

## Bewegen Sie sich gesund!

Leitfaden Prävention der Krankenkassen regelt Angebote zum Gesundheitssport.



**Klaus Möhlendick**  
Sportwissenschaftler in der  
BARMER-Hauptverwaltung

Um den allgemeinen Gesundheitszustand der Versicherten zu verbessern und einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen zu leisten, erbringen die Kassen Leistungen zur Primärprävention.

Die Leistungen müssen den Handlungsfeldern sowie Kriterien für Leistungen nach § 20 Abs. 1 Fünftes Sozialgesetzbuch (SGB V) entsprechen. Diese sind im sogenannten „Leitfaden Prävention“ zusammengefasst, der von den Spitzenverbänden der Krankenkassen unter Beteiligung unabhängigen Sachverständigen erarbeitetet und gemeinsam beschlossen wurde.

Im Leitfaden sind die vier Handlungsfelder der Prävention definiert:

- ▶ Bewegungsgewohnheiten
- ▶ Ernährung
- ▶ Stressbewältigung/Entspannung sowie
- ▶ Suchtmittelkonsum.

Für die Handlungsfelder gelten verbindlich die Qualitätskriterien



Es ist nicht nur ein Traum: vital, beweglich und gesund bis ins hohe Alter.

- ▶ Zielgruppe
- ▶ Ziel der Maßnahme
- ▶ Inhalt
- ▶ Methodik
- ▶ Anbieterqualifikation.

In dem aktuellen Präventionsbericht, den der Medizinische Dienst der Spitzenverbände der Krankenkassen (MDS) gemeinsam mit den Spitzenverbänden der Krankenkassen jährlich veröffentlicht, heißt es, dass die Zahl der Teilnehmer an Kursen zur Primärprävention von 2005 auf 2006 um 17 % auf 1,4 Millionen stieg.

Bei näherer Betrachtung der Inanspruchnahme von Gesundheitskursen nach Handlungsfeldern wird deutlich, dass dreiviertel aller Teilnehmenden Maßnahmen aus dem Handlungsfeld Bewegung wahrgenommen haben.

Diesen Trend kann die BARMER mit 6,9 Millionen Versicherten bestätigen. So entfielen allein 76,5 % aller in Anspruch genommenen Kurse auf Bewegungsprogramme.

Foto: photos.com

Maßnahmen aus dem Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten sollen sich immer an Zielgruppen und deren gesundheitlicher Gefährdung orientieren. Das Handlungsfeld ist untergliedert in die Präventionsprinzipien

- ▶ „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ und
- ▶ „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“.

Gesundheitssport soll immer zur Wiederherstellung aber auch zur Vorbeugung der physischen und psychosozialen Gesundheit beitragen. Gesundheitseffekte durch körperlich-sportliche Aktivitäten sind jedoch in hohem Maße abhängig von den Qualitäten der Interventionen. Die individuellen Voraussetzungen sowie die richtige Dosierung der Belastung sind stets zu berücksichtigen. Nur so können die kör-

perlichen Aktivitäten hochstrukturiert auf die gesundheitsförderlichen Effekte ausgerichtet werden.

Moderne Gesundheitssport-Programme müssen die Anstrengung der sechs Kernziele beinhalten:

1. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
2. Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
3. Verminderung von Risikofaktoren
4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
5. Möglichst dauerhafte Bindung an körperliche Aktivität
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse.

Von zentraler Bedeutung ist dabei der Aufbau von Bindung an regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität, d. h. Kernziel Nr. 5.

Zur Durchführung gesundheitssportlicher Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einer staatlich anerkannten Ausbil-



Regelmäßige körperliche Aktivität erhöht die Belastbarkeit nicht nur am Arbeitsplatz, sondern ist die beste Voraussetzung um Beschwerden, wie Rückenschmerzen, in den Griff zu bekommen.

Foto: stockxpert.com

derung im Bereich Bewegung in Betracht, insbesondere

- ▶ Sportwissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor)
- ▶ Krankengymnasten, Physiotherapeuten
- ▶ Sport- und Gymnastiklehrer und
- ▶ Ärzte.

Neben der Grundqualifikation ist ein aktueller Fortbildungsnachweis für das jeweilige Gesundheitssportprogramm erforderlich. Freizeit- und Breitensportprogramme, Maßnahmen ausschließlich zum Erlernen einer Sportart, Trainingsprogramme mit einseitigen körperlichen Belastungen, reines oder überwiegendes gerätegestütztes Training sowie Dauerangebote sind nicht förderungsfähig. Die Maßnahme ist als geschlossenes Kursangebot mit einem festen Start- und Endtermin durchzuführen. Die Dauer der Maßnahme beträgt in der Regel acht bis zwölf Kurseinheiten von mindestens 45 Minuten pro Kurseinheit. Die verhaltensorientierten Gruppenberatungen mit

praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungsverhaltens sind als so genannte Start-, Einstiegs- oder Motivationshilfen für ein gesundheitsförderliches Verhalten auszurichten.

Bei der Durchführung von Maßnahmen ist es notwendig, dass

- ▶ ein Trainermanual sowie
- ▶ Teilnehmerunterlagen vorliegen,
- ▶ angemessene räumliche Voraussetzungen gegeben sind sowie
- ▶ die Gruppen eine angemessene Personenzahl umfassen, d. h. mindestens 6 und höchstens 15 Personen.

Als förderungsfähig gelten derartige Bewegungsprogramme zum präventiven Herz-Kreislauf-Training oder zur Rückengesundheit. Voraussetzung für die Kostenerstattung durch die Krankenkasse ist, dass die Versicherten regelmäßig die Kurstermine der qualifizierten Programme wahrgenommen haben. Sofern sie in Vorleistung gehen, sind zudem die Teilnahmebescheinigung und die Quittung vorzulegen.

Die Übernahme bzw. Bezuschussung von Mitgliedschaftsbeiträgen in Sportvereinen, Fitnessstudios u. ä. Einrichtungen sowie die Gewährung finanzieller Anreize nach § 20 SGB V hierzu ist nicht zulässig. Gleiches gilt für die Verrechnung von aktuellen oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen mit Kursgebühren. Grundsätzlich sollten die von Krankenkassen geförderten Präventionsangebote in Fitness-Studios, Vereinen u. ä. Einrichtungen auch Nichtmitgliedern offen stehen. Angebote, die organisatorisch an bereits bestehende Mitgliedschaften gebunden sind, können nur dann bezuschusst werden, wenn der Versicherte für die Teilnahme nachweislich zusätzliche Kursgebühren zu entrichten hat.

**BARMER**  
 Deutschlands größte Krankenkasse

## » information

Der **Leitfaden Prävention** in der aktuellen Fassung vom 02.06.2008 steht als Download auf der Internetseite der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung unter [www.bvpraevention.de](http://www.bvpraevention.de) zur Verfügung.



Die Investition in die Gesundheit lohnt sich immer! Eine hohe Lebenserwartung und Vitalität im Alter verdanken viele Menschen ihrer fürsorglichen Krankenkasse. Die BKK ist ein vorbildliches Beispiel dafür.

BKK: WIR SCHLIESSEN LÜCKEN

## Mehr Gesundheit für alle

Die BKK ist die Krankenkasse, die sich für die Gesundheit ihrer Versicherten einsetzt. Zu ihren Stärken gehören spezielle Leistungen für jede Altersgruppe, Gesundheitsprogramme, freundlicher Service und persönliche Beratung.

Seit über 200 Jahren versichern und versorgen Betriebskrankenkassen Mitarbeiter von Unternehmen und Betrieben – vom Pförtner und der Verkäuferin über den Fließbandarbeiter und kaufmännischen Angestellten bis zur Leitungs- und Vorstandsebene. Seit der Einführung des Kassenwahlrechts haben sich immer mehr Menschen für die BKK entschieden.

Rund 14 Millionen Menschen, einschließlich der beitragsfrei Familienversicherten, werden heute von über 160 Betriebskrankenkassen versorgt. Sie alle verbindet ein vordringliches Unterneh-

mensziel: Die Gesundheit ihrer Versicherten zu erhalten, zu fördern oder wieder herzustellen. Jede einzelne von ihnen verfügt dabei über ein eigenständiges Profil und spezielle Zusatzangebote. Zum umfangreichen Angebot der Betriebskrankenkassen gehören dabei auch zahlreiche Leistungen rund um Prävention und Gesundheitsförderung.

Die BKK engagiert sich mit zahlreichen Maßnahmen in der betrieblichen Gesundheitsförderung, sie entwickelt neue Konzepte zur Verbesserung der medizinischen Versorgung und

« Insgesamt investieren die Betriebskrankenkassen jährlich über 360 Millionen Euro allein in die Prävention von Krankheiten. »

sie fördert gesundheitsgerechtes Verhalten z. B. durch Bonusprogramme. Nicht nur solche Konzepte, sondern auch die persönliche und qualifizierte Beratung durch die eigenen Mitarbeiter tragen dazu bei, die Gesundheit und die Lebensqualität der Mitglieder zu erhalten oder zu verbessern. Dafür setzt sich die BKK tagtäglich gerne ein.

Die meisten Krankheiten haben alle etwas gemeinsam: Sie fangen klein an. Die Heilungsaussichten sind umso größer, je früher eine Krankheit erkannt und behandelt wird. Darum finanziert die BKK zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen. Angefangen bei den Untersuchungen der gesundheitlichen Entwicklung während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren über die zahnärztlichen Vorsorgemaßnahmen im Kindesalter bis hin zu speziellen Untersuchungen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zur Krebsvorsorge für ältere Versicherte.

Im Rahmen der bundesweiten Initiative „Mehr Gesundheit für alle“ richtet sich die BKK seit einigen Jahren mit gezielten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an spezielle Zielgruppen, wie z. B. Familien mit Neugeborenen, Kinder und Jugendliche in Kindergärten und Schulen, ältere Mitbürger, Arbeitslose oder von Arbeitslosigkeit Bedrohte oder Migranten.

Sie fördert zudem die Kooperation von Unternehmen und Verwaltungen mit der Selbsthilfe und unterstützt damit die Aktivierung von Selbsthilfekräften und gegenseitiger Unterstützung. Viele der Projekte fanden bereits öffentliche Anerkennung u. a. durch die Verleihung von Preisen auf Bundes- und Länderebene.

Die BKK führt darüber hinaus gemeinsam mit ihren Partnern in den Unternehmen schon seit vielen Jahren sowohl strukturelle wie auch arbeitsplatzbezogene Gesundheitsförderungsmaßnahmen durch. Sie ist dabei so erfolgreich, dass sie heute bei der betrieblichen Gesundheitsförderung in Deutschland, aber auch auf europäischer Ebene, nicht mehr wegzudenken ist. Die BKK unterstützt auch den Aufbau von bundesweit aktiven Experten- oder Unternehmens-Netzwerken für betriebliche Gesundheitsförderung, in denen betriebliche Multiplikatoren ihr Know-how zum Wohle von Mitarbeitern und Unternehmen einsetzen.

In regelmäßigen Europäischen Konferenzen, Fachtagungen wie „Wettbewerbsvorteil Gesundheit“, Diskussionsforen, Seminaren und Workshops informieren und schulen Fachreferenten der BKK und betriebliche Praktiker aus arbeitsmedizinischen und Personalentwicklungsabteilungen der verbundenen Netzwerkunternehmen interessierte Gesundheitsförderer und sonstige Praktiker.

Die BKK engagiert sich für den Aufbau dauerhafter Strukturen für eine nachhaltige Gesundheitsförderung in allen Lebensbereichen. Sie bleibt dabei weiterhin in vielen Betrieben präsent. Sie steht als Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung und hat ein offenes Ohr für die Belange ihrer Versicherten. Der Nutzen all dieser Maßnahmen kommt dabei Arbeitnehmern und Arbeitgebern gleichermaßen zugute.

BKK Bundesverband



Gesundheitsförderung sowie ein ausgeklügeltes Bonusprogramm bewegen die Mitglieder der BKK zum bewussten Umgang mit ihrer Gesundheit.



TK: KEINE CHANCE FÜR RÜCKENSCHMERZEN

## Deutschland den Rücken stärken

Rückenbeschwerden stehen bei den Krankschreibungen in Deutschland an erster Stelle: Über 30 Millionen Fehltag gehen jedes Jahr darauf zurück.

Vier von fünf Menschen sind im Laufe ihres Lebens von Rückenschmerzen betroffen. Dabei ist ein Großteil der Beschwerden „hausgemacht“: Etwa 80 % aller Rückenschmerzen sind ohne Krankheitsbefund.



Foto: PhotoObjects.net

Gezieltes Rückentraining sorgt für die langjährige Stabilität der Wirbelsäule. Unser Rücken bleibt gesund und flexibel.

Ursache sind oft mangelnde Bewegung und eine untrainierte Rückenmuskulatur. Neben dem Leid der Betroffenen sind auch die Folgen für das Gesundheitssystem enorm: Allein in Deutschland werden jährlich etwa 55 Milliarden Euro für die – medizinische – Bekämpfung von Rückenschmerzen ausgegeben.

Dabei liegt die Lösung auf der Hand: Ein Großteil der Rückenbeschwerden ließe sich ganz einfach mit mehr Bewegung und einer gezielten Stärkung der Rückenmuskulatur vermeiden. Und hier sind nicht zuletzt die Krankenkassen in der Pflicht. Denn eine ihrer Kernaufgaben ist, die Menschen zu motivieren, ihr Leben gesünder zu gestalten und Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen.

Dabei gibt es jedoch keinen goldenen Weg, der für alle der richtige ist. Mit der zunehmenden Individualisierung der Gesellschaft stellt sich auch der Techniker Krankenkasse (TK) die Herausforderung, ganz unterschiedliche Angebote zu entwickeln, die einen Platz in den verschiedensten Lebensentwürfen finden. Sei es ein Tai-Chi-Kurs, ein Angebot zur Stressprävention direkt im Betrieb oder ein Online-Coach, der individuelle Trainingspläne bietet, regelmäßig zum Durchhalten ermutigt und mit Tests den Trainingserfolg kontrolliert.

Gerade im städtischen Raum sind Angebote in Fitness-Studios für viele Men-



Muskuläre Schwäche im unteren Rückenbereich führt oft zu chronischen Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Kräftigende Übungen für den ganzen Körper wirken vorbeugend.

schen der ideale Weg, um mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen.

Da es den Krankenkassen nicht gestattet ist, die Mitgliedsgebühren in Fitness-Studios oder Sportvereinen zu bezuschussen, hat die Techniker Krankenkasse nach anderen Wegen gesucht, diese Form der sportlichen Betätigung zu unterstützen.

So belohnt die Techniker Krankenkasse eine aktive Mitgliedschaft in Sportverein oder Fitness-Studio in ihrem Bonusprogramm. Andere Möglichkeiten, vom Bonusprogramm zu profitieren, sind zum Beispiel die Teilnahme an Präventionskursen, Gesundheitswochen und Vorsorgeuntersuchungen oder einem Online-Coach. Die Punkte können die TK-Versicherten

anschließend in Geld- oder Sachprämien eintauschen.

Außerdem hat die TK zusammen mit dem Zentrum für Gesundheit der Sporthochschule in Köln das Programm „Rücken plus“ entwickelt, bei dem ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining im Mittelpunkt steht. Angenehmer Nebeneffekt auch für Nicht-TK-Versicherte: Mit dem Kursangebot können die Teilnehmer das Gerätetraining in einem Fitness-Studio kennen lernen, bevor sie sich für eine Mitgliedschaft entscheiden.

In dem zehnwöchigen Kurs lernen die Teilnehmer von einem speziell qualifizierten Trainer, wie sie ihren Rücken in Form bringen können. Und sie können sicher sein, dass die Kurse nur in ausgewählten ge-

« Zahlreiche Angebote in Fitness-Studios und Sportvereinen sind für viele Menschen der ideale Weg, um mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. »

Foto: Techniker Krankenkasse



Nur wer Spaß am Training im Fitness-Studio hat, bleibt auch langfristig dabei.

gesundheitsorientierten Studios stattfinden, die hohe Qualitätskriterien erfüllen.

In der ersten Hälfte des Kurses lernen die Teilnehmer alles Wissenswerte über den Rücken, den Zusammenhang von Rückengesundheit und Entspannung und das richtige Aufwärmen.

Im zweiten Teil trainieren sie an den verschiedenen Geräten. Sie lernen, wie man nach einem individuellen Trainingsplan trainiert und wie sie damit nach Kursende am Ball bleiben.

Wie bei jedem nach den Präventionsrichtlinien erstattungsfähigen Kurs übernimmt die TK 80 % der Kursgebühren (maximal 75 Euro), 20 % tragen die Teilnehmer selbst. Nicht-TK-Versicherte können sich die Kosten von ihrer Krankenkasse erstatten lassen.

Wo der nächste Kurs angeboten wird, findet man ganz einfach in der Online-Kursuche unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de).

Zusätzlich zu dem Rückenkurs bietet die TK inzwischen auch den Kurs „Fitness special“ in Studios an, bei dem neben einem gesundheitsorientierten Gerätetraining auch Koordinations- und Beweglichkeitsübungen nicht zu kurz kommen.



Techniker Krankenkasse  
 Gesund in die Zukunft.

## » information

Weitere Informationen zu den Kursen und zum TK-Bonusprogramm gibt es unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) im Internet.

Dort kann auch die Broschüre „Der Rücken“ kostenlos heruntergeladen werden.