfehlungen zur integrierten Versorgung bei Essstörungen in Deutschland“ erarbeitet. Darin wird aufgezeigt, wie ein umfassendes Versorgungsangebot gestaltet sein muss, um betroffenen und gefährdeten Menschen zielgerichtet helfen zu können, die Krankheit zu überwinden bzw. sie erst gar nicht entstehen zu lassen.

Mehr zur Initiative „Leben hat Gewicht“ finden Sie unter [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

## 5. Die Initiative „Erfahrung ist Zukunft“

Die Initiative „Erfahrung ist Zukunft“ will die Herausforderungen des demografischen Wandels bewusst machen und setzt sich für ein neues öffentliches Bild des Alters und Alterns ein. Denn eine immer älter werdende Gesellschaft erfordert ein gemeinsames, gesamtgesellschaftliches Handeln.

Die gestiegene Lebenserwartung der Menschen birgt viel Positives für jede und jeden Einzelnen: ein aktives Alter, bessere Gesundheit und – im Gegensatz zu früheren Generationen – mehr Möglichkeiten im Arbeitsleben und im Freizeitbereich. Die Politik muss die Veränderungen und Chancen, die der demografische Wandel mit sich bringt, nutzen.

Die Initiative „Erfahrung ist Zukunft“ will die Bereiche Beschäftigung, Existenzgründung, lebenslanges Lernen, Prävention und freiwilliges Engagement stärken. Bestehende und neue Aktivitäten sollen gebündelt und vernetzt, Erfahrungen ausgetauscht und Impulse gegeben werden. Alle Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, sich zu beteiligen und von den Erfahrungen der Initiative zu profitieren. Neben sechs Bundesministerien zählen auch fünf Spitzenverbände aus Wirtschaft und Gesellschaft zu den Mitinitiatoren.

Mehr zur Initiative „Erfahrung ist Zukunft“ erfahren Sie unter [www.erfahrung-ist-zukunft.de](http://www.erfahrung-ist-zukunft.de)



## 6. Initiative „Unternehmen unternehmen Gesundheit“

Das Bundesministerium für Gesundheit wirbt für die betriebliche Gesundheitsförderung. Vor allem will es das von vielen Unternehmerinnen und Unternehmerns beklagte Informationsdefizit zur betrieblichen Gesundheitsförderung beheben.



Mit Hilfe der Krankenkassen hat das Bundesministerium für Gesundheit im Jahr 2011 über 100 vorbildliche Projekte zur betrieblichen Gesundheitsförderung auf der eigenen Internetseite eingestellt. Interessierte Unternehmerinnen und Unternehmer können sich anhand einer Deutschlandkarte schnell einen Überblick verschaffen, welche Projekte der betrieblichen Gesundheitsförderung zu einem bestimmten Handlungsfeld bereits existieren.

Die Internetseite wird fortlaufend aktualisiert. Sie beinhaltet folgende Handlungsfelder:

- Aufklärung
- Bewegung
- Demografischer Wandel
- Ernährung
- Gesundheitsmanagement
- Sucht
- Stressbewältigung
- Psychische Belastungen
- Vorsorge
- Kombinierte Handlungsfelder

Mehr Informationen zum Thema finden Sie unter  
**[www.unternehmen-unternehmen-gesundheit.de](http://www.unternehmen-unternehmen-gesundheit.de)**.

A woman with short blonde hair, wearing a yellow button-down shirt, is shown in profile from the chest up. She is looking towards the left of the frame and has her hands raised in a gesturing motion, with her fingers spread. The background is a blurred office environment with shelves containing binders. A large, semi-transparent blue rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the text 'VII. Service'. To the left of this box is a vertical pink bar. The overall lighting is bright and even.

## VII. Service

# 1. Wo kann ich mehr erfahren? Weiterführende Adressen

## **Bundesfachverband Essstörungen e. V.**

c/o ANAD e. V.

Pilotystraße 6 / Rgb.

80538 München

Mobil: 0151 / 58 85 07 64

E-Mail: [bfe-essstoerungen@gmx.de](mailto:bfe-essstoerungen@gmx.de)

Internet: [www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)

Der Fachverband ambulanter und stationärer Einrichtungen zur Beratung und Behandlung von Patienten mit Essstörungen bietet unter anderem Betroffenen und Angehörigen durch seine Mitgliedseinrichtungen professionelle Hilfe auf kürzestem Wege.

## **Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)**

Heilsbachstraße 30

53123 Bonn

Telefon: 02 28 / 9 87 27-0

E-Mail: [rg@bvpraevention.de](mailto:rg@bvpraevention.de)

Internet: [www.bvpraevention.de](http://www.bvpraevention.de)

Die BVPG setzt sich in der Hauptsache für Strukturertalt und Strukturverbesserungen bezüglich der Gesundheitsförderung und Prävention insgesamt in Deutschland ein.

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220

51109 Köln

Telefon: 0221 / 89 92-0\*

E-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)

[www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de)

Die BZgA informiert unter anderem zu den Themen Ernährung und Bewegung, Sucht- und HIV-Prävention, Kinder- und Jugendgesundheit, Frauen- und Männergesundheit und Gesundheit älterer Menschen. Bei Fragen zum Rauchen bzw. Nichtrauchen erreichen Sie die BZgA-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung unter der Telefonnummer 0 18 05 / 31 31 31\* (montags bis donnerstags 10 bis 22 Uhr, freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr).

\*Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.

### **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Telefon: 02 28 / 37 76-600

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)

Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. fördert durch Ernährungsaufklärung und Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und -erziehung die vollwertige Ernährung. Sie leistet dadurch einen Beitrag zur Gesundheit der Bevölkerung.



**Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention  
(Deutscher Sportärztebund) e. V.**

Geschäftsstelle

Klinik Rotes Kreuz

Königswarter Straße 16

60316 Frankfurt am Main

Telefon: 069 / 40 71-4 12

E-Mail: [dgsp@dgsp.de](mailto:dgsp@dgsp.de)

Internet: [www.dgsp.de](http://www.dgsp.de)

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund) e. V. ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität.

**Deutsche Herzstiftung e.V.**

Vogtstraße 50

60322 Frankfurt am Main

Telefon: 069 / 95 5128-0

Fax: 069 / 95 5128-313

E-Mail: [info@herzstiftung.de](mailto:info@herzstiftung.de)

Internet: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Zu den Hauptaufgaben der Deutschen Herzstiftung gehört es, Bürger(innen) und Patient(inn)en in unabhängiger Weise über Herzkrankheiten aufzuklären.

### **Deutsche Krebshilfe e.V.**

Buschstraße 32

53113 Bonn

Telefon: 0228 / 729 90-0

Telefax: 0228 / 729 90-11

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Nach dem Motto „Helfen. Forschen. Informieren.“ fördert die Organisation Projekte zur Verbesserung der Prävention, Früherkennung, Diagnose, Therapie, medizinischen Nachsorge und psychosozialen Versorgung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe. Die Deutsche Krebshilfe informiert die Bevölkerung über das Thema Krebs und die Möglichkeiten, Krebs zu vermeiden (Prävention) und früh zu erkennen.

### **Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e. V. (DOSB)**

Otto-Fleck-Schneise 12

60528 Frankfurt am Main

Telefon: 069 / 67 00-3 38

E-Mail: [info@dsj.de](mailto:info@dsj.de)

Internet: [www.dsj.de](http://www.dsj.de)

Die Jugendorganisation des Deutschen Olympischen Sportbundes setzt sich für die Bedürfnisse und Anliegen der über zehn Millionen sporttreibenden jungen Menschen ein.

## **Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaften (dvs)**

### **Kommission Gesundheit**

Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft e.V. (dvs) Geschäftsstelle

Postfach 73 02 29

22122 Hamburg

Bei der Neuen Münze 4a

22145 Hamburg

Telefon: 040 / 67 94 12 12

Fax: 040 / 67 94 12 13

Mobil: 0151 / 42 444 252

E-Mail: [info@sportwissenschaft.de](mailto:info@sportwissenschaft.de)

Die Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft e.V. (dvs) ist ein Zusammenschluss der an sportwissenschaftlichen Einrichtungen in der Bundesrepublik Deutschland in Lehre und Forschung tätigen Wissenschaftler/innen. Die dvs wurde 1976 gegründet und verfolgt das Ziel, die Sportwissenschaft zu fördern und weiterzuentwickeln.

## **Deutscher Behindertensportverband e.V.**

im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung

Tulpenweg 2 bis 4

50226 Frechen

Telefon: 0 22 34 / 60 00-0

E-Mail: [dbs@dbs-nps.de](mailto:dbs@dbs-nps.de)

Internet: [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

Der Deutsche Behindertensportverband ist der deutsche Dachverband für Sport von Menschen mit Behinderung und der größte Behindertensportverband der Welt. Er bietet ein breit gefächertes Angebot sowie Informationen zum Sport von Menschen mit Behinderung.

### **Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)**

Otto-Fleck-Schneise 12

60528 Frankfurt am Main

Telefon: 069/67 00-0

E-Mail: [office@dosb.de](mailto:office@dosb.de)

Internet: [www.dosb.de](http://www.dosb.de)

Mit 27,6 Millionen Mitgliedern in über 91.000 Sportvereinen ist der Deutsche Olympische Sportbund die größte deutsche Sportorganisation und der bedeutendste Bewegungsförderer Deutschlands.

### **Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.**

DVGS Geschäftsstelle

Vogelsanger Weg 48

50354 Hürth-Efferen

Telefon: 0 22 33 / 6 50 17\*

Fax: 0 22 33 / 6 45 61

Email: [dvgs@dvgs.de](mailto:dvgs@dvgs.de)

Die Förderung der Gesundheit und die Unterstützung gesundheitsbewusster Verhaltensweisen durch gesundheitssportliche Aktivitäten und sporttherapeutische Maßnahmen stehen im Mittelpunkt der Verbandsarbeit. Der Gesundheitssport soll im Sinne der Prävention gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorbeugen.

\*Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.

### **Deutscher Wanderverband**

Wilhelmshöher Allee 157 bis 159

34121 Kassel

Telefon: 05 61 / 9 38 73-0

E-Mail: [info@wanderverband.de](mailto:info@wanderverband.de)

Internet: [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)

Der Deutsche Wanderverband ist der Dachverband der deutschen Gebirgs- und Wandervereine. Er hat rund 600.000 Mitglieder und pflegt knapp 200.000 Kilometer Wanderwege.

### **Deutsches Diabetes-Zentrum**

Deutsches Diabetes-Zentrum (DDZ)

Leibniz-Zentrum für Diabetesforschung an der

Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Auf'm Hennekamp 65

40225 Düsseldorf

Telefon: 02 11 / 33 82-0

E-Mail: [redaktion@diabetes-heute.de](mailto:redaktion@diabetes-heute.de)

Internet: [www.diabetes-heute.de](http://www.diabetes-heute.de)

Das Deutsche Diabetes-Zentrum klärt über vorbeugende Maßnahmen gegen Diabetes auf und gibt Tipps zur Erkennung, Behandlung und zum Leben mit Diabetes.

### **Gesunde Städte-Netzwerk**

Gesunde Städte-Sekretariat

Gesundheitsamt Münster

48127 Münster

Telefon: 02 51 / 4 92-53 02

E-Mail: [gsn@stadt-muenster.de](mailto:gsn@stadt-muenster.de)

Internet: [www.gesunde-staedte-netzwerk.de](http://www.gesunde-staedte-netzwerk.de)

Das Gesunde Städte-Netzwerk verankert Gesundheitsförderung als gesellschaftspolitische Aufgabe im öffentlichen Bewusstsein in enger Zusammenarbeit unter anderem mit Fachleuten des Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesens sowie mit Initiativen, Projekten und der Selbsthilfebewegung.

### **Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)**

Geschäftsstelle

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Nöldnerstraße 40/42

10317 Berlin

Telefon: 030 / 515 48-4000

E-Mail: [inqa@bua.bund.de](mailto:inqa@bua.bund.de)

Internet: [www.inqa.de](http://www.inqa.de)

INQA verbindet die sozialen Interessen der Beschäftigten an gesunden und gesundheitsförderlichen Arbeitsbedingungen mit den wirtschaftlichen Interessen der Unternehmen und stellt auf seiner Internetseite Projekte, Ergebnisse und Ideen vor.

### **Krebsinformationsdienst (KID)**

Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Telefon: 08 00 / 4 20 30 40

(täglich von 8 bis 20 Uhr; der Anruf ist kostenfrei)

E-Mail: [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)

Internet: [www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de)

Der Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum macht aktuelle, qualitätsgeprüfte Informationen über Tumorerkrankungen öffentlich zugänglich, informiert umfassend über das Krankheitsbild und vermittelt Adressen und Anlaufstellen für Hilfesuchende.

### **Robert Koch-Institut**

Nordufer 20

13353 Berlin

Telefon: 030 / 187 54-0

E-Mail: [zentrale@rki.de](mailto:zentrale@rki.de)

Internet: [www.rki.de](http://www.rki.de)

Das Robert Koch-Institut ist die zentrale Einrichtung der Bundesregierung auf dem Gebiet der Krankheitsüberwachung und -prävention zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten.

### **Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. – vzbv**

Markgrafenstraße 66

10969 Berlin

Telefon: 0 30 / 2 58 00-0

E-Mail: [info@vzbv.de](mailto:info@vzbv.de)

Internet: [www.vzbv.de](http://www.vzbv.de)

Der Verbraucherzentrale Bundesverband vertritt die Interessen der Verbraucher gegenüber Politik, Wirtschaft und Öffentlichkeit, unter anderem auch in den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Pflege.

---

## 2. Glossar relevanter Begriffe

### **Adipositas**

Übergewicht ist zunächst keine Krankheit, stellt aber ein gesundheitliches Risiko dar. Wird jedoch ein bestimmtes Maß überschritten, wird es als Adipositas, als Fettsucht bezeichnet und als Krankheit eingestuft.

### **Betriebliche Gesundheitsförderung**

Sie umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Unternehmerinnen und Unternehmern und ihren Beschäftigten zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Die Krankenkassen unterstützen sie dabei. Gemeinsam mit den Versicherten und den Verantwortlichen des Betriebes werden Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer erarbeitet. Die Krankenkassen wirken auch an der Umsetzung von Maßnahmen mit. Dabei arbeiten sie eng mit den Unfallversicherungsträgern zusammen.

### **Body-Mass-Index**

Der Body-Mass-Index dient der Orientierung für die Beurteilung des eigenen Gewichts in Relation zur Körpergröße.

### **Bulimie, Ess-Brech-Sucht**

Ess-Brech-Süchtige haben wiederholte Anfälle von Heißhunger, bei denen sie große Mengen an Nahrungsmitteln auf einmal zu sich nehmen. Während der Anfälle haben sie das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Essverhalten zu verlieren. Durch Erbrechen, Diäten, übertriebenen Sport oder den Missbrauch von Abführ- und Entwässerungsmitteln versuchen die Betroffenen anschließend die Kalorienzufuhr rückgängig zu machen, denn sie sind mit ihrer Figur unzufrieden und haben große Angst vor einer Gewichtszunahme. Bulimie zieht körperliche und seelische Folgeschäden nach sich (zum Beispiel Herzrhythmusstörungen, Kreislaufprobleme, Säure-



reschädigung der Zähne, Selbsthass und Depressionen). Expertinnen und Experten schätzen den Anteil der Betroffenen auf zwei bis vier Prozent der Bevölkerung.

### **Chronische Krankheit**

Chronisch krank ist, wer eine kontinuierliche medizinische Versorgung benötigt, ohne die nach ärztlicher Einschätzung eine lebensbedrohliche Verschlimmerung der Erkrankung, eine Verminderung der Lebenserwartung oder eine dauerhafte Beeinträchtigung der Lebensqualität durch die von der Krankheit verursachte Gesundheitsstörung zu erwarten ist. Zu den chronischen Krankheiten, die eine Dauerbehandlung erfordern, gehören beispielsweise Diabetes mellitus Typ 2, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD oder koronare Herzkrankheiten.

### **Diabetes mellitus Typ 2**

Diabetes mellitus, auch als Zuckerkrankheit bezeichnet, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der die Konzentration des Blutzuckers erhöht ist. Ursache für den Diabetes mellitus Typ 2 ist ein relativer Mangel an dem körpereigenen Hormon Insulin (so genannte Insulinresistenz). Neben erblichen Faktoren werden Übergewicht, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Tabakkonsum und Bluthochdruck für die Auslösung eines Diabetes mellitus Typ 2 verantwortlich gemacht. Zu den schwerwiegenden Spätfolgen zählen Herzinfarkt, Erblindung, Nierenfunktionsstörungen und starke Durchblutungsstörungen, die unter Umständen Amputationen erforderlich machen. Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland, also fünf Prozent der Bevölkerung, sind von Diabetes mellitus betroffen.

### **Früherkennungsuntersuchungen**

Früherkennung umfasst alle Maßnahmen zur Entdeckung früher Krankheitsstadien, noch bevor die Symptome dieser Krankheiten sichtbar oder spürbar sind. Früherkennungsuntersuchungen haben das Ziel, mögliche Gefährdungen für die Gesundheit rechtzeitig zu erkennen und den Krankheitsver-

lauf positiv zu beeinflussen. Früherkennung ist keine Vorsorge, da sie nicht vor Krankheiten bewahren kann. Aber durch die rechtzeitige Entdeckung einer Krankheit und eine Behandlung im frühen Stadium sind die Heilungschancen am größten und das Risiko dauerhafter Schädigungen wird deutlich gesenkt. Regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen sind ein wesentlicher Bestandteil des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankenkassen. Der genaue Umfang der Früherkennungsuntersuchungen wird vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) in Richtlinien festgelegt. Er ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland.

### **Gemeinsamer Bundesausschuss**

Das wichtigste Organ der gemeinsamen Selbstverwaltung ist der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA). Er besteht aus drei unparteiischen Mitgliedern sowie aus Vertretern der Vertragsärzteschaft, der Vertragszahnärzteschaft, der gesetzlichen Krankenkassen und der Krankenhäuser. Die Patientinnen und Patienten haben über ihre Vertretungen ein Mitberatungsrecht im Ausschuss. Hauptaufgabe des Bundesausschusses ist es, in Richtlinien die Inhalte der Versorgung zu bestimmen. Er legt damit für mehr als 70 Millionen Versicherte fest, welche Leistungen der medizinischen Versorgung die gesetzliche Krankenversicherung erstattet. Darüber hinaus beschließt der G-BA Maßnahmen der Qualitätssicherung für den ambulanten und stationären Bereich des Gesundheitswesens.

### **Gesundheitliche Prävention**

Als gesundheitliche Prävention bezeichnet man vorbeugende Maßnahmen, um ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung zu vermeiden. Prävention soll helfen, Krankheiten und deren Folgen zu vermeiden, denn die meisten Krankheiten sind nicht angeboren, sondern im Laufe des Lebens erworben. Jeder hat die Chance, Erkrankungen vorzubeugen. Vor allem durch regelmäßige Bewegung, richtige Ernährung und ausreichend Erholung. Neben dem eigenen Verhalten kann aber auch durch

Veränderungen in der Lebenswelt, beispielsweise durch Gesundheitsangebote im Stadtteil oder im Betrieb, ein Beitrag geleistet werden, um Krankheitsrisiken zu verringern. So kann im Rahmen der „primären Prävention“ auch die Entstehung chronischer Krankheiten vermieden werden.

### **Gesundheitsförderung**

Gesundheitsförderung will durch die Verbesserung der äußeren Lebensumstände und des Verhaltens die Menschen darin befähigen und stärken, gesund zu bleiben. Damit greift Gesundheitsförderung noch weiter als gesundheitliche Prävention, die in erster Linie Krankheiten vermeiden beziehungsweise ihre Folgen mildern will.

### **Gesundheitssystem**

Die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ist das Herzstück unseres Gesundheitssystems. Sie sorgt dafür, dass eine medizinische Versorgung auf hohem Qualitätsniveau für alle Versicherten ohne Einschränkungen zur Verfügung steht. Die Gesetzliche Krankenversicherung folgt dem Grundsatz: Jede und jeder erhält die medizinische Versorgung, die sie oder er benötigt, unabhängig von Alter oder Einkommen und auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Ermöglicht wird das durch die solidarische Finanzierung: Wer weniger verdient, zahlt weniger Beiträge, wer mehr verdient, zahlt mehr. Unter den mehr als 70 Millionen gesetzlich Krankenversicherten sind rund 20 Millionen beitragsfrei mitversicherte Ehegatten und Kinder.

### **Koronare Herzkrankheit**

Koronare Herzkrankheiten umfassen verschiedene Ausprägungen von Durchblutungsstörungen im Herzen. Die Herzkranzgefäße (Corona = Kranz) werden durch Ablagerungen eingeengt, wodurch das Herz zu wenig Sauerstoff erhält. Die Folge können anfallartige Herzschmerzen (Angina pectoris), Luftnot, Herzrhythmusstörungen und sogar ein lebensbedrohlicher Herzinfarkt sein. Zu den Risikofaktoren zählen Übergewicht und Fehlernährung, Bewegungsmangel, Fettstoffwechselstörungen, Bluthoch-

druck, Diabetes mellitus Typ 2 und Rauchen. Die Neigung zur koronaren Herzkrankheit ist teilweise auch vererbbar.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen an der Spitze der Todesursachenstatistik. Etwa jeder fünfte Todesfall in Deutschland beruht auf einer koronaren Herzkrankheit, ein gutes Drittel davon als Folge eines akuten Herzinfarktes.

### **Körperliche Aktivität**

Der Begriff „körperliche Aktivität“ sollte eindeutig vom Begriff „Sport“ unterschieden werden. „Körperliche Aktivität“ als Oberbegriff bezieht sich auf jede körperliche Bewegung, die durch die Skelettmuskulatur produziert wird und den Energieverbrauch erhöht. Der Begriff „Sport“ ist enger gefasst. Er steht für körperliche Leistung, Wettkampf und Spaß an Bewegung.

### **Magersucht**

Menschen, die unter Magersucht (Anorexia nervosa) leiden, sind von ihrem äußeren Erscheinungsbild auffallend dünn. Magersüchtige verringern ihr Gewicht in erster Linie durch Nahrungsverweigerung. Manche greifen zusätzlich zu Appetitzüglern, entwässernden und abführenden Mitteln. Aber auch selbst herbeigeführtes Erbrechen und übertriebener Sport können zu einer Magersucht gehören. Die Betroffenen empfinden sich selbst dann noch als zu dick, wenn sie bereits unter starkem Untergewicht leiden. Jedes Jahr erkranken etwa 0,5 bis ein Prozent der Frauen an Magersucht. Schäden an den inneren Organen, zum Beispiel Leber, Niere und Herz, führen dazu, dass etwa fünf bis 15 Prozent der Betroffenen sterben. Häufigste Todesursache ist schließlich eine Infektion, gegen die der geschwächte Körper nicht mehr ankämpfen kann. Ein Teil der Betroffenen begeht Selbstmord.

### **Stress**

Stress hat unterschiedliche Auswirkungen auf den Menschen und seine Gesundheit. Näheres siehe S. 59 ff.

### 3. Stichwortregister

	Seite
Adressen .....	96 ff.
Ältere Menschen .....	28 ff., 33 ff., 52 f., 57, 97
Arbeitsplatz .....	14, 16 f., 26 ff., 34 ff., 50 f., 59, 64 ff., 87, 89, 101, 105
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	16 f., 27, 36 f., 93, 102, 105
Bewegung .....	10 f., 19 ff., 52, 55 ff., 63, 67, 74, 76, 87, 89, 94, 97, 100, 102, 113 ff.
Bewegungsmangel .....	16 f., 21, 44, 88, 90, 106, 108
Body-Mass-Index .....	46
Bulimie .....	43, 45, 105
Chronische Krankheit .....	13 f., 106
Demografischer Wandel .....	12 f., 94
Deutscher Präventionspreis .....	57, 88 f., 102
Diabetes mellitus Typ 2 .....	10, 13, 40, 43 f., 80, 106, 109
Entspannung .....	33, 58 ff., 74, 114
Ernährung .....	10 f., 16, 34, 39 ff., 67, 73 f., 81, 87 ff., 94, 97, 104, 106 f., 114 f.
Ernährungspyramide .....	42
Früherkennung .....	11, 70 ff., 99, 106 f.
Früherkennungsuntersuchungen .....	11, 70 ff., 82, 106 f.
Gehen .....	10, 16, 22, 26, 28
Gesundheitliche Prävention .....	9 ff., 20, 87 ff., 107 f.
Gesundheitsförderung .....	11, 13, 15, 17, 34, 36, 57, 87, 90, 93 f., 96, 98, 102, 105, 108, 113

Gesundheitssystem .....	12, 108
Gesundheitsuntersuchung ab 35 „Check-up“ .....	72 f., 80, 83 f., 96
Glossar .....	105 ff.
Gute Beispiele .....	32 f., 56 f.
Impressum .....	116
IN FORM .....	16, 34, 88 f.
Informationsangebote .....	113 ff.
Initiative „Erfahrung ist Zukunft“ .....	92
Jugendliche .....	14, 24 ff., 33, 44 ff., 57, 63 f., 70, 75, 79, 90 f., 114
J-Untersuchung für Jugendliche .....	77 ff.
Kinder .....	14, 16, 24 ff., 32 f., 43 f., 46, 49 f., 56 f., 61, 63 ff., 75 ff., 89 ff., 97, 108, 113 f.
Koronare Herzkrankheit .....	13, 23, 106, 108 f.
Körperliche Aktivität .....	20 ff., 98, 109, 115
Krebs .....	11, 13, 43, 70 ff., 82 ff., 99, 103, 115
Leben hat Gewicht .....	47, 91 f.
Lebensbereiche .....	13 ff., 32, 87
Magersucht .....	43 ff., 109
Nationaler Aktionsplan IN FORM .....	16, 90
Präventionsstrategie der Bundesregierung .....	14, 87 ff.
Schutzimpfungen .....	11, 70, 77 ff.
Schwangerschaftsvorsorge .....	81

Senioren .....	12, 14, 28 f., 33, 47, 52, 57, 91
Strategie zur Förderung der Kindergesundheit .....	90, 113
Stress .....	16 f., 26, 50, 59 ff., 87, 114
Stressbewältigung .....	11, 60 ff., 94
Übergewicht .....	44, 46, 48 f., 54, 88, 90, 106, 114
Untergewicht .....	46, 109
U-Untersuchungen für Kinder .....	76 ff.
Vorsorge .....	32, 69 ff., 94, 106
Vorsorgeuntersuchungen .....	70 ff.

## 4. Informationsangebote

**Hier finden Sie eine Auswahl aus dem breiten Angebot:**

### **Bundesministerium für Gesundheit**

- Aktiv sein – für mich (Broschüre, Bestell-Nr.: BMG-V-07008)
- Leben in Balance – Seelische Gesundheit von Frauen (Broschüre, Bestell-Nr.: BMG-V-07009)
- Geistig fit im Alter (Broschüre, Bestell-Nr.: BMG-V-10002)
- Männer in Bewegung! (Broschüre, Bestell-Nr.: BMG-V-10012)
- Unternehmen unternehmen Gesundheit (Broschüre, Bestell-Nr.: BMG-V-10003)
- Bewegungsförderung als notwendiger Bestandteil in Prävention und Gesundheitsförderung (Flyer, pdf-Download auf der Website)
- Nationales Gesundheitsziel: Gesund älter werden (Broschüre, Bestell-Nr.: BMG-V-10018)
- Startschuss zum Hüpfen, Rennen und Toben (Flyer mit Straßenspielen für Kinder, pdf-Download auf der Website)
- Strategie der Bundesregierung zur Förderung der Kindergesundheit (Bestell-Nr.: BMG-G-07051)
- Empfehlungen für Eltern im Umgang mit dem Alkoholkonsum ihrer Kinder: Wissenschaftlicher Kenntnisstand (Broschüre, pdf-Download auf der Website)

Bestelladresse:

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09

18132 Rostock

E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Internet: [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Telefon: 0 18 05/77 80 90\*

Fax: 0 18 05/77 80 94\*



Schreibtelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte: 030 / 340 60 66-09

Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention: 030 / 340 60 66-03

(Montags bis donnerstags 8 bis 18 Uhr, freitags 8 bis 15 Uhr)

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

- Medienübersicht: Ernährung, Bewegung, Stressregulation  
Übersicht über alle Medien der BZgA zum Themenbereich  
(Art.-Nr.: 35 00 00 00)
- Gut drauf: Bewegen, entspannen, essen – aber wie!  
Grundlageninformationen zur Jugendaktion der BZgA  
(Art.-Nr.: 35 53 00 00)
- Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung und Entspannung  
Informationen und Tipps rund um die Ernährung, Bewegung, Stressregulation und den Umgang mit Medien bei Kindern (Bestell-Nr.: 35 70 05 00)
- Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen –  
So finden Sie ein gutes Programm  
Ein Leitfaden für die Beurteilung von Programmen für übergewichtige Kinder und Jugendliche (Art.-Nr.: 35 42 10 00)
- Essstörungen – Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrer  
(Bestell-Nr.: 35 23 14 00)
- Essstörungen ... was ist das? (Bestell-Nr.: 35 23 10 02)
- GUT DRAUF-Tipp: Die heimliche Sucht: Ess-Störungen  
(Bestell-Nr.: 35 55 05 00)

Bestelladresse und weitere Informationen:

BZgA

51101 Köln

Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

### **Deutsche Krebshilfe**

- Richtig aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher  
Wichtige Informationen auf dem Weg zum Nichtraucher. (Art.-Nr.: 404)
- Gesundheit im Blick – gesund leben – gesund bleiben  
Die Broschüre gibt Tipps für eine gesunde Lebensweise und weist auf gesundheitsschädliche Risiken hin. (Art.-Nr.: 401)
- Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – gesund leben  
Der Ratgeber vermittelt Hinweise für eine ausgewogene Ernährung. (Art.-Nr.: 402)
- Schritt für Schritt – Bewegung  
Das Faltblatt macht deutlich, dass körperliche Aktivität das Krebsrisiko mindert. (Art.-Nr.: 439)

Bestelladresse:

Deutsche Krebshilfe e. V.

Buschstraße 32

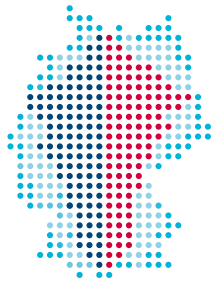
53113 Bonn

Telefon: 02 28 / 7 29 90-0

Fax: 02 28 / 7 29 90-11

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)



# Jedes Alter zählt

## Die Demografiestrategie der Bundesregierung

Deutschland verändert sich. Wir werden weniger und im Durchschnitt älter. Bereits in diesem und im nächsten Jahrzehnt wird die Bevölkerung in Deutschland deutlich altern und auch zurückgehen. Für fast alle Bereiche unseres Landes und unser Zusammenleben hat das erhebliche Folgen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: [www.jedes-alter-zählt.de](http://www.jedes-alter-zählt.de)

## Impressum

### **Herausgeber:**

Bundesministerium für Gesundheit  
Kommunikationsstab (Referat Öffentlichkeitsarbeit)  
11055 Berlin

**Gestaltung:** Atelier Hauer + Dörfler GmbH

**Fotos:** Michael Dedeker, Julia Baier, BMG, York Wegerhoff,  
BZgA (R. Stempel), Deutscher Präventionspreis

**Druck:** Silber Druck oHG

**3. aktualisierte Auflage:** März 2012

**Erstaufgabe:** April 2008

### **Wenn Sie diese Broschüre bestellen möchten:**

Bestell-Nr.: BMG-V-09053

E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Telefon: 0 18 05 / 77 80 90\*

Fax: 0 18 05 / 77 80 94\*

Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

\* Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.

# Informationsangebote des Bundesministeriums für Gesundheit

## Bürgertelefon

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 15 Uhr unter folgenden Telefonnummern:

## Gesundheitspolitische Informationen

Die Vierteljahresschrift berichtet aus der Arbeit des Bundesgesundheitsministeriums und wird Ihnen kostenlos per Post zugesandt.

Abonnement unter: [www.bmg-gp.de](http://www.bmg-gp.de)

## GP\_Infoblätter

Die „GP\_Infoblätter“ bieten Ratgeberinformationen für Patienten und Verbraucher zu Einzelthemen der Gesundheitsversorgung.

Abonnement unter: [www.bmg-gp.de](http://www.bmg-gp.de)

## GP\_aktuell

Der Newsletter „GP\_aktuell“ informiert zur aktuellen Gesundheitspolitik und wird Ihnen regelmäßig per E-Mail zugesandt. Sie finden das Anmeldeformular unter [www.bmg-gp.de](http://www.bmg-gp.de)

## Publikationsverzeichnis

Das aktuelle Publikationsverzeichnis des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie jederzeit kostenlos anfordern:

Bestell-Nr.: BMG-G-07014

E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Telefon: 018 05 / 77 80 90\*

Fax: 018 05 / 77 80 94\*

Schriftlich: Publikationsversand der  
Bundesregierung  
Postfach 48 10 09  
18132 Rostock

## Internetportal

Aktuelle Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie unter:

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Bürgertelefon zur Krankenversicherung

■ 030 / 340 60 66 – 01

## Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

■ 030 / 340 60 66 – 02

## Fragen zur gesundheitlichen Prävention

■ 030 / 340 60 66 – 03

## Fragen zur Suchtvorbeugung

■ 0221 / 892031\*\*

## Beratungsservice für Gehörlose / Telefax

■ 030 / 340 60 66 – 07

## Gebärdentelefon ISDN-Bildtelefon

■ 030 / 340 60 66 – 08

## Beratungsservice für Gehörlose / Schreibtelefon

■ 030 / 340 60 66 – 09

\* Kostenpflichtig: Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.

\*\* BZgA-Informationstelefon zur Suchtvorbeugung, Mo – Do 10 bis 22 Uhr, Fr – So 10 bis 18 Uhr

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist besonders die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

