



Bundesministerium  
für Gesundheit

**Ratgeber zur  
Prävention und  
Gesundheitsförderung**

---

# Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung



## Liebe Leserinnen und Leser,

jeder Mensch kann viel dazu beitragen, Krankheiten zu vermeiden und seine Gesundheit zu erhalten. Gesundheitsförderliche Maßnahmen müssen daher in allen Lebensbereichen eine Rolle spielen. Dies gilt für Kitas und Schulen genauso wie für den Arbeitsplatz, Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren oder die Kommunen. Überall dort, wo Menschen – egal welchen Alters – leben, lernen und arbeiten, kann auf die Gesundheit positiv Einfluss genommen werden.

Ein solcher Ansatz in den verschiedenen Lebenswelten bietet Menschen eine gute Grundlage dafür, sich gesundheitsförderlich verhalten zu können. Wer sich zudem mit den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Vorsorge und Früherkennung beschäftigt, dem wird schnell bewusst, dass jede und jeder Einzelne – bis ins hohe Alter – viel dazu beitragen kann, um bei guter Gesundheit zu bleiben.

Von der Erkenntnis bis hin zum Handeln ist es aber bisweilen ein weiter Weg. Der vorliegende Ratgeber will Sie auf diesem Weg unterstützen. Er erläutert die wichtigsten gesundheitsfördernden Faktoren und gibt konkrete Tipps, wie man mit einfachen Maßnahmen das eigene Leben gesundheitsbewusster gestalten und die eine oder andere Gewohnheit ändern kann.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hermann Gröhe', written in a cursive style.

Hermann Gröhe  
Bundesminister für Gesundheit

## Inhaltsverzeichnis

<b>I. Gesundheitliche Prävention</b> .....	<b>8</b>
1. Bewusster Umgang mit dem eigenen Körper .....	10
2. Steigerung der Lebensqualität.....	11
3. Was bedeutet der demografische Wandel für das Gesundheitssystem?.....	12
4. Welchen Stellenwert hat gesundheitliche Prävention?.....	13
5. Gesundheitliche Prävention – ein Thema in allen Lebensbereichen.....	14
6. Gesundheitliche Prävention am Arbeitsplatz.....	16
<b>II. Bewegung</b> .....	<b>18</b>
1. Körperliche Aktivität beugt Krankheiten vor.....	20
2. „Volkskrankheit“ Bewegungsmangel.....	21
3. Motivation statt Überforderung.....	22
4. Kinder – von Anfang an aktiv.....	23
5. Bewegung im Berufsalltag .....	25
6. Bewegung im Alter erhält die Selbständigkeit und bewahrt das Wohlbefinden.....	29
7. Aktiv sein mit körperlicher Behinderung .....	31
8. Im Alltag – mit gutem Beispiel voran.....	33
9. IN FORM-Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung im Alltag“ .....	35
10. Sind Sie ein Bewegungsmuffel?.....	36
<b>III. Ernährung</b> .....	<b>38</b>
1. Gesunde Ernährung fördert die Gesundheit.....	40
2. Schlechte Ernährungsgewohnheiten ablegen .....	43
3. Zivilisationskrankheit Übergewicht.....	44
4. Wenn das Essen zur Qual wird.....	45
5. Das eigene Gewicht beurteilen.....	46

6. Essstörungen: Bin ich gefährdet?.....	48
7. Gesundes Essverhalten bei Kindern stärken.....	49
8. Gesunde Ernährung im Beruf – Stärkung gegen Hektik und Stress.....	50
9. Gesunde Ernährung im Alter – Lebensqualität erhalten.....	52
10. Tipps für eine ausgewogenere Ernährung.....	53
11. Mit gutem Beispiel voran.....	56

#### **IV. Entspannung..... 58**

1. Stress – Körper und Seele in Not.....	60
2. Dauerstress macht krank.....	61
3. Wie lässt sich Stress bewältigen?.....	62
4. Entspannen im Alltag – Zeit für sich selbst finden.....	63
5. Stress bei Kindern und Jugendlichen: Ein voller Tag ist meist die Regel.....	64
6. Wer stark ist, kann Stress besser bewältigen.....	65
7. Stress am Arbeitsplatz – wenn der Job schlaucht.....	66

#### **V. Vorsorge und Früherkennung..... 68**

1. Ein Thema für jedes Lebensalter.....	70
2. Früherkennung nutzen und Risiken erkennen.....	72
3. Der Weg zur Vorsorge.....	74
4. Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche.....	74
5. Schutzimpfungen.....	77
6. HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI).....	80
7. „Gesundheits-Check-up“ ab 35.....	81
8. Schwangerschaftsvorsorge.....	82
9. Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung.....	83

#### **VI. Alkohol- und Tabakkonsum..... 86**

1. Rauchen und seine Folgen.....	88
2. Ein Gläschen Alkohol – wie viel ist zu viel?.....	91

#### **VII. Prävention als Aufgabe der Bundesregierung..... 94**

1. Die gesamte Gesellschaft einbeziehen.....	96
2. Der Nationale Aktionsplan IN FORM.....	97
3. Leben hat Gewicht – gemeinsam gegen den Schlankeitswahn.....	99
4. Die Initiative „Erfahrung ist Zukunft“.....	101
5. Die Initiative „Unternehmen unternehmen Gesundheit“.....	102

#### **VIII. Service..... 104**

1. Weiterführende Adressen.....	106
2. Glossar relevanter Begriffe.....	113
3. Stichwortregister.....	118
4. Informationsangebote.....	121



# I. Gesundheitliche Prävention

# I. Gesundheitliche Prävention

## 1. Bewusster 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. Dafür ist nicht nur die Medizin zuständig. Durch einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper können Sie Ihre Gesundheit auf vielfältige Weise fördern und erhalten.

Ein aktiver Lebensstil ist dafür die beste Grundlage. 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 Typ 2 zu erkranken. Legen Sie zudem Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, haben Sie bereits viel gewonnen.

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

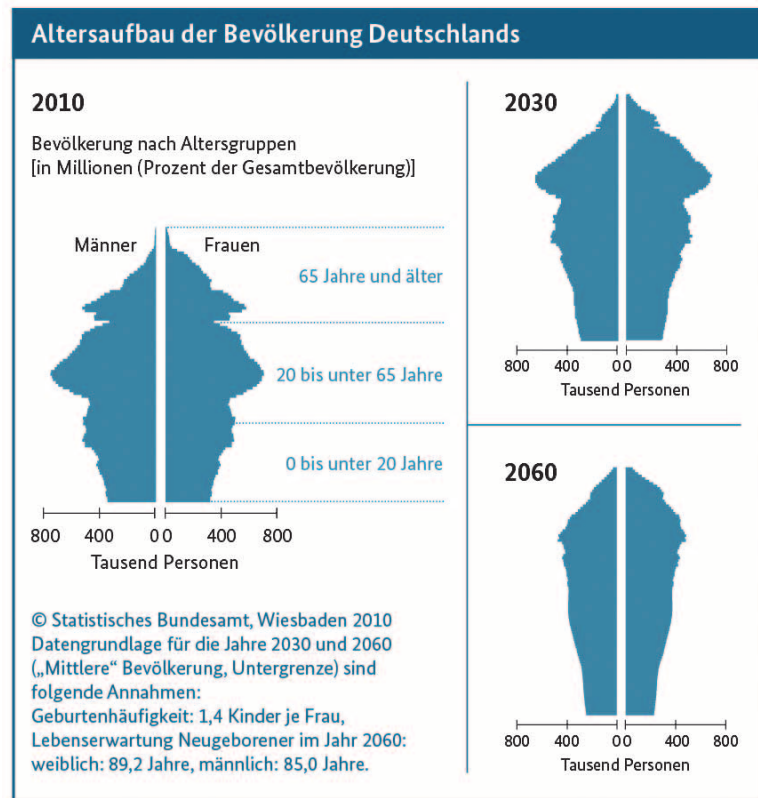
## 2. Steigerung der Lebensqualität

Bei der Vorbeugung von Krankheiten spielen gesundheitliche Aufklärung, Gesundheitsförderung und Prävention eine große Rolle. Sie können helfen, Gesundheitsrisiken abzubauen und Krankheiten zu vermeiden. Falls Krankheiten auftreten, sollen sie möglichst frühzeitig erkannt und behandelt werden. Ihre Ärztin beziehungsweise Ihr Arzt kann Sie über bestehende Gesundheitsrisiken aufklären, zu notwendigen Verhaltensänderungen motivieren oder körperliche Warnsignale wahrnehmen und gegebenenfalls sofort therapieren. Auch die gesetzlichen Krankenkassen sind zu Prävention und Gesundheitsförderung verpflichtet. Sprechen Sie deshalb mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse über die Angebote zu Schutzimpfungen, Gesundheits- und Krebsfrüherkennungsuntersuchungen, Zahnvorsorge und weiteren Gesundheitsangeboten, wie zum Beispiel für eine gesunde Ernährung, mehr Bewegung, eine bessere Stressbewältigung und zur Tabakentwöhnung.

Gesundheitliche Prävention kann auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden steigern. Sie ist ein Weg, möglichst lange gesund zu bleiben und bis ins hohe Alter mobil zu sein. Neben der Verminderung von Gesundheitsrisiken und der Verhütung von Krankheiten soll sie auch Behinderungen oder Pflegebedürftigkeit vorbeugen, die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit erhalten und mithelfen, dass chronische Erkrankungen erst möglichst spät im Leben auftreten oder bestenfalls ganz vermieden werden. Das führt mittel- und langfristig auch zur finanziellen Entlastung des Krankenversicherungssystems und der anderen Sozialversicherungssysteme.

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

Die Lebenserwartung ist in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen. In den letzten 20 Jahren nahm sie bei Frauen um durchschnittlich 3,7 Jahre und bei Männern um 5,3 Jahre zu. Derzeit beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung 82,7 Jahre für Frauen und 77,7 Jahre für Männer. Bei gleichzeitigem Geburtenrückgang wird damit 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 auch das Risiko chronischer Krankheiten wie beispielsweise Diabetes mellitus Typ 2, Krebs oder koronare Herzkrankheiten deutlich an. Gesundheitliche Prävention und Gesundheitsförderung können jedoch viele chronische Krankheiten verhindern oder hinauszögern. Darum lohnt es sich insbesondere auch in späteren Lebensjahren, aktiv und bewusst zu leben.

Eine hohe Lebensqualität ist schließlich in jedem Alter erstrebenswert. Der Einsatz für mehr Gesundheit ist wertvoll – für sich selbst und für die Gesellschaft. Denn chronische Krankheiten erfordern eine intensive, kontinuierliche Behandlung und Betreuung. Der persönliche Aufwand, sich gesundheitsbewusster zu verhalten, 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 immer weiter zu. Damit werden qualitätsgesicherte Gesundheitsförderung und Prävention immer wichtiger. Die Bundesregierung verfolgt daher das Ziel, Menschen in allen Lebensbereichen zu gesundheitsbewusstem Verhalten anzuregen. Das sind gemeinschaftliche Aufgaben und Investitionen in die Zukunft, für die der Staat sowie jeder und jede Einzelne Verantwortung übernehmen muss.

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 jeder und jedem Einzelnen sowie der gesamten Gesellschaft zugute.



## 5. Gesundheitliche Prävention – ein Thema in allen Lebensbereichen

Wie wir uns verhalten, hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Doch nicht alles liegt in der eigenen Hand. Das soziale Umfeld, die Arbeitssituation und die Umwelt beeinflussen unser Wohlergehen ebenfalls.

Ob am Arbeitsplatz oder in der Familie, in der Schule oder der Senioreneinrichtung: In allen Lebensbereichen können Erkrankungsrisiken gesenkt und gesundheitsbewusstes Verhalten gefördert werden. Gesundheitliche Prävention ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Lärm, ungesunde Körperhaltung oder Zeitdruck am Arbeitsplatz müssen oftmals nicht sein. Gefahren wie etwa zu hohe Trittstufen in Senioreneinrichtungen sind ebenfalls vermeidbar. Richtiges 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. Ansatzpunkte für gesundheitliche Prävention finden sich dazu in vielen Lebensbereichen.



Bewegung und körperliche Betätigung im Alter stärken nicht nur das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, sondern fördern auch das Wohlbefinden.

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 – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ entwickelt. Mit ihm will die Bundesregierung erreichen, dass Kinder gesünder aufwachsen, Erwachsene gesünder leben und alle von einer höheren Lebensqualität und 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., Prävention als Aufgabe der Bundesregierung.

## 6. Gesundheitliche Prävention am Arbeitsplatz

Menschen im erwerbsfähigen Alter verbringen einen Großteil ihrer Lebenszeit am Arbeitsplatz. Die berufliche Tätigkeit nimmt auch Einfluss auf die Gesundheit. Jeder zweite Berufstätige 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 zum deutlichen Rückgang von Bewegung und körperlicher Arbeit. Besonders in den Industrienationen pflegen viele Menschen auch in ihrer Freizeit einen bewegungsarmen Lebensstil. 60 Prozent der Weltbevölkerung bewegen sich somit weniger als 30 Minuten pro Tag.\*

Frauen und Männer, die im Büro oder am Computer 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 schmerzt.

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 betrieblicher Gesundheitsförderung – wie etwa eine Firmensportgruppe – bieten den Einstieg, um sich genauer mit dem

\* Quelle: [www.aerzteblatt.de/archiv/literatur/62366](http://www.aerzteblatt.de/archiv/literatur/62366)

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 konnten im Jahr 2011 etwa 4,9 Millionen Menschen in Deutschland mit Angeboten im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung direkt erreicht werden. Die Maßnahmen zielten in rund 76 Prozent auf die Verringerung der körperlichen Belastungen ab. Rund 47 Prozent dienten dazu, Stress zu reduzieren, und bei 35 Prozent der Maßnahmen stand die gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung im Vordergrund.\*

Das Bundesministerium für Gesundheit setzt daher sein Engagement für die Stärkung der betrieblichen Gesundheitsförderung fort. Die Initiative des Ministeriums „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/praevention.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention.html) nachzulesen sind, zeigen, wie Unternehmen die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern.

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

\* Präventionsbericht 2012 der gesetzlichen Krankenkassen



## II. Bewegung

## II. Bewegung

### 1. Körperliche Aktivität beugt Krankheiten vor

Bewegung wirkt sehr positiv, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. Das Herz und weitere Organe sowie die Muskulatur kommen damit in Schwung. Der Körper bedankt sich dafür durch die Ausschüttung von Endorphinen, auch Glückshormone genannt, die wiederum die Laune steigern. Körperlich aktive Menschen sind im Alltag belastbarer und fühlen sich besser. Bewegung kurbelt zudem den Fettstoffwechsel an und senkt so unter anderem die Cholesterinwerte. Obendrein kommt das Immunsystem auf Touren und produziert vermehrt Abwehrzellen. Somit bleibt einem bei ausreichender Bewegung eine Vielzahl von Krankheiten von vornherein erspart.

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

Egal ob jung oder alt: Bewegung hilft in jedem Lebensabschnitt auf unterschiedliche Weise:

- In der Kindheit fördert sie die motorische, kognitive, psychosoziale und emotionale Entwicklung.
- Bei Erwachsenen erhält sie die Leistungsfähigkeit im Berufs- und Privatleben.

- Bei älteren Menschen trägt sie zu einem möglichst langen Erhalt der Selbständigkeit, Unabhängigkeit und Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft bei.

### 2. „Volkskrankheit“ Bewegungsmangel

Bewegungsmangel ist für viele Erkrankungen mitverantwortlich. Generell bewegen wir uns zu wenig. Eine Vielzahl Erwerbstätiger arbeitet überwiegend sitzend. 21,6 Prozent der Deutschen geben an, mindestens fünfmal in der Woche eine halbe Stunde körperlich aktiv zu sein. 36,2 Prozent der Männer und 36 Prozent der Frauen ab 18 Jahren sind sportlich inaktiv. Lediglich 19,3 Prozent der Frauen und 26,3 Prozent der Männer treiben mehr als vier Stunden in



Jeder Schritt wirkt positiv und fördert einen aktiveren Lebensstil.

der Woche Sport.\* Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass sozial benachteiligte Menschen weniger Sport treiben als Angehörige anderer Gruppen.

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

Die Menschen in der heutigen Gesellschaft bewegen sich also insgesamt zu wenig. Zwar wissen die meisten, dass Bewegung gut für die Gesundheit ist, aber dieses Bewusstsein auch in die Tat umzusetzen, kostet manchmal etwas 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 erste Schritte hin zu mehr Gesundheit sind.

## **3. Motivation statt Überforderung**

Aller Anfang ist schwer. Besonders, wenn man die eigene Trägheit ins Visier genommen hat. Mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, bedeutet jedoch nicht, von heute auf morgen Leistungssport zu betreiben. Das fordert der Körper auch nicht. Er ist dankbar für jede kleine Anforderung, die ihm gegönnt wird.

Sportmedizinerinnen und Sportmediziner raten daher, die neue Lust an der Bewegung mit Augenmaß zu starten. Es ist zum Beispiel ganz einfach, Tag für Tag ein paar Schritte mehr zu gehen: eine Haltestelle früher aussteigen oder das Auto weiter entfernt parken – es gibt viele Möglichkeiten. Ganz gleich, 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, Freunde für gemeinsame Ausflüge an der frischen Luft zu begeistern oder im Verein aktiv zu

\* Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Gesundheit in Deutschland aktuell 2009, Robert Koch-Institut

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.

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

Aber was heißt das nun konkret – wie viel Bewegung braucht man? Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler erarbeiteten dazu für die verschiedenen Altersgruppen Empfehlungen:

- 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 zweieinhalb 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.
- Für gesunde ältere Menschen gilt die gleiche Faustregel wie bei Erwachsenen. Bei mobilitätseingeschränkten Personen werden dreimal wöchentlich Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen empfohlen, um das Sturzrisiko zu senken.

## **4. Kinder – von Anfang an aktiv**

Kinder erschließen sich die Welt über Bewegung. 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 erschließen sich darüber die Welt.

Auch ältere Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und tanken so auf spielerische Weise Lebensfreude. Im Kindergarten toben die Kleinen auf dem Spielplatz, balgen miteinander oder rennen um die Wette. Drei Viertel der Kinder zwischen drei und zehn Jahren in Deutschland spielen täglich im Freien. Wenn die körperliche Aktivität von Kindern schon früh unterstützt wird, festigt sich dieses Bewegungsverhalten für das gesamte Leben und wird 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. Jeder siebte Jugendliche verbringt mehr als drei Stunden täglich mit Fernsehen und Videoschauen. Ebenso viele Jugendliche im Alter von elf bis 17 Jahren verbringen täglich mehr als drei Stunden am Computer.\*

\* KIGGS „Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland 2013“, Kapitel „Medien und Computer“

Das dürfte mit veränderten Interessen, aber auch mit zunehmenden Pflichten in der Schule zu tun haben. Über die Hälfte der Kinder der im Folgenden 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 das im Grundschulalter genau umgekehrt.

Anders als im Kindesalter treten bei den 11- bis 17-Jährigen deutliche Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen im Bewegungsverhalten auf. Mädchen sind in ihrer Freizeit seltener körperlich aktiv. Das trifft vor allem auf die 14- bis 17-Jährigen zu. Für ein Viertel der Mädchen dieser Altersgruppe 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: [www.kiggs-studie.de](http://www.kiggs-studie.de)).

### Freizeitsport im Verein

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. Bewegung im Berufsalltag

Die meisten Menschen 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 in-

zwischen 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 gemeinsamen Sport, 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**

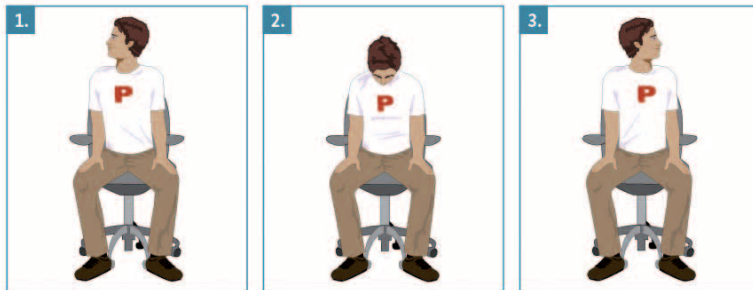
Auch im Internet gibt es Möglichkeiten, den Büroalltag aktiver zu gestalten. Paul, der virtuelle Trainer des Bundesgesundheitsministeriums, zeigt Bewegungsübungen für den Arbeitsplatz. So erinnert Paul regelmäßig an die kleinen Bewegungspausen zwischendurch.

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 Computer. Auf der folgenden Seite finden Sie schon einmal zwei seiner Übungen zum Ausprobieren. Sie sollten sie jeweils fünfmal hintereinander wiederholen.



Mit dem Fahrrad zur Arbeit – eine gute Möglichkeit, Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

### 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.

Bereits durch kleine Veränderungen lässt sich viel Bewegung in den Alltag integrieren:

- 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. Bewegung im Alter erhält die Selbständigkeit und bewahrt das Wohlbefinden

Wer rastet, der rostet – diese alte Weisheit ist nach wie vor gültig. Mobilität ist ein zentraler Bestandteil unserer Lebensqualität. Auch im Alter möchte man so lange wie möglich selbstbestimmt und geistig fit bleiben. Ob Schwimmen oder Nordic Walken – Sie können sich in jedem Alter bewegen und mit neuen körperlichen Aktivitäten beginnen. Entscheidend ist, dass die Bewegung regelmäßig erfolgt und Spaß macht.

Durch konstante körperliche Betätigung wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Außerdem steigt das Wohlbefinden. Hinzu kommt: Sport bietet die Möglichkeit,





Bewegung für die Gesundheit – im Alter wichtiger denn je.

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

#### **Regelmäßige Bewegung verhindert Stürze**

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 zu einem Unfall, 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 etwa schon aus, drei-

mal wöchentlich ungefähr 30 Minuten lang spazieren zu gehen. Spaziergänge im Alter halten nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit.

Führen Sie zweimal wöchentlich leichte Balance-, Kraft- und Ausdauerübungen durch, verbessern Sie spürbar Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Viele Sportarten sind hierfür geeignet – zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Wandern, Walken, Tanzen, Skilanglauf oder Gymnastik. Nicht zu vergessen ist die Musik, denn sie macht Lust und Laune auf Bewegung.

## **7. Aktiv sein mit körperlicher Behinderung**

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 Kondition. Gerade Menschen mit Behinderungen belasten häufig einzelne Muskelgruppen sehr intensiv. Die intakten Körperfunktionen, die im Alltag oftmals überstrapaziert werden, werden durch Bewegung und Sport für die besonderen Anforderungen trainiert.

Aktive Bewegung im Rollstuhl führt beispielsweise nicht nur zu einer Verbesserung des oftmals gestörten Kreislaufsystems, sondern verbessert auch die teilweise gestörte Blasen-Nieren-Funktion. Intensive körperliche Aktivität verbessert die Hautdurchblutung und reduziert so auch die Gefahr von Druckgeschwüren. Damit können spezifische Komplikationen vermieden werden.



Sportliche Aktivität ist für Menschen mit Behinderung sehr wichtig und hilfreich.

### Neue Kraft und Lebensfreude

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. Dabei kommt es jedoch sehr darauf an, dass die Art der körperlichen Aktivität an die Behinderung angepasst ist. Sind Sie beispielsweise auf der Suche nach einer passenden Sportart, bietet der Deutsche Behindertensportverband Beratung und Information. Wissenswertes hierzu erfahren Sie im Internet unter [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de).

## 8. Im Alltag – mit gutem Beispiel voran

Zahlreiche Initiativen und Organisationen engagieren sich für gesundheitliche Vorsorge und bieten Information, Beratung und konkrete Projekte zur Förderung gesunder Lebensweisen im Alltag an. Damit die entsprechenden Programme die Menschen auch in ihrem Alltag erreichen, kommt es darauf an, in möglichst allen Lebensbereichen Strukturen zu schaffen, um Bewegung und Gesundheit zu fördern.

Vorbildliche Projekte gibt es viele. An dieser Stelle eine Auswahl gelungener Beispiele.

### Bewegung in der Kita

#### Bewegungsbaustelle motiviert zum Bau eigener Welten

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“. Betreten Besucher das Haus, 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, 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.

### Bewegte Schule

#### Besser lernen durch Bewegung

Sitzen ist die ungesündeste Haltung beim Lernen. Die 380 Schülerinnen und Schüler 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. Doch bei beweglichem Mobiliar allein ist es nicht geblieben: Es gibt 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 im Stundenplan wechseln sich Belastung und Entspannung ab.

### Krafttraining im Seniorenheim

#### Erfolgreiche Sturzprophylaxe

So zeigen die Seniorinnen und Senioren des Altenwohnheims Haus Bungeroth in Mönchengladbach einmal pro Woche, 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 Kraft und Koordination.

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

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ haben maßgebliche Fachgesellschaften sowie Expertinnen und Experten aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Sport die Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung im Alltag“ gegründet und ein gemeinsames Positionspapier erarbeitet. Darin werben sie für mehr Bewegungsförderung im Alltag und den Aufbau eines aktivierenden Lebensumfeldes.

Nach Auffassung der Arbeitsgruppe kann die Förderung von Bewegung am besten durch Veränderungen im Lebensumfeld und individuellen Verhalten erreicht werden – etwa durch verbesserte Information und Motivation hinsichtlich der individuellen Bewegungsmöglichkeiten der Einzelnen beziehungsweise des Einzelnen. Zudem sollen vorhandene Möglichkeiten (zum Beispiel in Kitas und Schulen, am Arbeitsplatz, im Wohnumfeld, auf dem Weg zur Arbeit, in der Freizeit, in Sportvereinen) so gestaltet werden, dass sie tatsächlich zum Bewegen einladen. Auch die Schaffung neuer Gelegenheiten zur Bewegung trägt dazu bei. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist das gemeinsame Zusammenwirken der verantwortlichen Akteure, der politischen Entscheidungsträger (Bund, Land, Kommune) und Kostenträger (Kranken-, Renten- und Unfallversicherung), der Zivilgesellschaft (zum Beispiel Sportvereine) und der Fachgesellschaften.

## 10. Sind Sie ein Bewegungsmuffel?

Diese Frage müsste die Mehrheit der Bevölkerung wohl ehrlicherweise mit einem „Ja“ beantworten. Gehören auch Sie dazu? Dann machen Sie den Test.

### 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 nicht besonders gut in Sport, 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.

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

Vermutlich geht es Ihnen wie vielen anderen: Es fällt Ihnen schwer, sich aufzuraffen und jede Entschuldigung ist willkommen. Dabei ist es ganz einfach, sich im Alltag mehr zu bewegen. Sie sollten es auf jeden Fall versuchen.



### III. Ernährung

## III. Ernährung

### 1. Gesunde Ernährung fördert die Gesundheit

Nahrungsaufnahme ist nicht nur lebensnotwendig. Neben ihrer hohen kulturellen und sozialen Bedeutung ist die Ernährung auch ein wichtiger 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 damit maßgeblich unsere Gesundheit sowie die Vorbeugung und den Verlauf von Erkrankungen. So tragen Sie mit einer bewussten Ernährung dazu bei, beispielsweise Bluthochdruck, der Verkalkung von Gefäßen, einem Herzinfarkt oder Diabetes mellitus Typ 2 wirksam vorzubeugen.

Die richtige Auswahl von Lebensmitteln und der vernünftige Umgang mit ihnen sorgen dafür, dass Sie gesund sind und bleiben und sich wohler fühlen. Auch wenn das Ernährungsbewusstsein der Deutschen gewachsen ist, wissen dennoch viele nicht, welche Gesundheitsmacher in unserer Nahrung stecken und welche Bausteine uns die notwendige Energie liefern.

#### Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag

Vitamine und Mineralien sowie sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe machen unser Obst und Gemüse besonders wertvoll. Zum Beispiel sorgt der Farbstoff der Möhre (das Betacarotin) 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.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich fünf Portionen Gemüse und Obst.

Auf dieser Grundlage lässt sich die optimale Kost für einen Tag zusammenstellen: 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 hätten 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 es ausgewogen bleibt und schmeckt. Interessantes finden Sie im Internet unter [www.dge.de](http://www.dge.de)

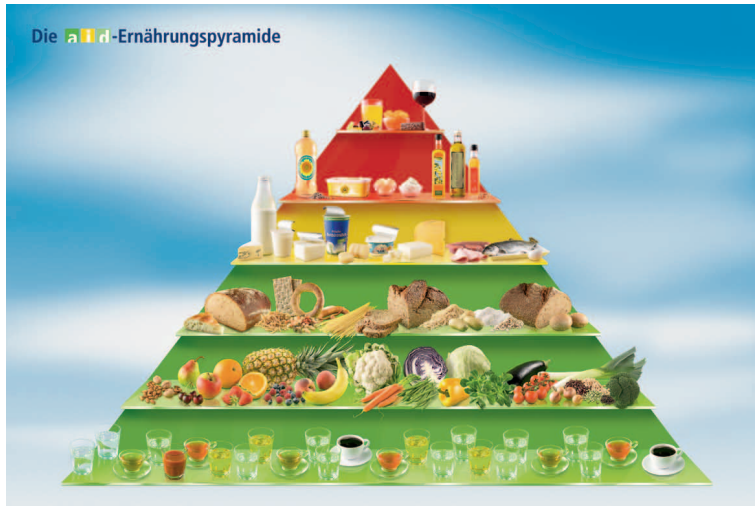
#### Kleine Umstellungen im Alltag

Deutschland hat ein reichhaltiges und qualitativ hochwertiges Lebensmittelangebot. Zu jeder Jahreszeit ist es möglich, unter einer Vielzahl frischer Lebensmittel auszuwählen. Das ist eine gute Ausgangslage für gesunde Ernährung und den Schutz vor gesundheitlichen Problemen. Wer sich dessen bewusst ist und auf sein Ernährungsverhalten achtet, lebt bereits gesünder.



Gesund essen und genießen – Obst und Gemüse schmeckt lecker und hilft, dass wir uns fit fühlen.

Die sogenannte Ernährungspyramide zeigt, bei welchen Lebensmitteln wir ohne Zurückhaltung zugreifen und wo wir uns vielleicht ein bisschen zügelnd sollten:



© aid infodienst

Mineralwasser, Säfte und Tee finden sich am unteren, breiten Ende. Das bedeutet, dass man sich ihrer ausreichend bedienen darf. Auch an Obst und Gemüse sowie Getreideprodukten braucht man nicht zu sparen. Nur in geringen Mengen hingegen sollten jene Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, die im oberen Drittel der Ernährungspyramide zu finden sind – wie etwa Fette, Süßigkeiten oder alkoholische Getränke.

## 2. Schlechte Ernährungsgewohnheiten ablegen

Auch wenn das Bewusstsein für gesundes Essen in den vergangenen Jahren gestiegen 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 reiches Obstangebot gibt, essen immer noch viele Deutsche davon zu wenig.

### Essen ist nicht nur Geschmackssache

Im Wechselspiel 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 diesen Fällen nimmt das Ernährungsverhalten gesundheitsschädigende Züge an und ist Merkmal einer seelischen Erkrankung.

Essen ist also keineswegs nur reine Geschmackssache. Auch das soziale und kulturelle Umfeld prägt die Ernährung. Greifen Kinder und Jugendliche wie selbstverständlich zu gesunden Lebensmitteln, muss man sich über ihre Gesundheit im Erwachsenenalter weniger Sorgen machen. Eltern, Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrerinnen und Lehrer sind wichtige Vorbilder: ein obstreiches Frühstück, Vollkornbrote für die Schulpause, Mineralwasser statt zuckersüßer Säfte oder Limonaden, Bananen statt Schokoriegeln – wer so den Speiseplan für seinen Nachwuchs prägt, legt den Grundstein für ein gesundes Leben.

### 3. Zivilisationskrankheit Übergewicht

In den vergangenen Jahrzehnten nahm die Zahl übergewichtiger Menschen in den Industrienationen stetig zu. Ein Ende dieser Entwicklung ist nicht in Sicht. Das ist besonders dort der Fall, wo der sogenannte 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 fettüchtig. Auch immer mehr Kinder und Jugendliche leiden an Übergewicht. Auch wenn Übergewicht an sich zunächst keine Krankheit ist, stellt es ein gesundheitliches Risiko dar. Überschreitet es ein bestimmtes Maß, 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 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Gelenk- und Rückenbeschwerden.

Übergewicht kann im Einzelfall verschiedenste Ursachen haben, die teilweise zusammenwirken. Neben dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten spielen auch erbliche 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 unterscheidet sich dabei sehr – 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 am verzerrten Schönheits- und Körperbild, das Werbung, Zeitschriften und Fernsehen vorleben und vermitteln.



## 5. Das eigene Gewicht beurteilen

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

Eine Orientierung für die Beurteilung des eigenen Gewichts bietet der sogenannte 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 durch den BMI-Wert nicht so genau bestimmen, da auch alters- und geschlechtsspezifische Aspekte eine Rolle spielen. Deshalb gelten bei Kindern und Jugendlichen die Perzentilen, also die



Ein Blick in den Spiegel – bin ich zu dick oder zu dünn oder genau richtig?

Prozentzahlen in Bezug auf junge Menschen im selben Alter und mit demselben Geschlecht. Ein BMI-Wert auf der 50. Perzentile bedeutet, dass 50 Prozent der Gleichaltrigen einen niedrigeren BMI haben als das betroffene Kind. Ein BMI-Wert auf der 3. Perzentile bedeutet, dass drei Prozent der vergleichbaren Kinder einen niedrigeren BMI haben als das betroffene Kind. Übergewicht liegt dann vor, wenn die Werte oberhalb der 90. Perzentile liegen, Fettsucht, wenn sie oberhalb der 97. liegen.

## 6. Essstörungen: Bin ich gefährdet?

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 ansprechen und Sie viele davon mit Ja beantworten, ist es ratsam, sich an eine professionelle Beratungsstelle zu wenden.

Nutzen Sie beispielsweise das anonyme Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Fragen rund um Essstörungen und Adipositas, 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. Gesundes Essverhalten bei Kindern stärken

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Es ist wichtig, dass sie alle Nährstoffe zu sich nehmen, die sie für ihr Wachstum brauchen. Ernähren sich Kinder gesund und bewegen sich ausreichend, 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 dabei viel von den Eltern, die ihnen wichtige Vorbilder sind. Grundlegende Gewohnheiten und Einstellungen entwickeln sich schon in der frühen Kindheit und bleiben meist ein Leben lang bestehen. Vermittelt die Familie Freude und Spaß an gesunder Ernährung, setzt sie damit einen optimalen Rahmen, in dem Kinder gesunde Lebensweisen erfahren 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.

Hinzu kommt noch der bereits beschriebene Bewegungsmangel. Das führt gemeinsam mit der unausgewogenen Ernährung zu einer wachsenden Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher. Inzwischen gelten 15 Prozent der Jungen und Mädchen im Alter von drei bis 17 Jahren als übergewichtig, darunter sechs Prozent sogar als fettleibig. Je älter die Kinder werden, umso mehr sind davon betroffen. Beunruhigend ist auch, dass in Deutschland jedes fünfte Kind zwischen elf und 17 Jahren Anzeichen einer Essstörung zeigt. Galten diese früher als „typisch weibliche“

Erkrankungen, sind inzwischen zunehmend auch männliche Jugendliche betroffen. Mädchen und Frauen leiden allerdings immer noch am häufigsten darunter.

### **Rohkost statt Süßigkeiten**

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. Es wäre falsch, Süßigkeiten und Fast Food generell zu verbieten, denn Verbote lassen sie nur noch attraktiver erscheinen. Naschen in Grenzen und in kleinen Portionen ist erlaubt. Süßes sollte jedoch nicht vor den Mahlzeiten gegessen werden und schon gar keine Mahlzeiten ersetzen. Versuchen Sie lieber, den Appetit Ihres Kindes auf Süßes durch Obst oder Joghurt mit Honig zu stillen.

## **8. Gesunde Ernährung im Beruf – Stärkung gegen Hektik und Stress**

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 eine ausgewogene und gesunde Ernährung die notwendigen Nährstoffe und Energie für Körper und Geist, um die Arbeit trotz Hektik gut zu bewältigen. Nicht zuletzt kann unser Ernährungsverhalten dazu beitragen, die Abwehrkräfte zu stärken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Mit einem ausgewogenen Frühstück kommen Sie gut durch den Tag. Wer frühmorgens nicht zu viel zu sich nehmen will, 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 kaum 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 zur 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 eine Gemüsebeilage attraktiver, Salat bleibt frisch, wenn Sie ihn in einem luftdichten Behälter von der Soße getrennt aufbewahren und erst vor dem Essen anrichten.

## 9. Gesunde Ernährung im Alter – Lebensqualität erhalten

Mit dem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Körpers langsam ab. Die Muskeln werden schwächer, die Knochen brüchiger, Sehkraft, Gehör und Gedächtnis können nachlassen. Der eigene Lebensstil kann diese Entwicklung jedoch beeinflussen, verlangsamten oder gar verhindern. Dazu zählt neben körperlicher und geistiger Aktivität auch das Ernährungsverhalten.

Am Beispiel der Knochen lässt sich dies veranschaulichen: 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 sogenannten Osteoporose baut der Körper Knochensubstanz übermäßig ab, sodass deren Dichte nachlässt. Hormonmangel und Lebensalter begünstigen zwar einen Abbau von Knochenmaterial, müssen aber nicht zwingend zu einer Osteoporose führen. Liegt dennoch eine solche Erkrankung vor, kann es häufiger zu Knochenbrüchen kommen, zum Beispiel am Oberschenkelhals. Der regelmäßige Verzehr kalziumreicher Lebensmittel und gegebenenfalls die Einnahme von Vitamin D in Verbindung mit regelmäßigen körperlichen Aktivitäten können das Vorschreiten des Knochenabbaus verlangsamen. Selbständigkeit und Lebensqualität bleiben so länger erhalten.

### **Appetit anregen und ausreichend trinken**

Bei vielen älteren Menschen führt mangelnder Appetit dazu, dass sie zu wenig mit Nährstoffen und Energie versorgt werden. Regelmäßige Bewegung wie Spaziergänge oder leichte Gymnastik kann den Appetit fördern. 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 Sinne.

Auch bei Kau- oder Schluckbeschwerden sollte nicht ausschließlich weiche und breiige Nahrung zu sich genommen werden. Insbesondere Gemüse, Obst und Vollkornprodukte liefern wertvolle Nährstoffe. Hier kann die Zubereitung helfen: hartes Obst wie etwa 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, da das Durstempfinden nachlässt. Trinken Sie deshalb, bevor der Durst kommt. Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit sollten es täglich sein. Empfohlene Getränke sind Mineral- oder Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetees oder Fruchtsaftschorlen. Auch Suppen können einen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung leisten.

## 10. Tipps für eine ausgewogenere Ernährung

Verbote helfen nicht weiter, vielmehr sollten Sie auf die Menge, Auswahl und 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.

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zehn Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesundheitsförderlich 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 energiearmer 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.

### 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 den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. 300 bis 600 Gramm 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 beziehungsweise 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 pro Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und in kleineren Mengen konsumiert werden.

### 8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, so weit 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 fördert das Sättigungsempfinden.

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

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

## 11. Mit gutem Beispiel voran

Eine gesündere Ernährung ist ebenso leicht zu erreichen wie etwas mehr Bewegung im Alltag. Auch hier unterstützen viele Initiativen und Organisationen mit Rat und Tat. Zwei gute Beispiele dafür sind:

### Gesunde Ernährung im Betrieb

#### Allianz für gesunde Ernährung

Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Allianz-Hauptverwaltung in Unterföhring bietet sich in ihrem Betriebsrestaurant in Form zahlreicher Angebote des Küchenteams eine reiche Auswahl. 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 zeigen, dass der Küchenleitung die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Herzen liegt. Das Gemüse wird je nach Bedarf frisch zubereitet. Fruchtcocktails liefern Vitamine in flüssiger Form.

### Gesunde Ernährung und mehr für Seniorinnen und Senioren

#### Im Seniorenheim – gemeinsam mit Expertinnen und 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“ soll ältere Menschen zu einem gesunden Lebensstil befähigen, ohne sie dabei zu überfordern. Wer an der halbtägigen Informationsveranstaltung und Beratung in Kleingruppen teilnimmt, erhält anschließend 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. So hat sich hinsichtlich der Ernährung gezeigt, dass 77 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Trinkverhalten positiv verändert haben. Fast die Hälfte isst regelmäßig mehr Obst und Gemüse als zuvor. Das Projekt war bereits ebenfalls Gewinner des Deutschen Präventionspreises.



#### IV. Entspannung

## IV. Entspannung

### 1. Stress – Körper und Seele in Not

Das Herz rast, der Atem wird schneller, die Muskeln verspannen: Stress ist eine natürliche Antwort des Körpers auf bestimmte Signale und Anforderungen. Er erwies sich in der frühen Menschheitsgeschichte als sinnvoll, als der tägliche Überlebenskampf eine schnelle Angriffs- und Fluchtreaktion erforderte.

Stress entsteht in der Regel durch das Gefühl, einer Situation nicht gewachsen zu sein. Bereits der Gedanke „Ich schaff das einfach nicht“ reicht häufig dafür aus. Stress wird meist negativ erlebt, ausgelöst durch eine zu große körperliche und seelische Belastung. Zeitmangel, Schlafentzug, Lärm, Krankheiten, Schmerzen, Meinungsverschiedenheiten, soziale Isolation, Konflikte in der Familie oder Mobbing am Arbeitsplatz können Ursachen für negativen Stress sein. Häufig sind es aber auch 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, damit man sich gut fühlt, denn der Wechsel von Anspannung und Entspannung macht glücklich.

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

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

Die Stressbewältigung ist individuell: Männer holen sich seltener als Frauen Unterstützung bei Freunden, Familie oder Kollegen. Sie versuchen mitunter, 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. Tabakkonsum wird von Männern wie von Frauen zur Stressbewältigung genutzt.

### 2. Dauerstress macht krank

Zu viel und anhaltender Stress macht krank, aus Daueranspannung wird Erschöpfung und Abgespanntheit. Langfristig führt dies zu Störungen und Erkrankungen von Verdauungssystem, Nervensystem, Herz-Kreislauf- und Immunsystem. 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: Verspürt man diese Warnsignale, 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 Zu- oder Abnahme von Gewicht, Antriebslosigkeit, Sexualstörungen, Konzentrations- oder Schlafprobleme sowie Angst- oder Panikzustände und das Gefühl, sich nicht mehr entspannen zu können, sind ernst zu nehmende Hilferufe des Körpers. Steht man stark unter Stress, steigt außerdem das Unfallrisiko, man ist



weniger leistungsfähig, macht mehr Fehler und fühlt sich häufig unwohl. Der Alltag wird zu einem Spießrutenlauf.

Es ist wichtig, mit der eigenen Energie so gut wie möglich zu haushalten und Überbelastungen zu vermeiden. Wie man mit Überforderung fertigwird, kann man lernen. Und auch die positive Nutzung der eigenen Energie kann eine sinnvolle Form des Umgangs mit Stress sein.

### 3. Wie lässt sich Stress bewältigen?

Eine Umfrage der DAK zu den guten Vorsätzen für das Jahr 2013 erfolgte unter dem Motto „Mehr Zeit – weniger Stress“. Hier wünschten sich immerhin 59 Prozent der 3.019 Befragten weniger Stress. Doch wie soll das gehen?

#### Werden Sie gelassener

Je belastbarer Sie sind, desto besser. Das wird man vor allem, wenn man sich in kritischen Situationen nicht so schnell aufregen oder ängstigen lässt. 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, doch man sollte sich nicht davon dominieren lassen. Seien Sie zuversichtlicher und vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten. Es hilft auch, über Sorgen zu sprechen. Und auch mal über sich selbst zu lachen: Lachen baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. Humor hilft, belastende Situationen zu entschärfen.

#### Erwarten Sie nicht zu viel von sich

Selbstempfinden und Eigenerwartungen spielen beim Stressempfinden eine große Rolle. Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die ständig mehr von sich erwarten, als sie leisten können. Diese Menschen leiden unter ihrem eigenen Perfektionismus und arbeiten ständig an ihrer Leistungsgrenze. Die Vorstellung, ein gesetztes Ziel nicht zu erreichen, ist für sie eine Katastrophe. Sollte Ihnen das auch so gehen, erwarten Sie vielleicht zu viel von sich.



Entspannung ist gerade in stressigen Zeiten überaus wichtig.

Setzen Sie sich nicht unnötig selbst unter Druck. Manchmal ist es eine Befreiung, Misslingen oder Scheitern zu akzeptieren.

Die Gesundheit geht vor. Neben allem Alltagsstress ist ein Ausgleich zur Entspannung wichtig. Nur durch Dinge, die Spaß machen, kann man auch abschalten. Warum also nicht mal wieder pünktlich Feierabend machen und ins Kino gehen oder aufs Fahrrad steigen?

### 4. Entspannen im Alltag – Zeit für sich selbst finden

Insbesondere in stressigen Zeiten ist es wichtig, zwischendurch zu entspannen. Mit kleinen, schönen Erlebnissen rüstet man sich für kommende Belastungen. Gönnen Sie sich ein wenig Zeit für sich selbst und genießen Sie diese ohne schlechtes Gewissen. Ist man für Anspruchsvolles zu ausgelaugt, kann man mit einfachen Dingen, die einem Spaß machen, beginnen – allein oder mit Freundinnen und Freunden. So lässt sich zum Beispiel vor einem stressigen Tag die Mußestunde am Abend als bewusste Belohnung einplanen. Das stärkt, um schwierige Alltagssituationen besser zu meistern. Wer sich wohler fühlt, kann mit Belastungen auch anders umgehen.

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

Wer gestresst ist, fühlt sich müde und ausgelaugt und hat keine Lust auf körperliche Bewegung. Raffen Sie sich trotzdem auf, denn Entspannung heißt nicht nur Ausruhen. Auch Bewegung hilft, Stress abzubauen. Aufgestaute Energie muss entladen werden – am besten durch Sport.

Zur Entspannung ist fast jede Form von Bewegung geeignet – Hauptsache, sie bereitet Freude. In diesem Fall sollte ausnahmsweise mal nicht an Leistung gedacht werden. Regelmäßige Bewegung und Entspannung steigern automatisch die Belastungsfähigkeit. Je nach Geschmack kann man sich alleine auf dem Heimtrainer oder im Verein gemeinsam in der Gruppe bewegen. Wichtig ist nur, dass sich die Bewegung ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren lässt.

## **5. Stress bei Kindern und Jugendlichen: Ein voller Tag ist meist die Regel**

Ein normaler Tag im Leben von Kindern ist häufig ganz schön anstrengend: morgens früh aufstehen, zur Schule hetzen, sich über Stunden konzentrieren, danach Hausaufgaben erledigen, 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.

So haben viele Kinder Schlafprobleme oder leiden unter Ängsten. Viele Jugendliche machen sich Sorgen um ihre Zukunft mit einem angemessenen Arbeitsplatz, viele haben Angst vor wachsender Armut.

Besonders pessimistisch sind Jugendliche an Hauptschulen und aus einkommensschwachen Familien.

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

## **6. Wer stark ist, kann Stress besser bewältigen**

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

### **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

Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die ihnen zuhören, sie unterstützen und für sie da sind, um selbstbewusst und stark zu werden. Deshalb sollten Sie Ihren Kindern stets

verständnisvoll, ermutigend und unterstützend zur Seite stehen. So helfen Sie, dass aus Kindern starke Persönlichkeiten werden, die auch belastende Situationen meistern.

## 7. Stress am Arbeitsplatz – wenn der Job schlaucht

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 vieler Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Zusätzlich kommen vielleicht noch private Sorgen dazu.

Zahlreiche Berufstätige reagieren mit typischen Stresssymptomen: Mehr als die Hälfte leidet unter Schlafstörungen. Rund ein Drittel kann sich nicht konzentrieren, ist unruhig oder depressiv. Jeder Siebente hat Herzrasen. Mittlerweile geht jeder zehnte Fehltag auf das Konto seelischer Leiden wie Burn-out oder Mobbing. Auf der Suche nach einem Ausweg greifen viele zu fragwürdigen Mitteln: Gut ein Drittel der Deutschen raucht, jeder Dritte beziehungsweise gut jede fünfte Person konsumiert Alkohol in riskanter Weise.\* Medikamente zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit werden hingegen nur selten eingenommen.\*\*

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 Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzte mangelt. Gezielte Demütigung am Arbeitsplatz durch sogenanntes Mobbing stellt für viele Betroffene ein unlösbares Problem dar. Auch andere Einflüsse wie Lärm, unzureichende Beleuchtung, Hitze, Kälte oder Zugluft können sich negativ auswirken.

\* Drogen und Suchtbericht 2013 der Drogenbeauftragten der Bundesregierung

\*\* KOLIBRI-Studie zum Konsum leistungsbeeinflussender Mittel in Alltag und Freizeit, Robert Koch-Institut 2011.

Arbeitsbelastungen führen aber nicht zwangsläufig zu Stress und seinen negativen gesundheitlichen Folgen. Es kommt darauf an, wie Sie die Situation verarbeiten und für sich selbst bewerten. Dabei spielen die Persönlichkeit und das seelische Gleichgewicht eine wichtige Rolle.

### So entspannen Sie im Berufsalltag

#### Lassen Sie den Tag ruhig angehen

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

#### Halten Sie Ihr Gehirn 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 des Arbeitsplatzes sind sinnvoll. Energie- und nährstoffreiche Nahrung wie Obst, Gemüse, Vollkornbrote, Joghurt oder ein Glas Buttermilch helfen gegen ein Leistungstief.

#### Behalten Sie den Überblick

Planen Sie Ihre Zeit und Ressourcen richtig ein, bleiben Sie entspannt, auch wenn viel zu tun ist. Es hilft, den Überblick zu behalten, und schützt 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 zum Arbeitsalltag. Wer tagsüber viel sitzt, braucht in der Freizeit Bewegung – und andersherum. Oder treffen Sie Freundinnen und Freunde. Egal was Sie tun, es kommt darauf an, dass es Sie auf andere Gedanken bringt. Achten Sie darauf, Alkohol nur in moderaten Mengen zu konsumieren: Für Frauen ist dies ein kleines Glas Bier, für Männer zwei Gläser an maximal fünf Tagen in der Woche.



V.  
Vorsorge und  
Früherkennung

## V. Vorsorge und Früherkennung

### 1. Ein Thema für jedes Lebensalter

Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen können dabei helfen, Krankheiten rechtzeitig zu erkennen und zu verhindern. Sie sind daher ein wichtiges Thema für jedes Lebensalter, da sich der Körper im Laufe der Jahre verändert. Gesetzlich Krankenversicherte haben deshalb Anspruch auf verschiedene Vorsorgeuntersuchungen: von der Schwangerschaft über das Kindes- und Jugendalter bis hin zum zweijährlichen Gesundheits-Check-up ab 35 Jahren sowie zur Krebsfrüherkennung. Zu den wichtigsten und wirkungsvollsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge zählen Schutzimpfungen. 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 großer Bedeutung, weil sie die Chancen auf Heilung oder langjähriges Überleben und den Erhalt der Lebensqualität erhöhen. Sie richten sich grundsätzlich an Menschen, die noch keine Anzeichen einer Erkrankung wahrnehmen und höchstwahrscheinlich gesund sind. Bei der Krebsfrüherkennung wird nur bei einem kleinen Teil der Untersuchten tatsächlich Krebs entdeckt. Allerdings muss sich jeder Einzelne darüber im Klaren sein, dass eine Früherkennungsuntersuchung nie absolute Sicherheit bringen kann. So wird manchmal ein bestimmter Anteil von Gesunden als „krank“ getestet (falsch-positiver Test), die sich in der Folge oft weiteren, teilweise auch risikoreichen medizinischen Untersuchungen unterziehen müssen. Umgekehrt kommt es ebenfalls vor, dass Kranke fälschlicherweise zunächst als „gesund“ eingestuft werden (falsch-negativer Test). Das ist sehr bedenklich, da sie sich dann in falscher Sicherheit wiegen.

Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen können außerdem einen Beitrag zur Kostensenkung im Gesundheitswesen leisten. Sie ermöglichen die frühzeitige Diagnose einer Erkrankung und erhöhen nicht nur Heilungschancen, sondern reduzieren oder vermeiden sogar die Kosten aufwendiger Behandlungen.

### Die häufigsten Todesursachen und Erkrankungen

Bei etwa 67 Prozent aller im Jahr 2012 verstorbenen Männer und Frauen stellten Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen die häufigsten Todesursachen dar. Bei Frauen liegen Brust-, Darm- und Lungenkrebs an erster bis dritter Stelle der jährlichen Krebsneuerkrankungen, während Männer am häufigsten an Prostata-, Lungen- und Darmkrebs erkranken. Die Zahl der jährlich auf-

#### Geschätzte Krebsneuerkrankungen in Deutschland 2010

	252.390	Insgesamt	224.910	
	9.340	Mundhöhle / Rachen	3.490	
	4.890	Speiseröhre	1.420	
	9.150	Magen	6.690	
	33.800	Darm	28.630	
	8.020	Bauchspeicheldrüse	8.060	
	3.230	Kehlkopf	460	
	35.040	Lunge	17.030	
	9.640	Malignes Melanom der Haut	9.580	
	610	Brustdrüse	70.340	
	8.950	Niere / Ableitende Harnsysteme	5.570	
	11.350	Harnblase	4.150	
	3.890	Nervensystem	3.030	
	1.690	Schilddrüse	4.220	
	1.260	Morbus Hodgkin	940	
	8.590	Non-Hodgkin-Lymphome	7.640	
	6.640	Leukämien	4.920	
Prostata	65.830		4.660	Gebärmutterhals
Hoden	3.820		11.550	Gebärmutterkörper
			7.790	Eierstöcke

Datengrundlage:  
Krebs in Deutschland 2009–2010. Häufigkeiten und Trends.  
9. überarbeitete Auflage. Hrsg.: Robert Koch-Institut und die Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. Berlin 2013.

tretenden Krebsneuerkrankungen in Deutschland wird auf rund 252.000 bei Männern und rund 225.000 bei Frauen geschätzt.\* Aufgrund der demografischen Entwicklung werden diese Zahlen künftig weiter steigen. So liegt das mittlere Erkrankungsalter heute bei etwa 69 Jahren.

### **Frühzeitiges Erkennen von Krankheiten**

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, liegen die Heilungs- beziehungsweise Überlebenschancen bei über 80 Prozent. Im Vergleich zu einer späteren Entdeckung des Tumors bestehen somit vergleichsweise gute, bei manchen Krebserkrankungen, zum Beispiel bei Hodenkrebs, auch sehr gute Heilungs- beziehungsweise Überlebenschancen.

Durch eine Teilnahme an Vorsorge- beziehungsweise Früherkennungsuntersuchungen wie dem Gesundheits-Check-up können auch Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder ein erhöhter Cholesterinwert rechtzeitig erkannt werden.

## **2. Früherkennung nutzen und Risiken erkennen**

Der Nutzen systematischer Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen zur Bekämpfung von Krebs wurde in umfangreichen Studien nachgewiesen, und zwar insbesondere für Brustkrebs (Mammographie-Screening) und Dickdarmkrebs. Auch die Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung hat sich als sinnvoll erwiesen. Entsprechende Früherkennungsuntersuchungen werden zum Beispiel deshalb im „Europäischen Kodex gegen Krebs“ besonders

\* Zahlen für das Jahr 2010, ohne nicht melanotischen Hautkrebs,  
Quelle: Robert Koch-Institut 2013

empfohlen. Das Früherkennungsprogramm der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland geht über die europäischen Empfehlungen sogar noch hinaus.

### **Wenige Versicherte nutzen die Angebote**

Derzeit nimmt weniger als die Hälfte der weiblichen Versicherten das Krebsfrüherkennungsangebot in Anspruch. Von den Männern gehen knapp 27 Prozent zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung. Auch der Gesundheits-Check-up wird selten in Anspruch genommen. 2011 nahmen 24 Prozent der weiblichen und 23 Prozent der männlichen Versicherten daran teil.

Mangelndes Wissen, Angst, Scham, Unsicherheit und Verdrängung sind mögliche Gründe für die Zurückhaltung. Umso wichtiger sind verlässliche Informationen über die Chancen wie auch Grenzen von Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen. Letztlich ist es die persönliche und freie Entscheidung jedes Einzelnen und jeder Einzelnen, an einer Früherkennungsuntersuchung teilzunehmen. Dafür sollten jedem bestmögliche und unabhängige Informationen zur Verfügung stehen.

### **Informationen zu Früherkennungsuntersuchungen**

So klärt beispielsweise das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) über Vor- und Nachteile von Früherkennungsuntersuchungen auf: [www.gesundheitsinformation.de/artikel-was-sie-ueber-frueherkennungsuntersuchungen-wissen-sollten.552.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/artikel-was-sie-ueber-frueherkennungsuntersuchungen-wissen-sollten.552.de.html).

Auf den Internetseiten der Deutschen Krebshilfe e.V. lassen sich Faltblätter mit Informationen über einzelne Früherkennungsuntersuchungen herunterladen: Diese finden Sie im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de).

Die Kooperationsgemeinschaft Mammographie informiert im Internet 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.

Auch der am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg angesiedelte Krebsinformationsdienst klärt in neutraler und verständlicher Form über das Thema Krebsfrüherkennung auf. Unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) erfahren Sie Wissenswertes hierzu.

### 3. Der Weg zur Vorsorge

Möchten Sie Ihre Gesundheitsrisiken überprüfen lassen, sollten Sie sich zunächst über die Vorsorgeuntersuchungen informieren, die für Ihre Altersgruppe empfohlen werden. Wenn Sie unsicher sind oder weitere Informationen benötigen, können Sie sich mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen. Die im Serviceteil am Ende dieser Broschüre aufgelisteten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner helfen Ihnen ebenfalls weiter. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die Bandbreite der Untersuchungen vor – Sie finden unter anderem Informationen darüber, welche Untersuchungen in welchem Alter für welche Bevölkerungsgruppen gedacht sind.

### 4. Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

Die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 sowie J1 können ein wichtiger Grundstock zur gesunden kindlichen Entwicklung sein. Gerade in den ersten Lebensjahren machen Kinder sehr große Entwicklungsschritte. Mit den Untersuchungen überprüft die Ärzt-

tin oder der Arzt regelmäßig den allgemeinen Gesundheitszustand und die altersgemäße Entwicklung. So können mögliche Probleme oder Auffälligkeiten frühzeitig erkannt und behandelt und Tipps gegeben werden, wie die Eltern die gesunde Entwicklung ihrer Kinder unterstützen können.

Auch die Zahngesundheit von Kindern und Jugendlichen kann durch Früherkennungsuntersuchungen regelmäßig überprüft werden. Zahnärztinnen und Zahnärzte geben zudem gute Ratschläge zum Erhalt gesunder Zähne.

Bei Kindern und Jugendlichen übernimmt die Gesetzliche Krankenversicherung eine Reihe von Früherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen.

## Die einzelnen Untersuchungen im Überblick

U	Zeitraum	Maßnahmen
U1	Neugeborenen-Erstuntersuchung	Kontrolle von Hautfarbe, Atmung, Muskeltätigkeit, Herzschlag und Reflexen.
	Erweitertes Neugeborenen-Screening	Screening zur Früherkennung angeborener Stoffwechseldefekte und endokriner Störungen.
	Neugeborenen-Hörscreening	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, Überprüfung von Wachstum, Motorik und Nervensystem.
U5	6. bis 7. Lebensmonat	Untersuchung der Organe, Sinnesorgane, Geschlechtsorgane und der Haut, Überprüfung 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 altersgerechter 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.

U	Zeitraum	Maßnahmen
U9	60. bis 64. Lebensmonat	Prüfung der Motorik, des Seh- und Hörvermögens und der Sprachentwicklung.
	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 höhere Zuschüsse zum Zahnersatz.
J1	13. bis 14. Lebensjahr	Untersuchung des allgemeinen Gesundheitszustands und der Wachstumsentwicklung, der Organe und des Skelettsystems, Untersuchung des Stands der Pubertätsentwicklung, der seelischen Entwicklung, und des Auftretens von psychischen Auffälligkeiten und von Schulleistungsproblemen, Gespräch über die Vermeidung gesundheitsgefährdenden Verhaltens (Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum) und Tipps für eine gesunde Lebensführung, Erhebung des Impfstatus.

## 5. Schutzimpfungen

Schutzimpfungen haben einen mehrfachen Nutzen: Sie bewahren die geimpfte Person 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 im Mutterleib verhindern können. Und sie schützen davor, dass sich Infektionen in der Bevölkerung ausbreiten. Voraussetzung dafür ist, dass genügend Menschen geimpft sind.

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





Im Impfausweis werden alle Impfungen, die man erhält, festgehalten.

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

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

### Im Fokus: 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 auslösen, aus denen sich Krebsvorstufen und in seltenen Fällen Gebärmutterhalskrebs entwickeln können. Seit 2007 empfiehlt die Ständige Impfkommission deshalb die HPV-Impfung für Mädchen im Alter von zwölf bis 17 Jahren.

## Übersicht über alle 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mumps</li> <li>• Röteln</li> <li>• Windpocken (Varizellen)</li> <li>• Pneumokokken (Bakterien, die Lungenentzündungen auslösen können)</li> <li>• Meningokokken C (Bakterien, die Gehirnhautentzündungen auslösen können)</li> <li>• Rotaviren</li> </ul>
Mädchen zwischen zwölf und 17 Jahren	Schutzimpfungen gegen <ul style="list-style-type: none"> <li>• humane Papillomaviren (HPV, möglicher Auslöser von Gebärmutterhalskrebs)</li> </ul>	
Erwachsene	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poliomyelitis (Polio, Kinderlähmung), Regelimpfung bei nicht grundimmunisierten Erwachsenen bzw. Personen ohne einmalige Auffrischung</li> <li>• Masern (einmalige Impfung für alle Erwachsenen, die nach 1970 geboren wurden und nicht oder nur einmal in der Kindheit gegen Masern geimpft wurden oder deren Impfstatus unklar ist)</li> </ul>	Auffrischungsimpfungen (alle zehn Jahre empfohlen) gegen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diphtherie</li> <li>• Tetanus (Wundstarrkrampf)</li> <li>• Keuchhusten (Pertussis)</li> </ul>
Erwachsene über 60 Jahre	Schutzimpfungen gegen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grippe (Influenza)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pneumokokken (Bakterien, die Lungenentzündungen auslösen können)</li> </ul>
Personen bestimmter Alters- oder Risikogruppen	Schutzimpfungen gegen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grippe (Influenza)</li> <li>• Pneumokokken (Bakterien, die Lungenentzündungen auslösen können)</li> <li>• Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)</li> <li>• Haemophilus influenzae Typ b (Hib)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hepatitis A und B</li> <li>• Meningokokken</li> <li>• Mumps</li> <li>• Windpocken (Varizellen)</li> <li>• Röteln</li> <li>• Tollwut</li> </ul>

## 6. HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Kondome schützen vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Vorsorgen heißt auch, verantwortlich mit sich und anderen Menschen in Bezug auf ansteckende Krankheiten umzugehen. Die Infektionskrankheit HIV ist eine globale Bedrohung. Weltweit sind rund 35 Millionen Menschen mit HIV infiziert. In Deutschland leben etwa 78.000 Menschen mit HIV. HIV-Infektionen werden überwiegend sexuell übertragen. Während die Zahl der HIV-Neuinfektionen in den letzten Jahren mit circa 3.400 jährlich weitgehend stabil geblieben ist, sind die Syphilis-Infektionszahlen in den letzten drei Jahren jeweils um 20 Prozent gestiegen. Im Jahr 2012 wurden fast 4.500 Infektionen registriert.

Beim Sex schützen Kondome vor HIV und können das Risiko einer Ansteckung mit anderen STI verringern. Einen 100-prozentigen Schutz vor STI können Kondome nicht bieten. Untersuchung und Behandlung sind daher wichtige Bausteine der Prävention. Früh diagnostiziert und behandelt können die meisten STI geheilt und Spätfolgen wie Unfruchtbarkeit vermieden werden. Viele sexuell übertragbare Infektionen verlaufen symptomarm. Gehen Sie daher bereits bei leichten Symptomen zum Arzt/zur Ärztin oder zum Gesundheitsamt, auch wenn die Krankheitsanzeichen von allein wieder aufgehört haben. Informieren Sie unbedingt Ihren Partner oder Ihre Partnerin. Es kann sonst passieren, dass Sie die Krankheitserreger von einem zum anderen hin- und hergeben und sich erneut anstecken. Auch der Partner oder die Partnerin sollte sich deshalb untersuchen und behandeln lassen.

Ärztinnen und Ärzte, die sich mit sexuell übertragbaren Infektionen auskennen, sind solche, die der Fachärzteschaft für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Urologie und Frauenheilkunde angehören. Hausärztinnen und -ärzte können die ersten Ansprechpartner(-innen) sein und bei Bedarf an Fachärztinnen bzw. -ärzte weitervermitteln.

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

Krankheit	Einige Zeichen	Mögl. Folgen	Behandlung	Schutz
Chlamydien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfluss</li> <li>• Brennen beim Wasserlassen</li> </ul>	Unfruchtbarkeit	Heilung durch Antibiotika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondome</li> <li>• Frauen bis 25 Jahre können 1 x jährlich einen Vorsorgetest beim Arzt machen</li> </ul>
Gonorrhö/Trippler	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfluss</li> <li>• Brennen beim Wasserlassen</li> </ul>	Unfruchtbarkeit	Heilung durch Antibiotika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondome</li> </ul>
Syphilis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knoten oder Geschwüre</li> <li>• Hautausschlag</li> </ul>	Schäden an inneren Organen	Heilung durch Antibiotika im Frühstadium	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondome</li> </ul>
Hepatitis A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gelbe Haut</li> <li>• Jucken</li> </ul>	heilt von allein, langwierig	nicht notwendig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impfung</li> </ul>
Hepatitis B und C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oft keine Krankheitszeichen</li> </ul>	kann die Leber zerstören	In der Regel Heilung durch Medikamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impfung</li> <li>• Kondome</li> </ul>
HPV, Feigwarzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warzen an den Geschlechtsteilen</li> </ul>	kann Gebärmutterhals- oder Analkrebs verursachen	regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen beim Frauenarzt bzw. Urologen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondome</li> <li>• Impfung, Kostenübernahme durch die Krankenkasse für 12- bis 17-jährige Mädchen</li> </ul>
HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oft viele Jahre keine Krankheitszeichen</li> </ul>	Schwächung der Körperabwehr, kann zum Ausbruch von AIDS führen	antiretrovirale Medikamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondome</li> </ul>

## 7. „Gesundheits-Check-up“ ab 35

Alle gesetzlich Versicherten ab 35 Jahre haben im Abstand von zwei Jahren Anspruch auf eine Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie von Diabetes mellitus. Hierbei stellt die Ärztin bzw. der Arzt mit relativ

einfachen und wenig belastenden Untersuchungen fest, welche Risikofaktoren erkennbar sind oder ob bereits eine Erkrankung vorliegt.

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

- In einem ausführlichen Gespräch fragt die Ärztin oder der Arzt, ob aktuelle Erkrankungen bei Ihnen oder in Ihrer Familie vorliegen.
- Eine Ganzkörperuntersuchung einschließlich einer Blutdruckmessung soll den aktuellen Gesundheitszustand möglichst genau erfassen.
- Anhand von Blutproben werden der Blutzuckerwert und der Gesamtcholesterinwert ermittelt.
- Eine Urinuntersuchung gibt Hinweise auf mögliche Nierenerkrankungen.
- Der Arzt beziehungsweise die Ärztin erläutert Ihnen Ergebnisse und Befunde der Untersuchungen. Gemeinsam können eventuell erforderliche Maßnahmen besprochen werden.
- Die Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs kann in Verbindung mit dem Gesundheits-Check-up durchgeführt werden.

## 8. Schwangerschaftsvorsorge

Zur Schwangerschaftsvorsorge gehört die Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Entbindung. Dabei wird die werdende Mutter untersucht und beraten, etwa über Ernährung, allgemeine Verhaltensregeln und mögliche Gesundheitsrisiken. Ärztinnen und Ärzte, Hebammen und Entbindungspfleger sowie 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

## 9. Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung

Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen haben ab einem bestimmten Alter Anspruch auf eine Untersuchung zur Früherkennung bestimmter Krebserkrankungen. 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) sowie zytologische Untersuchung (Pap-Test)
- gynäkologische Tastuntersuchung
- Befundmitteilung und Beratung über das Ergebnis

#### Zusätzlich ab dem Alter von 30 Jahren

Brustuntersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs:

- 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 (im Abstand von zwei Jahren). Die Untersuchung soll, wenn möglich, in Verbindung mit der zweijährlichen Gesundheitsuntersuchung, dem „Check-up“, durchgeführt werden. Sie umfasst:

- gezieltes Gespräch (Anamnese), beispielsweise Fragen nach Veränderungen der Haut oder nach Beschwerden
- visuelle, standardisierte Ganzkörperuntersuchung der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes und aller Körperhaut-

falten (vor allem Achselhöhlen, Leisten, Gesäßspalte, Finger- und Zehenzwischenräume, Unterbrustbereich, Bauchnabel)

- Befundmitteilung mit Beratung; im Fall eines verdächtigen Befundes erfolgt die weitere Abklärung bei einem Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatologe)

#### **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 sogenannte 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 54. Lebensjahr)
- 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**

Hautkrebs-Screening zur Früherkennung (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 der Haut oder nach Beschwerden
- 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 für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatologe)

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

Prostata- und Genitaluntersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs:

- 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
- Test auf verborgenes Blut im Stuhl (jährlich bis zum 54. Lebensjahr)
- 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 man in profile, looking down, is shown against a background of blurred, colorful lights (bokeh) in shades of blue, green, and yellow. The scene appears to be an outdoor night event or festival. The man is wearing a dark, textured sweater. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

## VI. Alkohol- und Tabakkonsum

## VI. Alkohol- und Tabakkonsum

### Gesund ohne Tabak und mit maßvollem Alkoholkonsum

Der Konsum von Alkohol und Tabak wird von vielen Menschen als Genuss empfunden. Aber einen großen Gefallen tun Sie Ihrem Körper, wenn Sie auf Tabak verzichten und Alkohol nur in Maßen konsumieren. Tabak und Alkohol gehören nämlich auch zu den zentralen Risikofaktoren für die Gesundheit. Rauchen belastet nicht nur die Lunge, sondern greift den Körper und seine Organe in vielerlei Hinsicht an. Auch Alkohol schädigt den Körper in vielfältiger Weise, vor allem bei regelmäßigem und exzessivem Konsum.

### 1. Rauchen und seine Folgen

Immer weniger Menschen in Deutschland rauchen. Vor allem unter Jugendlichen ist Rauchen längst nicht mehr angesagt. Die Zahl der Jugendlichen, die mit dem Rauchen beginnen, hat sich im letzten Jahrzehnt halbiert. Der Ausstieg aus dem Rauchen ist ungleich schwerer, daher sinkt die Zahl der rauchenden Erwachsenen nur langsam. Noch immer sterben in Deutschland jährlich etwa 110.000 Menschen an den direkten Folgen des Rauchens. Zusätzlich werden etwa 3.300 Todesfälle durch Passivrauchen gezählt. Raucher verlieren durchschnittlich über zehn Jahre ihrer Lebenserwartung. Mehr als die Hälfte aller regelmäßigen Raucher stirbt vorzeitig an Lungenkrebs, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer anderen Atemwegserkrankung.

#### Rauchfrei werden

Mit dem Rauchen aufzuhören ist für jede Raucherin und jeden Raucher eine echte Herausforderung. Die weit überwiegende Mehrheit der Raucherinnen und Raucher hört ohne die Inanspruchnahme von Hilfsmitteln auf. Die langfristigen Erfolgs-



Motive der Plakatserie „rauchfrei! Bist du dabei?“ zur Jugendkampagne der BZgA

quoten liegen jedoch höher, wenn Hilfe in Anspruch genommen wird. Für Menschen, die rauchfrei werden möchten, steht eine Vielzahl unterschiedlicher Beratungsangebote und Entwöhnungshilfen zur Verfügung. Eine gemeinsam von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) erstellte Datenbank bietet ein breites Spektrum verschiedener Anbieter und Methoden in Deutschland: [www.anbieter-raucherberatung.de](http://www.anbieter-raucherberatung.de)

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) und für Jugendliche unter: [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

#### Argumente für den Rauchstopp

Aussagen wie „Jetzt rauche ich schon so lange. Da lohnt es sich nicht mehr aufzuhören“ werden häufig von Raucherinnen und Rauchern vorgebracht. Richtig ist, dass es einige Jahre dauert, bis das durch Rauchen erhöhte Krebsrisiko deutlich zurückgeht, und, dass bestimmte, durch jahrzehntelanges Rauchen verursachte Organschädigungen, unumkehrbar sein können.

### Von den vielen Vorteilen eines Rauchstopps profitiert jeder Mensch und meist sofort:

- Die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.
- Das Atmen fällt leichter.
- Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, sinkt bereits 24 Stunden nach der letzten Zigarette.
- Die Durchblutung, vor allem von Armen und Beinen, verbessert sich.
- Man zwingt andere nicht mehr, gesundheitsschädigenden Tabakrauch einzuatmen.
- Das Geld, das vorher für das Rauchen gebraucht wurde, steht jetzt für andere Dinge zur Verfügung.
- Die Nikotinabhängigkeit und ihre Wirkungen lassen nach und ermöglichen wieder mehr persönliche Freiheit.
- Haare und Kleidung riechen nun frisch und nicht mehr ständig nach Rauch.
- Geschmacks- und Geruchssinn verfeinern sich. Das Essen schmeckt besser.
- Die Anfälligkeit für Erkältungen geht zurück. Gleiches gilt für das Risiko, an einer Grippe zu erkranken oder eine Lungenentzündung zu erleiden.
- Das Risiko für Gefäßerkrankungen beziehungsweise deren Fortschreiten sinkt stark.
- Das Krebsrisiko sinkt innerhalb von fünf Jahren um die Hälfte, nach zehn Jahren ist das Lungenkrebsrisiko auf ein normales Niveau gesunken.

#### Möglichkeiten zur Unterstützung Ihres Rauchstopps:

- Internetseite der BZgA mit E-Mail-Coach: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)
- BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung: 01805/31 31 31\*
- Viele Krankenkassen bieten Rauchfrei-Kurse an.

\* Kostenpflichtig: Festnetz: 0,14 Euro/Min.; Mobilfunk: max. 0,42 Euro/Min.

## 2. Ein Gläschen Alkohol – wie viel ist zu viel?

Alkohol wird in unserer Gesellschaft zu vielen Anlässen getrunken: bei Feiern und Festen, zum Essen oder zur Entspannung. Dagegen ist nichts einzuwenden, da Alkohol in geringen Mengen für gesunde Erwachsene nicht schädlich ist. Die meisten Menschen in Deutschland gehen verantwortungsvoll mit Alkohol um.

Doch hoher Alkoholkonsum ist auch mit vielen Gefahren verbunden. Nicht nur kann er abhängig machen, wenn er im Übermaß konsumiert wird. Alkoholmissbrauch schädigt auch die Leber und die Gefäße und erhöht die Gefahr von Unfällen, zudem steigt das Krebsrisiko.

Die Folgen einer Alkoholabhängigkeit sind meist gravierend, nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für soziale Beziehungen und die Arbeit. Es gehört zu der Erkrankung, dass viele Menschen mit Alkoholabhängigkeit dies lange vor sich selbst leugnen. Leider trauen sich auch Verwandte, Freunde oder Arbeitskollegen oft viel zu lange nicht, Betroffene anzusprechen. Solche Ansprachen sind jedoch wichtig, um Menschen mit Alkoholabhängigkeit zu einer Therapie zu motivieren.

Das BZgA stellt auf der Seite [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) viele Informationen und einen Selbsttest zur Verfügung.

Als Faustregel gilt: Frauen sollten höchstens ein Standardglas Alkohol pro Tag trinken, Männer maximal zwei Standardgläser. Als Standardglas gilt ein kleines Bier oder ein kleines Glas Wein. Dies entspricht einer Menge von max. 12 Gramm beziehungsweise 24 Gramm reinem Alkohol. Für einen risikoarmen Konsum sollten Sie zusätzlich an mindestens zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol verzichten.

### Alkoholkonsum in Deutschland

- Der durchschnittliche Pro-Kopf-Alkoholkonsum beträgt jährlich 9,6 Liter reinen Alkohols.
- 9,5 Millionen Menschen konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form.
- Laut einer aktuellen Studie liegen bei etwa 3,3 Millionen Menschen ein Alkoholmissbrauch oder eine Alkoholabhängigkeit vor.
- Jedes Jahr sterben mindestens 74.000 Menschen an den Folgen ihres Alkoholmissbrauchs beziehungsweise an den Folgen des kombinierten Konsums von Alkohol und Tabak.
- Die volkswirtschaftlichen Kosten durch Alkohol belaufen sich auf 26,7 Milliarden Euro pro Jahr.

### Alkoholkonsum im Alter

Es ist verständlich, wenn Sie auch im fortgeschrittenen Alter nicht auf Alkohol verzichten möchten. Aber Sie sollten ein paar Besonderheiten beachten: Gerade der älter werdende Körper erleidet großen gesundheitlichen Schaden durch einen zu hohen Alkoholkonsum. Je älter man wird, desto geringer ist der Wasseranteil im Körper. Die gleiche Menge Alkohol verteilt sich bei älteren Menschen auf weniger Körperflüssigkeit und führt zu einem höheren Alkoholspiegel. Außerdem arbeitet die Leber nicht mehr so gut wie früher. Schon kleine Mengen Alkohol können jetzt betrunken machen.

Unter Alkoholeinfluss erhöht sich die Gefahr von Stürzen, Unfällen und schweren Verletzungen wie beispielsweise Oberschenkelhalsbrüchen. Durch riskanten Alkoholkonsum werden die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und die Gedächtnisleistung deutlich verschlechtert. Leicht können die Folgen von problematischem Trinkverhalten bei Senioren mit Alterserscheinungen verwechselt werden.

Viele Senioren nehmen Medikamente. Häufig sind Wechselwirkungen zwischen Alkohol und Medikamenten riskant. Einige Medikamente verlieren ihre Wirkung, andere können in Verbindung mit Alkohol sogar lebensbedrohlich werden. Besonders gefährlich ist die Kombination von Alkohol mit Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva.

Informationen zum Alkoholkonsum im Alter finden Sie auf den Seiten der BZgA und der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen: [www.kenn-dein-limit.de/aktuelles/alkoholkonsum-im-alter](http://www.kenn-dein-limit.de/aktuelles/alkoholkonsum-im-alter)  
[www.unabhaengig-im-alter.de](http://www.unabhaengig-im-alter.de)



„Alkohol? Kenn dein Limit“ – ein Plakatmotiv der BZgA-Kampagne für Erwachsene





VII.  
Prävention  
als Aufgabe der  
Bundesregierung

## VII. Prävention als Aufgabe der Bundesregierung

### 1. Die gesamte Gesellschaft einbeziehen

Gesundheitliche Prävention und Gesundheitsförderung sind Querschnittsaufgaben, die viele Politikbereiche betreffen und nicht nur Sache einzelner Bundesministerien sind. Wichtige Anknüpfungspunkte liegen beispielsweise in der Sozial-, Familien- und Umweltpolitik.

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, soziale Lage, Arbeitsbedingungen sowie Umweltfaktoren die Gesundheit.

Die Bundesregierung versteht es als ihre Aufgabe, gemeinsam mit der gesamten Gesellschaft einen gesunden Lebensstil in allen Lebensbereichen zu fördern. Dazu zählen insbesondere die Familie, die Lern- und Arbeitswelt, das Wohnumfeld und die Umwelt. Mehr Gesundheit bedeutet vor allem mehr Lebensqualität für jeden Einzelnen, aber letztlich 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 zahlreiche ausgezeichnete Projekte der Gesundheitsförderung und Prävention – diese gilt es zu bewerten und dabei nationale und internationale Erfahrungen sowie Erkenntnisse mit einzubeziehen. Auf dieser Basis sollen gemeinsam mit allen Akteuren im Präventionsbereich die Programme aufeinander abgestimmt werden.

### Aktivitäten der Bundesregierung

Die Bundesregierung informiert mit unterschiedlichen Projekten und Initiativen sowie Kampagnen zur gesundheitlichen Aufklärung über die Bedeutung von Prävention. Dadurch sollen sowohl die Bürgerinnen und Bürger als auch die Akteure im Gesundheitswesen motiviert werden, sich für ihre und die Gesundheit anderer stark zu machen.



Mit ausgewogener Ernährung von klein an kann Krankheiten vorgebeugt werden.

### 2. Der Nationale Aktionsplan IN FORM

Das Bundesministerium für Gesundheit und das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz haben im Juni 2008 gemeinsam einen Nationalen Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit einhergehenden Krankheiten vorgestellt. Unter dem Titel „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ werden die vielfältigen Initiativen im Bereich Bewegung und Ernährung zusammengeführt.

Ziel ist, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten in Deutschland nachhaltig zu verbessern. Dazu werden positive Ansätze aus diesen Bereichen gebündelt, auf gemeinsame Ziele hin ausgerichtet und besser bekannt gemacht. Die Menschen lassen sich am besten in ihren Lebenswelten erreichen – in der Kindertagesstätte und Schule, am Arbeitsplatz, in Senioreneinrichtungen, in der Freizeit und im Wohnumfeld. Dort müssen Strukturen und Angebote vorhanden sein, die es ihnen ermöglichen, sich ausreichend zu bewegen und gesund zu ernähren. 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 werden gute Beispiele und positive Erfahrungen in die Breite getragen. Zum anderen sollen Handlungsempfehlungen und Leitlinien möglichst viele Menschen motivieren, ähnliche Aktionen in ihrem Lebensumfeld zu initiieren. Darüber hinaus kommuniziert IN FORM bundesweit die Ziele des Nationalen Aktionsplans, um die Menschen vom Nutzen ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung zu überzeugen.

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



### 3. Leben hat Gewicht – gemeinsam gegen den Schlankeitswahn

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

Die Initiative „Leben hat Gewicht“ will das Bewusstsein dafür schärfen, dass Essstörungen ernst zu nehmende 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. So können sie ein positives Selbstwertgefühl entwickeln.

Die Initiative wurde Ende 2007 vom Bundesministerium für Gesundheit, dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie dem 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 stand die Initiative einem Modellprojekt zur Stärkung der Selbsthilfepotenziale von Betroffenen zur Seite, verabschiedete sie die Nationale Charta der Textil- und Modebranche als freiwillige Selbstverpflichtung und gab verschiedene Informationsmateri-

alien heraus. 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 wirksam dabei helfen zu können, die Krankheit zu überwinden beziehungsweise gar nicht erst entstehen zu lassen.

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

#### 4. Die Initiative „Erfahrung ist Zukunft“

Die Initiative „Erfahrung ist Zukunft“ will auf die Herausforderungen des demografischen Wandels aufmerksam machen und ein neues Bild des Alters und Alterns in der Öffentlichkeit vermitteln. Dem liegt die Auffassung zugrunde, dass eine älter werdende Gesellschaft ein gemeinsames, gesamtgesellschaftliches Handeln braucht.

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

Die Initiative „Erfahrung ist Zukunft“ soll die Bereiche Beschäftigung, Existenzgründung, lebenslanges Lernen, Prävention und freiwilliges Engagement stärken. Bestehende und neue Aktivitäten werden gebündelt und vernetzt, Erfahrungen ausgetauscht und neue Impulse gegeben. Die 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)



## 5. Die Initiative „Unternehmen unternehmen Gesundheit“

Das Bundesministerium für Gesundheit wirbt für die betriebliche Gesundheitsförderung und will dabei vor allem das von vielen Unternehmern beklagte Informationsdefizit beheben.



In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen stellt das Bundesgesundheitsministerium mehr als 100 vorbildliche Projekte zur betrieblichen Gesundheitsförderung auf seiner Internetseite vor. Dort können sich interessierte Unternehmen anhand einer Deutschlandkarte schnell einen Überblick darüber verschaffen, welche Projekte der betrieblichen Gesundheitsförderung zu einem bestimmten Handlungsfeld bereits existieren.

Die Internetseite zeigt folgende Handlungsfelder auf:

- 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, gesturing with her hands as if speaking or explaining something. The background is blurred, showing green foliage and a wooden shelf. A vertical line divides the image into two halves.

## VIII. Service

## VIII. Service

### 1. Weiterführende Adressen

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

Pilotystraße 6/Rgb. · 80538 München

Mobil: 0151/58 85 07 64

bfe-essstoerungen@gmx.de ·

www.bundesfachverbandessstoerungen.de

Der Fachverband ambulanter und stationärer Einrichtungen zur Beratung und Behandlung von Patientinnen und 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

info@bvpraevention.de · www.bvpraevention.de

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

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

Ostmerheimer Straße 220 · 51109 Köln

Telefon: 02 21/89 92-0

poststelle@bzga.de · www.bzga.de · www.frauengesundheitsportal.de ·  
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 beziehungsweise 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).

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

Godesberger Allee 18 · 53175 Bonn

Telefon: 02 28/37 76-600

webmaster@dge.de · 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

dgsp@dgsp.de · 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.

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

**Deutsche Herzstiftung e. V.**

Vogtstraße 50 · 60322 Frankfurt am Main

Telefon: 069/95 51 28-0

info@herzstiftung.de · 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: 0228/7 29 90-0

deutsche@krebshilfe.de · 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 00-0

info@dsj.de · www.dsj.de

Die Jugendorganisation des Deutschen Olympischen Sportbundes setzt sich für die Bedürfnisse und Anliegen der mehr als zehn Millionen sportlich aktiven jungen Menschen ein.

**Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaften (dvs) Kommission Gesundheit**

Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft e. V.

(dvs) Geschäftsstelle

Bei der Neuen Münze 4a · 22145 Hamburg

Telefon: 040/67 94 12 12 · Fax: 040/67 94 12 13

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 2-4 · 50226 Frechen

Telefon: 0 22 34/60 00-0

info@dbs-nps.de · 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

office@dosb.de · www.dosb.de

Mit 27,7 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

dvgs@dvgs.de · www.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.

**Deutscher Wanderverband**

Wilhelmshöher Allee 157–159 · 34121 Kassel

Telefon: 05 61/9 38 73-0

info@wanderverband.de · 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

redaktion@diabetes-heute.de · 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.

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

**Gesunde Städte-Netzwerk**

Gesunde Städte-Sekretariat

Gesundheitsamt Münster · 48127 Münster

Telefon: 02 51/4 92-53 02

gsn@stadt-muenster.de · 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

inqa@baua.bund.de · www.inqa.de

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

**Krebsinformationsdienst (KID)**

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280 · 69120 Heidelberg

Telefon: 08 00/4 20 30 40

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

krebisinformationsdienst@dkfz.de · 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: 030/1 87 54-0

zentrale@rki.de · 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: 030/2 58 00-0

info@vzbv.de · www.vzbv.de

Der Verbraucherzentrale Bundesverband vertritt die Interessen der Verbraucherinnen und 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. Bei einem Body-Mass-Index (BMI) von über 30 liegt eine Adipositas (Fettsucht) vor, die als Krankheit eingestuft wird.

**Betriebliche Gesundheitsförderung**

Sie umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Unternehmern und ihren Beschäftigten zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Die Krankenkassen unterstützen sie dabei. Gemeinsam mit der Belegschaft 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 (BMI) dient als 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, da sie mit ihrer Figur unzufrieden sind und große Angst vor einer Gewichtszunahme haben. Bulimie zieht körperliche und seelische Folgeschäden nach sich (zum Beispiel Herzrhythmusstörungen, Kreislaufprobleme, Säureschädigung der Zähne, Selbsthass und Depressionen). Experten und Expertinnen 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 es nach ärztlicher Einschätzung zu einer lebensbedrohlichen Verschlimmerung der Erkrankung, einer Verminderung der Lebenserwartung oder einer dauerhaften Beeinträchtigung der Lebensqualität kommt. Zu den chronischen Krankheiten, die eine konstante Behandlung erfordern, gehören beispielsweise Diabetes mellitus, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) oder koronare Herzkrankheiten.

### **Diabetes mellitus**

Etwa sechs Millionen Menschen in Deutschland sind von Diabetes mellitus, auch als Zuckerkrankheit bezeichnet, betroffen, einer chronischen Stoffwechselerkrankung, bei der die Konzentration des Blutzuckers erhöht ist. Bei dem in 80 bis 90 Prozent aller Diabetesfälle auftretenden Typ-2-Diabetes, auch als „Altersdiabetes“ bekannt, besteht zumeist ein relativer Insulinmangel aufgrund einer verringerten Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin und damit einer verringerten Wirksamkeit des Insulins (sogenannte Insulinresistenz). Neben erblichen Faktoren werden vor allem Übergewicht, Fehlernährung, Bewegungsmangel und Bluthochdruck als Auslöser verantwortlich gemacht. Hingegen beruht der seltenere Typ-1-Diabetes zumeist auf einer Autoimmunerkrankung mit Zerstörung der insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Diese Form tritt vorwiegend im Kindes- und Jugendalter auf und ist in der Regel primär insulinpflichtig. Zu den schwerwiegenden Spätfolgen einer Diabeteserkrankung zählen Herzinfarkt, Erblindung, Nierenfunktionsstörungen und starke Durchblutungsstörungen, die Amputationen (zum Beispiel von Zehen oder dem Fuß) erforderlich machen können.

### **Früherkennungsuntersuchungen**

Früherkennung umfasst Untersuchungen zur Entdeckung von Krankheiten, noch bevor deren Symptome sichtbar oder spürbar sind. Früherkennungsuntersuchungen haben das Ziel, bestimmte

Krankheiten und Krankheitsvorstufen sowie mögliche Gesundheitsrisiken für die Gesundheit rechtzeitig zu erkennen und den Krankheitsverlauf durch entsprechende Behandlungsmaßnahmen positiv zu beeinflussen. Früherkennung ist keine Vorsorge, da sie nicht vor Krankheiten schützen kann. Durch die rechtzeitige Entdeckung einer Erkrankung und Behandlung im frühen Stadium steigen jedoch die Überlebens- und Heilungschancen. 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.

### **Gemeinsamer Bundesausschuss**

Das wichtigste Organ der gemeinsamen Selbstverwaltung ist der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA). Er besteht aus drei unparteiischen Mitgliedern sowie Vertretern der Vertragsärzteschaft, der Vertragszahnärzteschaft, der gesetzlichen Krankenkassen und der Krankenhäuser. Patienten- und Selbsthilfeorganisationen haben ein Mitberatungsrecht im Ausschuss. Hauptaufgabe des G-BA ist es, mittels Richtlinien die Inhalte der Versorgung zu bestimmen. Er legt damit für rund 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 und Gesundheitsförderung**

Als Prävention bezeichnet man vorbeugende Maßnahmen, um ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung zu vermeiden. Die meisten Krankheiten sind nicht angeboren, sondern werden im Laufe des Lebens erworben. Prävention und Gesundheitsförderung sollen helfen, sich vor diesen Krankheiten und deren Folgen zu schützen. Eine gesundheitsbewusste Lebensweise mit regelmäßiger Bewegung, richtiger Ernährung und ausreichender Erholung kann dazu beitragen, das Erkrankungsrisiko zu minimieren. Neben dem eigenen Verhalten kann aber auch

durch Veränderungen in der Lebenswelt, beispielsweise durch die Schaffung von Bewegungsangeboten im Stadtteil oder durch den Abbau gesundheitsgefährdender Arbeitsbedingungen im Betrieb, ein Beitrag geleistet werden, um Krankheitsrisiken zu verringern.

### **Gesundheitssystem**

Die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ist das Herzstück des deutschen 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, dass jede und jeder die medizinische Versorgung erhält, die sie und er benötigt – unabhängig von Alter oder Einkommen und auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Dies wird durch die solidarische Finanzierung ermöglicht: Wer weniger verdient, zahlt weniger Beiträge, wer mehr verdient, zahlt mehr. Unter den etwa 70 Millionen gesetzlich Krankenversicherten sind rund 20 Millionen beitragsfrei mitversicherte Ehegatten und Kinder.

### **Koronare Herzkrankheit**

Die Koronare Herzkrankheit (KHK) umfasst 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 Rauchen, Übergewicht und Fehlernährung, Bewegungsmangel, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2. Die Neigung zu Koronarer Herzkrankheit ist teilweise auch vererbbar.

### **Körperliche Aktivität**

Körperliche Aktivität als Oberbegriff bezieht sich auf jede körperliche Bewegung, die durch die Muskulatur produziert wird und den Energieverbrauch erhöht. Der Begriff „Sport“ ist enger gefasst. Er steht für körperliche Leistung und Wettkampf.

### **Magersucht**

Menschen, die unter Magersucht (Anorexia nervosa) leiden, sind von ihrem äußeren Erscheinungsbild her 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 wie 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. Magersüchtige sind zudem häufig suizidgefährdet.

### **Stress**

Stress hat unterschiedliche Auswirkungen auf den Menschen und seine Gesundheit. Näheres lesen Sie in Kapitel IV., Entspannung.

### 3. Stichwortregister

A	Seite
Adressen .....	106 ff.
Alkoholkonsum .....	88 ff.
Ältere Menschen .....	29 ff., 34, 52 f., 57, 107
Arbeitsplatz .....	14, 16 f., 26 ff., 35 ff., 50 f., 60, 66 f., 98, 113
<b>B</b>	
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	16 f., 26 ff., 102, 113
Bewegung .....	10 f., 15, 18 ff., 44, 52, 55 ff., 64, 67, 76, 96 ff., 103, 107, 110, 115 f., 121 ff.
Bewegungsmangel .....	15 f., 21, 44, 49, 97, 114, 116
Body-Mass-Index .....	46, 113
Bulimie .....	43, 45, 113
<b>C</b>	
Chronische Krankheit .....	13, 114
<b>D</b>	
Demografischer Wandel .....	12 f., 101, 103
Deutscher Präventionspreis .....	57, 97 f.
Diabetes mellitus Typ 2 .....	10, 13, 40, 44, 81, 110, 114, 116
<b>E</b>	
Entspannung .....	34, 58 ff., 91, 122
Ernährung .....	10 f., 15, 35, 38 ff., 67, 82, 96 ff., 103, 107, 112, 115, 122 f.
Ernährungspyramide .....	42
<b>F</b>	
Früherkennung .....	11, 68 ff., 108, 114 f.
Früherkennungsuntersuchungen .....	11, 70 ff., 81, 83, 114 f.

<b>G</b>	
Gehen .....	10, 22, 25, 29, 31
Gesundheitliche Prävention .....	8 ff., 20, 96 ff., 115 f.
Gesundheitsförderung .....	11, 13 ff., 35, 57, 96, 99, 102 f., 106 f., 111, 113, 115, 121
Gesundheitssystem .....	12, 116
Gesundheitsuntersuchung ab 35, „Check-up“ .....	70 ff., 81 ff.
Glossar .....	113 ff.
Gute Beispiele .....	33 f., 56 f., 98
<b>H</b>	
HIV .....	80 ff., 107
<b>I</b>	
Impressum .....	124
IN FORM .....	15, 35, 97 f.
Informationsangebote .....	121 ff.
Initiative „Erfahrung ist Zukunft“ .....	101
<b>J</b>	
Jugendliche .....	24 f., 34, 43 ff., 46, 49 f., 64 f., 70, 74 f., 79, 88 f., 90 ff., 122
J-Untersuchung für Jugendliche .....	77 ff.
<b>K</b>	
Kinder .....	14 f., 23 ff., 33 f., 43 f., 46 f., 49 f., 64 ff., 74 ff., 79, 98 f., 107, 116, 121 f.
Koronare Herzkrankheit .....	13, 114, 116
Körperliche Aktivität .....	20 ff., 107, 116, 123
Krebs .....	11, 13, 70 ff., 78 f., 81 ff., 88 ff., 108, 111, 123
<b>L</b>	
Leben hat Gewicht .....	99 f.
Lebensbereiche .....	13 ff., 33, 96

**M**

Magersucht ..... 43 ff., 117

**N**

Nationaler Aktionsplan IN FORM ..... 15, 35, 97 f.

**P**

Präventionsstrategie der Bundesregierung ..... 13 f., 94 ff.

**S**

Schutzimpfungen ..... 11, 70, 77 ff.

Schwangerschaftsvorsorge ..... 82

Senioren ..... 12, 14, 29 ff., 34, 52 f., 57, 98 f.

STI ..... 80 f.

Strategie zur Förderung der Kindergesundheit ..... 98 f., 121

Stress ..... 16 f., 26, 50, 60 ff., 96, 117, 122

Stressbewältigung ..... 11, 61 ff., 103

**T**

Tabakkonsum ..... 61, 86 ff.

**U**

Übergewicht ..... 44 ff., 54 f., 97, 99, 113 f., 116, 122

Untergewicht ..... 46, 117

U-Untersuchungen für Kinder ..... 76 ff.

**V**

Vorsorge ..... 33, 68 ff., 103, 115

Vorsorgeuntersuchungen ..... 70 ff.

## 4. Informationsangebote

**Bundesministerium für Gesundheit**

- Aktiv sein – für mich  
(Broschüre, pdf-Download auf der Webseite)
- Leben in Balance – Seelische Gesundheit von Frauen  
(Broschüre, pdf-Download auf der Webseite)
- Männer in Bewegung!  
(Broschüre, pdf-Download auf der Webseite)
- Unternehmen unternehmen Gesundheit  
(Broschüre, pdf-Download auf der Webseite)
- Bewegungsförderung als notwendiger Bestandteil in Prävention und Gesundheitsförderung  
(Flyer, pdf-Download auf der Webseite)
- Nationales Gesundheitsziel: Gesund älter werden  
(Broschüre, pdf-Download auf der Webseite)
- Startschuss zum Hüpfen, Rennen und Toben  
(Flyer mit Straßenspielen für Kinder, pdf-Download auf der Webseite)
- Empfehlungen für Eltern im Umgang mit dem Alkoholkonsum ihrer Kinder: Wissenschaftlicher Kenntnisstand (Broschüre, Bestell-Nr.: BMG-F-10010, pdf-Download auf der Webseite)

**Bestelladresse:**

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09

18132 Rostock

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Internet: www.bundesgesundheitsministerium.de

Telefon: 030/18 272 2721

Fax: 030/18 10 272 2721

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 Pro-  
grammen 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)
- 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen Gutes tun  
(Art.-Nr.: 430)

#### **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 für 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  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
11055 Berlin

**Gestaltung:** Atelier Hauer + Dörfler GmbH

**Fotos:** Julia Baier, BMG, York Wegerhoff, BZgA (R. Stempel),  
Deutscher Präventionspreis, Bundesregierung/Steffen Kugler,  
shutterstock

**Druck:** Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG

**6. aktualisierte Auflage:** Stand Juli 2014

Erstauflage: April 2008

### Wenn Sie diese Broschüre bestellen möchten:

Bestell-Nr.: BMG-V-09053

Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09  
18132 Rostock

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

Telefon: 030 / 18 272 2721

Fax: 030 / 18 10 272 2721

## 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\_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 unter [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de) als PDF-Datei herunterladen.

### 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

 02 21 / 89 20 31\*

### Beratungsservice für Gehörlose

 030 / 340 60 66 – 07 Telefax

030 / 340 60 66 – 08 ISDN-Bildtelefon

\* 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.