



Diese Broschüre stellt Ihnen wirksame Programme zur Gesundheitsförderung vor und gibt Auskunft über die Leistungen der DAK. Nutzen Sie die Präventionsangebote, die Sie durch gezielte Hilfe zu einer gesünderen Lebensführung anleiten. Damit Krankheiten gar nicht erst entstehen!

Sie haben Fragen. Wir die Antworten.
24 Stunden an 365 Tagen.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 0180 1 325325

3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.

Oder für Flatrate-Kunden **040 7344444**.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 0180 1 325326

3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten

helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049 621 5490022

DAKexklusiv

Einfach, bequem und sicher: der Onlineservice für DAK-Versicherte – mit persönlichem Postfach. Registrieren und Passwort zuschicken lassen:

www.dak-exklusiv.de

www.dak.de



Aktiv sein. Gesund leben.

Die DAK gibt Starthilfe zur Prävention.

DAK

Unternehmen Leben



Unsere Themen im Überblick.

Vorwort	4	Herausgeber: DAK Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg Internet: www.dak.de
GESUND NACH PROGRAMM		
Bewegung hält fit und macht gute Laune	7	Gestaltung: Studio Szczesny, Hamburg
Ernährung – gesund und entspannt essen	10	
Weniger Stress. Mehr Entspannung	12	
Nikotin und Alkohol: Alles im Griff?	14	
Kombikurse, Gesundheitswochen und Motivation	16	
Motivation: Gute Vorsätze beibehalten	16	
KOSTENBETEILIGUNG		
Qualität ist Voraussetzung	19	
Qualifikationen der Kursleiter	20	
Was zahlt die DAK?	22	
WAS WIR SONST NOCH FÜR SIE TUN		
Partnerschaft für mehr Gesundheit	24	
Gesund am Arbeitsplatz	24	
Angebote für Schulen und Kindertagesstätten	24	
DAK-Wanderausstellung „Einfach menschlich“	25	
Fragen Sie uns	26	



Den Stein ins Rollen bringen.

Sie möchten aktiver werden und mehr vom Leben haben? Obwohl Sie es besser wissen, überwiegt in Ihrem Kühlschrank statt Obst und Gemüse immer noch die Fertigkost? Manchmal braucht man einfach einen kleinen Schubs, um etwas zum Positiven zu verändern.

Die DAK gibt mit ihren vielfältigen Gesundheitsangeboten eine Starthilfe: Ob Lauftraining für mehr Fitness und Ausdauer, ein Kurs, der Ihnen hilft, Nichtraucher zu werden, oder Entspannung mit Tai Chi – wir übernehmen einen Teil der Kosten für Sie.

Welche Angebote gefördert werden und unter welchen Voraussetzungen, erfahren Sie in dieser Broschüre. Weiter zeigen wir Ihnen, wie man „dranbleibt“ und das Gelernte im Alltag umsetzt. Je früher der Stein ins Rollen kommt, desto besser – so leben Sie nicht nur gesünder, sondern auch gelassener und zufriedener.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Ihre



Unternehmen Leben





Gesund nach Programm.

„Ein guter Vorsatz ist ein Startschuss, dem meist kein Rennen folgt“, sagt ein Sprichwort. Damit es Ihnen anders ergeht, haben wir hilfreiche Tipps für Sie zusammengestellt. Das „1 x 5 der Motivation“ finden Sie auf Seite 17.

Außerdem versorgen wir Sie mit allen wichtigen Informationen zu geeigneten Kursen und zu speziellen Gesundheitsangeboten. Die Programme, die wir Ihnen vorstellen, haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit und sind gleichzeitig besonders effektiv – das haben Studien bestätigt. Darüber hinaus fördert die DAK Maßnahmen, die Gesundheitsgefahren entgegenwirken, wie etwa Rauchstopp-Programme.

Unabhängig davon, ob Sie sich für einen DAK-eigenen Kurs oder für einen privaten Anbieter entscheiden, erstatten wir Ihnen bis zu 80 Prozent der Kosten, maximal 75 EUR. **Wenn Sie sichergehen wollen, dass Ihr Angebot gefördert wird, erkundigen Sie sich bitte vor dem Kursbeginn bei Ihrem DAK-Servicezentrum.**

Grundsätzlich unterstützen wir Aktivitäten in den Bereichen

- Bewegung
- Ernährung
- Stressbewältigung und Entspannung
- Rauchstopp-Programme
- gesundheitsbewusster Umgang mit Alkohol

Bewegung hält fit und macht gute Laune.

Vor 100 Jahren lief der Mensch durchschnittlich 17 Kilometer am Tag – zur Arbeit, zur Schule oder einfach im Alltag. Heute sind davon noch maximal 750 Meter pro Tag übrig geblieben. Unser gesamter Organismus ist jedoch auf Bewegung ausgerichtet – Körperbau, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System. Die meisten Rückenbeschwerden entstehen beispielsweise nicht durch Verschleißerscheinungen, sondern in den überwiegenden Fällen durch langes Sitzen im Büro und eine generelle körperliche Inaktivität. Tatsächlich geht jede zweite chronische Erkrankung auf Bewegungsmangel zurück.

Die DAK möchte Sie motivieren und Ihnen den Einstieg in eine neue Sportart oder ein Bewegungsprogramm erleichtern. Körperliche Aktivität und Sport machen Sie nicht nur fit und leistungsfähig, sondern fördern auch das Wohlbefinden. Sie fühlen sich ausgeglichener und bauen Stress ab. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Ressourcen für eine lang andauernde Gesundheit.

Herz-Kreislauf-Training

Die DAK hilft Ihnen beim Einstieg in ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining. Je nach Ihren Vorlieben und ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit können Sie zwischen Kursprogrammen wie **Walking, Nordic Walking, Jogging** oder **Laufen** sowie Aqua-Fitness wählen. Dabei lernen Sie nicht nur die jeweilige Technik kennen, sondern erfahren auch alles über die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und erhalten eine Anleitung, wie Sie das Training nach Abschluss des Kurses fortsetzen können. Zum Programm gehört auch die Erfahrung sich selbst einzuschätzen und das richtige Tempo und die richtige Belastung zu wählen.

Rückentraining

dient der funktionellen Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung rund um die Wirbelsäule. Sie lernen, Bewegungen und Belastungen besser wahrzunehmen und üben einfache Entspannungstechniken. Außerdem erhalten Sie Tipps für ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag.

Gefördert werden Kurse mit entsprechenden Inhalten wie Fitness-Gymnastik, Wirbelsäulen-Gymnastik, Aqua-Fitness, präventive Rückenschule sowie DAK-eigene Programme:

DAK-Rückencoaching

In diesem acht- bis zwölfstündigen Kurs werden Sie Ihr eigener Rücken-Coach. Sie lernen Zusammenhänge zwischen Schmerz und Ursache kennen. Gleichzeitig entwickeln Sie Möglichkeiten, mit Bewegung gezielt auf Belastungen in Beruf und Alltag zu reagieren. Zum Kurs gehört ein umfangreiches Übungsprogramm. Weitere Informationen:

www.dak.de/dakrueckencoaching

Sie haben die Wahl.

SAFARI-TurnKids

Kinder bewegen sich zu wenig, sitzen vor dem PC oder Fernsehen. Unser Bewegungsprogramm für Kinder von 8-12 Jahren soll helfen, wieder Spaß an Sport und Bewegung im Alltag oder im Sportverein zu finden. Damit wird eine wichtige Grundlage für eine gesunde Entwicklung gelegt. In das 12-stündige Kursprogramm werden auch die Eltern mit einbezogen, da Veränderungen nicht ohne die Familie möglich sind.

Der Kurs wird von der DAK in Zusammenarbeit mit Sportvereinen umgesetzt, die dem Deutschen Turner-Bund angeschlossen sind. Ergänzend dazu gibt es das Ernährungsprogramm SAFARIKIDS-FitFood (s. S. 10). Weitere Informationen: www.dak.de/safarikids

Online-Coaching „move on“

Für alle die ihre sportlichen Aktivitäten umstellen und verbessern wollen, bietet die DAK exklusiv für ihre Versicherten **das kostenlose Online-Coaching-Programm „move on“**. Hier erhalten Sie eine Fülle von Tipps und Anleitungen zur Gestaltung Ihrer sportlichen Aktivitäten, Übungsanleitungen zur Dehnung und Kräftigung sowie ergänzende Informationen z.B. zur Ernährung und Bekleidung. Alles was Sie benötigen, ist ein PC mit Internetzugang.

Und so gehts:

www.dak.de/dakonlinecoaching aufrufen, „move on“ anklicken und testen. Wenn es gefällt, gleich in www.dak-exklusiv.de registrieren lassen.

Unser Angebot für ältere Menschen

DAK-Sturzprävention

Das beste Mittel, sich vor Stürzen zu schützen, ist regelmäßiges Kraft- und Gleichgewichtstraining, das gleichzeitig die Reaktionsfähigkeit schult. Dieses spezielle acht- bis zwölfstündige Kursprogramm eignet sich für ältere Frauen und Männer, die mobil und aktiv bleiben wollen oder es wieder werden möchten. Bei der Durchführung der Kurse arbeitet die DAK mit geprüften Physiotherapeuten und Sportvereinen zusammen.





Ernährung – gesund und entspannt essen.

Essen macht Spaß! Das ist gut so und soll auch so bleiben. Wichtig ist jedoch, dass Sie das Richtige essen. Schon mit kleineren Korrekturen lässt sich dabei viel erreichen. 100 Gramm Obst und Gemüse zusätzlich pro Tag, also etwa ein mittelgroßer Apfel, senken das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung beispielsweise um ein Drittel.

Ideal ist es, wenn Sie gesundes Essen und Trinken mit regelmäßiger Bewegung verbinden. Dabei schwinden nicht nur die Pfunde, Sie sorgen auch dafür, dass Ihr Organismus wieder ins Gleichgewicht kommt und Sie gesund bleiben. Wie die Umstellung gelingt, lernen Sie am besten von ausgebildeten Fachkräften. Gezieltes Training sorgt dafür, dass Sie sich dauerhaft gesund ernähren.

Die folgenden Angebote können wir bezuschussen:

Persönliche Ernährungsberatung

Sie wollen abnehmen, sich vollwertig ernähren oder möchten wissen, wie Sie Ihr Kind so gesund wie möglich versorgen? Bei dieser gezielten Einzelberatung ist genügend Zeit für individuelle Fragen zu Ihrer Ernährung und der Ihrer Familie.

Kurse zur gesunden Ernährung

Hier geht es um gutes und schmackhaftes Essen und Trinken. Zusammen mit Gleichgesinnten lernen Sie, was zu einer ausgewogenen Kost gehört und wie Sie die neu erworbenen Kenntnisse im Alltag umsetzen können. Der Vorteil: In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv auszutauschen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren.

Kurse zur Gewichtsreduktion

Sie möchten ein paar Kilo Gewicht verlieren? Ihr Arzt hat Ihnen geraten abzunehmen? Von Ananas-Diäten und anderen „Wundermitteln“, die nicht halten, was sie versprechen, haben Sie die Nase voll? Qualifizierte Kurse zur Gewichtsreduktion zeigen Ihnen Wege, Übergewicht gesund und dauerhaft abzubauen.

An folgenden Punkten erkennen Sie ein gutes Programm:

- In das Programm werden ausschließlich gesunde Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit mäßigem Übergewicht aufgenommen, deren Body-Mass-Index (BMI) über 25 liegt.

- Fehler in der eigenen Ernährung werden herausgearbeitet und ein neues Essverhalten vermittelt. Außerdem zeigt das Programm Wege auf, wie man das geänderte Verhalten auf Dauer beibehält.
- Sie lernen die flexible Verhaltenskontrolle kennen und erhalten viele praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag.
- Es werden weder Diätprodukte noch Nahrungsergänzungsmittel oder homöopathische Präparate eingesetzt.
- Die Teilnehmer werden motiviert, sich mehr zu bewegen. Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung, die überflüssigen Kilos dauerhaft loszuwerden.

Kurse für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Bei Kindern und Jugendlichen steht die Stabilisierung des Gewichts im Vordergrund. Dieses Thema liegt uns am Herzen, denn oft leiden Kinder ihr ganzes Leben lang unter den Folgen. Die DAK bezuschusst daher Kurse, die zu einer ausgewogenen Ernährung anleiten und/oder Bewegung fördern.

SAFARIKIDS-FitFood

ist ein 12 Wochen dauernder Kurs für acht bis 12-Jährige mit Ihren Eltern. Die Familie lernt wie richtiges Essen und Trinken in den Familienalltag eingefügt wird und wie dadurch überschüssige Pfunde nach und nach verloren gehen. Der Kurs wird von geschulten Fachkräften durchgeführt. Eltern und Kinder bekommen zusätzlich Hefte und Arbeitsblätter, die helfen sich im Dschungel Verhaltensänderung zurecht zu finden. Weil Essen, Trinken und Bewegung zusammen gehören, gibt es auch DAK-SAFARI-TurnKids (siehe Seite 08) Informationen zum Kurs, zu Kosten und Bezuschussung erhalten Sie in Ihrem DAK-Servicezentrum. Weitere Informationen: www.dak-safarikids.de

Die DAK-Fachklinik auf Sylt

Für stark übergewichtige (adipöse) Kinder und Jugendliche hat die DAK ein spezielles Angebot: Nach einem sechswöchigen Aufenthalt der Kinder in unserer Fachklinik auf Sylt werden die Familien weitere zehn Monate zu Hause betreut, um das Erlernte zu festigen.

Weitere Informationen, auch zur Übernahme der Kosten für andere Kurse für übergewichtige Kinder und Jugendliche, erhalten Sie in Ihrem DAK-Servicezentrum.

DAK Online-Ernährungstraining

Mit diesem Programm gehen Sie Ihrem Essverhalten auf den Grund. Durch Aufgaben über 14 Wochen, Hintergrundinformationen und interaktive Tests hinterfragen Sie Ihr Verhalten in Bezug auf Essen und Trinken und können es so Stück für Stück ändern. Außerdem bekommen Sie Rat von Experten und können sich dem Forum anschließen.

Und so geht's:

www.dak.de/onlinecoaching aufrufen, „EAT-Mail“ anklicken und testen. Wenn es gefällt, gleich in www.dak-exklusiv.de registrieren lassen.



Weniger Stress. Mehr Entspannung.

Fast jeder kennt die Situation: Sie stehen privat oder beruflich über lange Zeit derart unter Druck, dass Sie selbst in ruhigeren Momenten nur schwer abschalten können. Vorsicht: Dauerstress mindert nicht nur die Lebensqualität, sondern führt häufig auch zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Magenbeschwerden, Schlafstörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ein paar Tage Urlaub, die Kinder zur Oma schicken – glücklich, wer in einer Stresssituation spontan eine Auszeit nehmen kann. Danach ist allerdings meist schnell wieder alles beim Alten. Lernen Sie, mit Stress besser umzugehen und sich auch unter schwierigen Bedingungen mit Hilfe von speziellen Übungen gezielt zu entspannen.

Folgende Angebote können wir bezuschussen:

Trainingsprogramme zur Stressbewältigung

Unter professioneller Anleitung lernen Sie, Stresssituationen zu erkennen und Belastungen besser zu bewältigen. Sie erfahren, welche Faktoren – Zeitdruck zum Beispiel oder zu hohe Erwartungen – für Sie persönlich besonders schwierig sind und warum. Gemeinsam mit dem Trainer entwickeln Sie neue Strategien und üben alternative Verhaltensweisen ein, um künftig entspannter zu bleiben.

Trainingsprogramme zur Entspannung Autogenes Training (AT)

Durch gezielte Konzentration auf bestimmte Körperempfindungen wird beim autogenen Training ein tiefer Entspannungszustand erreicht. In der Gruppe erlernen Sie die dafür notwendigen Techniken.

Progressive Muskelentspannung (PR)

ist eine leicht erlernbare Methode, um sich schnell zu entspannen: Nacheinander werden dabei verschiedene kleinere und größere Muskelgruppen erst angespannt und dann wieder gelockert. Diese Technik ist besonders geeignet für Menschen, denen Entspannung erfahrungsgemäß schwerfällt oder die noch keine Erfahrung mit dem Thema haben.

Hatha-Yoga

setzt auf drei Ebenen an: Körperübungen sorgen für Dehnung, mehr Beweglichkeit und entspannen die Muskulatur. Atemübungen beruhigen und vertiefen die Atmung. Meditation beruhigt und hilft, Sensibilität für sich selbst und den eigenen Körper zu entwickeln. Wichtige Bereiche, in denen Stress ihr Wohlbefinden beeinträchtigt, werden durch Hatha-Yoga positiv beeinflusst.

Tai Chi und Qigong

Diese beiden Techniken der alten chinesischen Bewegungskunst dienen ebenfalls der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und gelten mittlerweile auch in der westlichen Welt als etabliert. Die langsamen, fließenden Übungen sorgen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit und stärken das Abwehrsystem.

Online-Coaching Smarter leben – gelassen durch den Alltag

Exklusiv für DAK-Versicherte eröffnet das kostenlose Online-Programm neue Wege, um im Alltag zwischen Terminen und Verpflichtungen das richtige Maß zwischen An- und Entspannung zu finden. Alles, was Sie benötigen ist ein PC mit Internetzugang.

Und so geht's:

www.dak.de/dakonlinecoaching aufrufen, „Smarter leben“ anklicken und testen. Wenn es gefällt, gleich in www.dak-exklusiv.de registrieren lassen.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.dak.de/dakentspannung.

Nikotin und Alkohol: Alles im Griff?

Tabak- und Alkoholkonsum sind in Deutschland in allen Altersgruppen und gesellschaftlichen Schichten weit verbreitet – trotz aller Risiken für die Gesundheit. Andererseits gibt es viele, die beispielsweise mit dem Rauchen aufhören möchten, es aber bisher nicht geschafft haben.

Ziel der DAK ist es, das Nichtrauchen zu fördern und Menschen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu sensibilisieren. Spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche sollen außerdem deren Einstieg in den Tabak- und Alkoholkonsum verhindern.

Förderung des Nichtrauchens

Sie möchten endgültig mit dem Rauchen aufhören? Die DAK unterstützt Ihren Start in ein nikotinfreies Leben. Die genannten Programme basieren auf Verhaltenstraining, kombiniert mit Gesprächen in der Gruppe.

Anerkannt sind zum Beispiel die Kurse:

- „Das rauchfrei Programm“ vom Institut für Therapieforschung (IFT), München und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- „Freiburger Raucher-Entwöhnungsprogramm“ von Mitschele und Lindinger

Achtung: Tabakentwöhnung durch Hypnose, Behandlung mit Medikamenten, allein mit Nikotinplastern oder Ähnlichem kann nicht unterstützt werden, da die Wirksamkeit dieser Maßnahmen nicht nachgewiesen ist.



DAK-Kampagne „Just be smokefree“

Dieses vom Institut für Therapie und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) entwickelte kostenfreie Programm zum Rauchstopp richtet sich speziell an Jugendliche und junge Erwachsene. Interessierte können entweder allein teilnehmen, mit einem unterstützenden Paten oder im Team. Unter den angemeldeten Teilnehmern werden als zusätzlicher Anreiz attraktive Geldpreise verlost.

Mehr Informationen unter:
www.justbesmokefree.de

Das DAK-Online-Programm zum Rauchstopp für alle,

- die sich informieren möchten
- die andere beim Rauchstopp unterstützen möchten
- die mit dem Rauchen aufhören wollen
- die bereits aufgehört haben und nicht wieder rückfällig werden möchten

In drei Gruppen sind viele Themen inhaltsstark und wissenschaftlich fundiert nach dem aktuellen Stand der Forschung aufbereitet. Mit Selbsttests, Infoblättern und eigenen Notizen reflektieren Sie Ihr Verhalten, und wir begleiten Sie Schritt für Schritt zu einem gesunden, rauchfreien Leben.

Mehr Informationen unter:
www.dak-rauchstopp.de

Förderung des gesundheitsbewussten Umgangs mit Alkohol

Alkoholische Getränke spielen in unserer Gesellschaft eine große Rolle. Essen gehen, feiern mit Freunden, Familienfeste – bei vielen Anlässen gehört Alkohol einfach dazu. Der Konsum ist in Deutschland deshalb im Vergleich zu anderen Ländern hoch. Nicht für jeden ist dies automatisch eine Gefahr – für viele wird Alkohol jedoch zunehmend zum Problem.

Durch gesundheitsfördernde Angebote möchte die DAK Betroffene sensibilisieren und sie motivieren, ihren Konsum auf ein risikoarmes Niveau zu reduzieren. In bestimmten Situationen sollte man außerdem auf Alkohol ganz verzichten – etwa während der Schwangerschaft, am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr.

Anerkannte Trainingsprogramme sind verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppenprogramme, die sich an Versicherte mit riskantem Alkoholkonsum richten. Nicht geeignet sind diese Kurse für Versicherte, bei denen bereits eine Abhängigkeit vorliegt. Über Angebote in Ihrer Nähe informiert Sie Ihre Geschäftsstelle.

DAK-Kampagne „Aktion Glasklar“

Über eine interaktive Homepage, zielgruppengerechtes Informationsmaterial und ein Gewinnspiel werden Jugendliche motiviert, sich aktiv mit dem Thema Alkohol auseinanderzusetzen. Für Kids unter 16 Jahren gilt dabei die Botschaft: Kein Alkohol! Bei den Älteren geht es um einen verantwortungsvollen Umgang mit alkoholischen Getränken nach der Devise: Weniger ist mehr. Eltern erhalten Hilfestellung über eine Informationsbroschüre. Schulen und Jugendgruppen stellt „Aktion Glasklar“ didaktisch aufbereitetes Unterrichts- und Anschauungsmaterial zur Verfügung. Die Teilnahme am Programm ist kostenfrei.

Mehr Informationen unter:
www.aktionglasklar.de



Kombikurse, Gesundheitswochen und Motivation.

Kombikurse und Gesundheitswochen

Kombinationskurse bündeln Inhalte aus mehreren Präventionsbereichen in einem Angebot. Das kann zum Beispiel sinnvoll sein, wenn man abnehmen möchte, weil dabei nicht nur die Ernährung, sondern auch Bewegung eine wichtige Rolle spielt. Allerdings werden einige Themen unter Umständen nur angerissen. Die DAK fördert diese Kurse mit einem Zuschuss bis zu 75 €, wenn eines der Themen die Qualitätsstandards erfüllt (siehe Seite 19 – 21).

Motivation:

Gute Vorsätze beibehalten

Fast jeder weiß, wie ein gesünderes Leben aussehen müsste: Mehr Obst und Gemüse statt Schokolade und Fastfood. Morgens anstelle des Autos das Fahrrad nehmen – und dabei nicht nur etwas für die körperliche Fitness tun, sondern auch einen klaren Kopf bekommen. Mit schöner Regelmäßigkeit versuchen Menschen, ihren Lebensstil zu ändern. Am Ende bleibt jedoch meist alles beim Alten. Warum scheitern wir immer wieder – trotz aller Entschlossenheit? Wie lässt sich ein gesunder Lebensstil im Alltag dauerhaft umsetzen?

Wichtig ist zu Beginn eine professionelle Anleitung, wie sie die vorgestellten Präventionskurse bieten. Das dort vermittelte Grundwissen und die Gespräche in der Gruppe sind eine gute Ausgangsbasis für den Einstieg in eine gesunde Lebensweise.

Außerdem hat die DAK das „**1 x 5 der Motivation**“ entwickelt – mit Tipps, wie Sie Veränderungen vorbereiten und innere Widerstände überwinden können. Besonders gut: Jeder kann sich die fünf wichtigsten Schritte ohne großen Aufwand merken.

1. Informieren Sie sich

Am Anfang sollten Sie überlegen, was Sie verändern wollen, und möglichst viele Informationen dazu sammeln. Wie viele Kilos kann ich pro Monat abspecken, ohne meinem Körper zu schaden? Welche Möglichkeiten gibt es, den Tag ohne Zigarette zu überstehen? Welche Ausdauersportart ist für mich die richtige? Gesundheitsratgeber, das Internet oder Gespräche mit Menschen, die es bereits geschafft haben, helfen dabei.

2. Setzen Sie sich konkrete Ziele

Formulieren Sie Ihren Wunsch „Ich will gesünder leben!“ um in ein konkretes, messbares Ziel. Zum Beispiel: „Ich werde in dieser Woche an drei Tagen fünf Portionen Obst oder Gemüse essen“ oder „Ab heute werde ich mich mindestens zweimal in der Woche eine halbe Stunde lang sportlich betätigen“. Überprüfen Sie Ihre Ziele selbstkritisch: Wie realistisch ist das, was Sie sich vorge-

nommen haben? Können Sie das umsetzen? Wenn nicht, formulieren Sie Ihr Ziel anders. Sonst ist der Frust vorprogrammiert.

3. Schwelgen Sie in der Zukunft!

Stellen Sie sich bildlich vor, wie großartig es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Überlegen Sie, wie Sie sich dabei fühlen werden, wie Sie aussehen und was sich alles zum Guten verändern wird. Malen Sie sich Ihre Erfolge in leuchtenden Farben aus. Sie finden, das klingt lächerlich? Mag sein. Tatsächlich sind es Wünsche und Träume, die uns am stärksten motivieren.

4. Sehen Sie Hindernissen ins Auge

Behalten Sie Schwierigkeiten im Blick und beschäftigen Sie sich bereits vorab mit möglichen Stolpersteinen. Denn selbst die besten Vorsätze geraten ins Wanken, wenn plötzlich Zeitnot, Stress oder schlechte Stimmung dazwischenkommen.

Entwickeln Sie deshalb von Anfang an konkrete Strategien, wie Sie mit Hindernissen oder hartnäckigen Gewohnheiten umgehen werden. Am Ende sehen Sie Ihr persönliches Ziel dadurch sogar klarer.

5. Sichern Sie sich Unterstützung

Machen Sie aus Ihren Zielen und guten Vorsätzen kein Geheimnis, sondern erzählen Sie anderen davon. Bitten Sie Familie und Freunde um Rat und werben Sie um Verständnis. Holen Sie sich Hilfe, wenn Ihre Moral in den Keller sinkt – bei Ihrem Partner, bei guten Kollegen oder anderen Kursteilnehmern. Außenstehende sehen Ihre Situation häufig objektiver als Sie selbst.

Möchten Sie sich lieber in einem Kurs „motivieren lassen“? Dann ist das **DAK-Konzept „Motiviert - mit Methode!“** genau das Richtige. Die Methode ist wissenschaftlich erprobt und basiert auf Erkenntnissen der modernen Motivationsforschung. Erlern wird die Technik in zwei Terminen in einer kleinen Gruppe. Dazu kommen individuelle Telefongespräche mit dem Trainer, in denen die gemeinsam entwickelte Strategie noch einmal angepasst wird. Diese Technik ist eine wichtige zusätzliche Hilfe, wenn Sie Ihr Ernährungs- oder Bewegungsverhalten nachhaltig ändern möchten. Sie hilft, damit Sie nicht wieder in alte Muster verfallen. Die Orte, in denen das Programm angeboten wird, finden Sie unter

www.dak.de/motivationskurse



KOSTENBETEILIGUNG.

Qualität ist Voraussetzung.

Die Zahl der Präventions- und Gesundheitskurse hat in den letzten Jahren sprunghaft zugenommen. Das zeigt, dass immer mehr Menschen Interesse daran haben, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Gleichzeitig erschwert die Vielzahl der Angebote die richtige Auswahl.

Bei den Angeboten, die wir fördern, legen wir großen Wert auf Qualität. So müssen die Kursleiter bestimmte Qualifikationen, Weiterbildungen und Berufserfahrung nachweisen. Auch was die Inhalte und den Umfang der Kurse angeht, müssen bestimmte Kriterien erfüllt sein. Dabei entscheiden wir nicht nach eigenem Ermessen: Grundlage der Beurteilung ist vielmehr ein gemeinsamer, mit allen Krankenkassen abgestimmter „Leitfaden Prävention“ (nähere Informationen dazu finden Sie unter: www.dak.de/praeventionsleitfaden).

Folgende Kriterien muss Ihr Kurs erfüllen, damit wir einen Kostenzuschuss zahlen:

■ Kursleiter:

Der Leiter oder die Leiterin muss über eine anerkannte Ausbildung in dem jeweiligen Präventionsthema verfügen und die notwendigen Fortbildungen für die Durchführung des Kurses absolviert haben (Details auf Seite 21).

■ Kursthema/Kursinhalte:

Das Thema stammt aus dem Bereich Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung oder Suchtprävention.

■ Der Kurs richtet sich an Gesunde. Patienten mit akuten Beschwerden oder chronischen Erkrankungen werden nicht aufgenommen. Für sie stehen stattdessen Angebote zur Heilbehandlung und Rehabilitation zur Verfügung.

■ Zielgruppe, Inhalte und Methoden des Kurses sind in einem Kurskonzept zusammengefasst, das der DAK zur Verfügung gestellt wird. In der Regel existiert dazu ein Unterrichtsleitfaden für den Kursleiter (Trainer-Manual) sowie Begleitmaterial für die Teilnehmer.

■ Zum Programm gehört auch die Vermittlung von theoretischem Wissen. Die Teilnehmer erhalten Hilfe für die Umsetzung des Gelernten im Alltag und Tipps, in welchen Kursen und Gruppen sie anschließend eigenständig weitertrainieren können.

■ Kursorganisation:

Der Kurs muss ein geschlossenes Angebot bieten. Die einzelnen Stunden bauen inhaltlich aufeinander auf und der Teilnehmerkreis ist immer der gleiche.

■ Das Angebot umfasst in der Regel acht bis zwölf Unterrichtsstunden, die Zahl der Teilnehmer liegt je nach Thema zwischen sechs und fünfzehn Personen. Am Ende des Kurses erhalten diese eine Teilnahmebescheinigung, die wir neben der Quittung über die gezahlte Kursgebühr für die Erstattung des Kostenanteils benötigen (siehe Formular am Ende dieser Broschüre).

Qualifikationen der Kursleiter.

Legende:

- * jeweils mit einer Fortbildung im Kurs-thema oder einer Einweisung in das Kursprogramm
- ** jeweils mit Zusatzqualifikation im Bereich Entspannung (Nachweis einer entsprechenden Trainingsleiterqualifi-kation im jeweiligen Verfahren)
- *** jeweils mit Zusatzqualifikation im Bereich Stressbewältigung (Nachweis einer Einweisung in das jeweilige Programm)
- **** jeweils mit ausgewiesener Zusatz-qualifikation zur Durchführung des entsprechenden Tabakentwöhnungs-programms bzw. mit ausgewiesener Zusatzqualifikation im Suchtbereich
- * wenn sie Bewegungskurse unter dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUND-HEIT“ im Sportverein durchführen
- ** mit gültigem Fortbildungsnachweis gemäß dem Curriculum Ernährungs-medizin der Bundesärztekammer und/oder dem Nachweis der QUETHEB-Registrierung
- *** mit gültiger Zusatzqualifikation für Ernährungsberatung gemäß dem Curriculum der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) oder als

Ernährungsberater/DGE oder ernäh-rungsmedizinischer Berater/DGE bzw. der Standesorganisation (Ernährungs-berater/VDOE, VDD, VFED) und/oder durch den Nachweis der Registrierung beim Institut für Qualitätssicherung in der Ernährungstherapie und -beratung e.V. (QUETHEB) (ab 1.1.2007)

Besonderheiten:

Anerkannte Kursleiter für Tai Chi bzw. Qigong müssen ...

- über eine für Entspannung anerkannte staatliche Ausbildung (siehe Liste Seite 21) bzw. über eine staatlich anerkannte Ausbildung in einem Gesundheits- oder Sozialberuf verfügen
- außerdem eine jeweils mindestens 300 Unterrichtseinheiten umfassende anerkannte Zusatzqualifikation erworben haben (gemäß den Ausbildungsstandards einer Fachorganisation für Tai Chi bzw. Qigong, zum Beispiel der Prüfungskommission für Qigong an der Universität Oldenburg oder des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan DDQT e. V.). Die nachzuweisende Mindestdauer der Ausbildung beträgt zwei Jahre in Präsenzunterricht.

Anerkannte Kursleiter für Hatha-Yoga müssen ...

- über eine für Entspannung anerkannte staatliche Ausbildung (siehe Liste Seite 21) bzw. über eine staatlich anerkannte Ausbildung in einem Gesundheits- oder Sozialberuf verfügen.
- außerdem eine mindestens 500 Unter-richtseinheiten umfassende Zusatzaufbildung in Hatha-Yoga erworben haben (gemäß den Ausbildungsstandards einer Fachorganisation für Hatha-Yoga, zum Beispiel des Berufsverbandes der Yoga-lehrenden in Deutschland BDY/EYU e. V. oder einer vergleichbaren Fachorganisa-tion). Die nachzuweisende Mindestdauer der Ausbildung beträgt zwei Jahre im Präsenzunterricht.

Anerkannte Kursleiter für autogenes Training bzw. progressive Muskelrelaxation müssen ...

- über eine für Entspannung anerkannte staatliche Ausbildung (siehe Liste Seite 21) verfügen.
- außerdem eine jeweils mindestens 32 Unterrichtseinheiten umfassende anerkannte Zusatzqualifikation in autogenem Training bzw. progressiver Muskelrelaxa-tion erworben haben.

Diese Qualifikationen muss Ihr Kursleiter nachweisen:

	Rücken- training	Herz-Kreis- lauf-Training	Ernährung	Stressbe- wältigung	Entspan- nung	Rauchen/ Alkohol
Sportwissenschaftler (Diplom, Magister, Master, Bachelor, Staatsexamen)	x*	x*			x**	
Sport- und Gymnastiklehrer, Physio- therapeuten, Krankengymnasten, (alle staatlich anerkannt)	x*	x*				
Übungsleiter „Sport in der Prävention“ des DOSB mit gültiger Lizenzstufe II (im Sportverein)	x**	x**				
Gesundheitsmanager, Fitnessökonom (Diplom, Bachelor)	x*	x*			x**	
Ergotherapeut(in) (staatlich anerkannt)	x*				x**	
Masseure mit Ausbildung nach den erweiterten Ausbildungsbedingungen ab 1994	x*					
Erzieher (staatlich anerkannt)					x**	
Gesundheitspädagogen (Hochschul- oder Fachhochschulstudium mit Abschluss Diplom, Magister, Master, Bachelor)					x**	
Heilpädagogen (staatlich anerkannt)					x**	
Psychologen (Diplom, Magister, Master, Bachelor)				x***	x**	x****
Sozialwissenschaftler (Diplom, Magister, Master, Bachelor)				x***	x**	x****
Pädagogen (Diplom, Magister, Master, Bachelor, 1. und 2. Staatsexamen)				x***	x**	x****
Gesundheitswissenschaftler (Diplom, Magister, Master, Bachelor)				x***	x**	x****
Sozialpädagogen, Sozialarbeiter (Diplom, Magister, Master, Bachelor)				x***	x**	x****
Ärzte			x**	x***	x**	x****
Bachelors of Science (Ökotrophologie)			x***			
Diätassistenten			x***			
Diplom-Ernährungswissenschaftler			x***			
Diplom-Ingenieure Ernährungs- und Hygienetechnik mit Studienwahlrichtung „Ernährungstechnik“			x***			
Diplom-Ökotrophologen Studienschwerpunkt „Ernährung“			x***			
Master-Studienrichtung „Ernährungswissenschaft“			x***			



Was zahlt die DAK?

Die DAK bezuschusst grundsätzlich eine Kursmaßnahme pro Kalenderjahr.

Darüber hinaus können Sie kostenlos an den 4 DAK-online-Programmen „EAT-Mail“, „move on“, „Smarter leben“ und „Rauchstopp“ teilnehmen.

Wie viel bekomme ich von den Teilnahmegebühren wieder?

Pro Kurs erstattet Ihnen die DAK 80 Prozent der Teilnahmegebühren. Falls Sie die Belastungsgrenze erreicht haben (maximale Zuzahlung pro Mitglied), erhöht sich der Zuschuss auf 90 Prozent. Bei Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre übernimmt die DAK alle Kosten. Die Höchstgrenze beträgt jedoch in allen drei Fällen 75 Euro.

Bei einzelnen DAK-eigenen Kursen wie z. B. SAFARIKIDS kann der Erstattungsbetrag höher liegen.

Voraussetzung für die Kostenübernahme ist, dass Sie oder Ihre Kinder regelmäßig an der Maßnahme teilnehmen: Sie müssen nachweislich mindestens 80 Prozent der Stunden anwesend sein. Besteht der Kurs aus zehn Terminen, dürfen Sie also maximal zweimal fehlen.

Warum bekomme ich keinen Zuschuss zu meinem Beitrag im Fitness-Studio?

Unser Ziel ist es, unsere Mitglieder beim Einstieg in eine gesunde Lebensweise zu unterstützen und zu motivieren, das Erlernte eigenverantwortlich in den Alltag zu übernehmen. Dauerangebote oder regelmäßige Trainings finanzieren wir deshalb nicht.

Was muss ich tun, um die Kosten für einen Präventionskurs erstattet zu bekommen?

Wenn Sie sich ein Angebot ausgesucht haben und wissen möchten, ob die DAK sich an den Kosten beteiligt, wenden Sie sich rechtzeitig **vor** Beginn an Ihr DAK-Servicezentrum. Die Mitarbeiter dort klären, ob der Kursinhalt den genannten Qualitätskriterien entspricht. Gegebenenfalls erhalten Sie dort auch eine Liste mit geprüften Anbietern aus Ihrer Region.

Nachdem Sie den Kurs erfolgreich absolviert haben, reichen Sie einfach die Teilnahmebestätigung mit der Quittung über die gezahlte Kursgebühr bei der DAK ein. So haben wir alle Angaben, die wir für die schnelle Überweisung des Zuschusses benötigen, gleich zur Hand.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.dak.de/dakpraevention.



Partnerschaft für mehr Gesundheit.

Die Gesundheit des Einzelnen wird immer auch durch seine Mitmenschen beeinflusst – und durch die Umgebung, in der wir täglich leben, arbeiten, lernen oder spielen.

Die DAK richtet sich mit ihren Präventionsangeboten daher auch gezielt an Betriebe, Schulen oder Kindertagesstätten. Dabei geht es einerseits darum, Menschen systematisch anzusprechen, etwa um Kinder und Jugendliche für gesunde Ernährung oder Sport zu begeistern. Andererseits ist das Ziel, die jeweiligen Lebenswelten gesundheitsfördernd zu gestalten. Dabei geht es zum Beispiel um gesunde Arbeitsplatzgestaltung, Lärmschutz am Arbeitsplatz oder rauchfreie Büros.

Die DAK bietet Informationen, Beratung und konkrete Hilfen für Projekte zur Förderung gesunder Lebensstile und für Organisationen an.

Zwei Beispiele: Gesund am Arbeitsplatz

Schutz der Gesundheit am Arbeitsplatz, das bedeutet nicht nur gesetzliche Bestimmungen zur Arbeitszeit oder Grenzwerte für Lärm und gefährliche Chemikalien. Ein wichtiger Bestandteil ist die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Dabei geht es zum Beispiel um die Verbesserung von Arbeitsabläufen, mehr Mitarbeiterbeteiligung oder die Stärkung persönlicher Kompetenzen.

Die DAK unterstützt die betreffenden Unternehmen bei der Planung und begleitet Veränderungsprozesse, um die gesundheitliche Situation von Arbeitnehmern und Führungskräften zu verbessern.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.dak.de/dakbgf.

Angebote für Schulen und Kindertagesstätten

Schulen und Kindertagesstätten werden seit einigen Jahren zunehmend damit konfrontiert, dass Kinder und Jugendliche sich falsch ernähren und zu wenig bewegen. Auch Rauchen und Alkoholmissbrauch führen zu Spannungen und verursachen Probleme – ebenso wie die zunehmende Stressbelastung. Dabei geht es nicht nur um die Jugendlichen selbst, auch Lehrkräfte und Erzieher sind betroffen.

Die DAK bietet Schulen und Kitas eine Partnerschaft für mehr Gesundheit an. So werden ergebnisorientierte Bewegungskonzepte in Kitas umgesetzt und Schulen bei ihren vielseitigen und umfassenden Projekten für eine gute und gesunde Schule unterstützt.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.dak.de/gesundheitsprojekte.

DAK-Wanderausstellung zum Thema Sucht: „Einfach menschlich“

Sucht hat viele Gesichter. Die Ausstellung „Einfach menschlich“ droht nicht mit Verboten, sondern versucht zu zeigen, wie schnell für jeden von uns die Suchtfalle zuschnappen kann. Das persönliche Gespräch mit ehemals Abhängigen, die von ihrem Weg in die Sucht berichten, berührt die zumeist jugendlichen Besucher nachhaltig.

Entwickelt wurde die Wanderausstellung vom Verein Suchtprävention und Genesung. Seit vielen Jahren tourt sie mit großem Erfolg durch Deutschland, exklusiv gefördert von der DAK. Die betreute Ausstellung kann von Interessenten wochenweise gegen Gebühr ausgeliehen werden. Näheres hierzu und zu der Frage, ob sich die Ausstellung gerade in Ihrer Nähe befindet, erfahren Sie in Ihrem DAK-Servicezentrum.

Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie in Ihrem DAK-Servicezentrum.

Kampagnen, die speziell in Schulen eingesetzt werden können, sind „Just be smokefree“ und „Aktion Glasklar“ (siehe Seite 14 und 15).



Fragen Sie uns.

DAKdirekt –

die telefonische Hotline zur DAK: Ihre Fragen rund um Krankenversicherung, Leistungen und Beiträge beantworten wir schnellstmöglich – auch nach Feierabend: Unter **01801-325 325** erreichen Sie **DAKdirekt** rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. Dort können Sie auch alle Informationsbroschüren der DAK bestellen.

Internet

Unter **www.dak.de** finden Sie Informationen zu Ernährung, Stress und Bewegung. Außerdem informieren wir Sie zum Beispiel über Naturheilverfahren, notwendige Impfungen und Reisemedizin, geben Tipps für Berufsstarter oder nennen Adressen von Selbsthilfegruppen.

E-Mail und Telefon

Sie erreichen unsere Mitarbeiter vor Ort auch per Telefon und E-Mail. Durch Eingabe Ihrer Postleitzahl oder Ihres Wohnortes auf der DAK-Startseite erhalten Sie die Adresse Ihres Servicezentrums und Ihres Kundenberaters.

Interessante und weiterführende Links für:

Kursteilnehmer/innen:

www.sportprogesundheit.de
www.bzga-kinderuebergewicht.de
www.ernaehrung.de
www.aid.de
www.aktionglasklar.de
www.justbesmokefree.de
www.ift-nord.de
www.dhs.de
www.bzga.de
www.die-praevention.de
www.bertelsmann-stiftung.de
www.dak-rauchstopp.de

Kursleiter/innen:

www.dak.de/dakpraevention
www.dak.de/praeventionsleitfaden
www.dvgs.de
www.zfg-koeln.de
www.dge.de

