

Die IKK*impuls*-Ernährungssprechstunde

Fachleute sind sich einig: Wer sich ausgewogen ernährt, lebt gesünder und hilft, Krankheiten zu verhüten. Mit einem exklusiven Beratungsangebot unterstützt Ihre IKK Sie jetzt aktiv dabei, wenn Sie Ihre Ernährung gesundheitsbedingt umstellen wollen oder müssen!

Mit der IKK*impuls*-Ernährungssprechstunde ans eigene Gesundheitsziel

Unser eigens gegründetes IKK*impuls*-Netzwerk Ernährung in Berlin und im Land Brandenburg besteht aus spezialisierten und bestens qualifizierten Ernährungsberatern mit viel Berufserfahrung. Sie übernehmen für uns die Aufgabe, mit Ihnen gemeinsam in individuellen Einzelberatungen, der IKK*impuls*-Ernährungssprechstunde, Lösungen für konkrete ernährungsbedingte Gesundheitsprobleme zu erarbeiten.

Für wen ist die IKK*impuls*-Ernährungssprechstunde?

Anspruch auf diese kostenlose IKK-Leistung haben alle IKK-Versicherten, die deutliches, gesundheitsgefährdendes Übergewicht haben, also einen BMI (Body-Mass-Index) von über 30, aber auch Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen. Daher benötigen Sie zur Teilnahme ein Rezept Ihres behandelnden Arztes. Für unsere Versicherten entstehen keine Kosten.

So sieht die IKK*impuls*-Ernährungssprechstunde aus

Die IKK*impuls*-Ernährungssprechstunde findet 1x monatlich an einem festgelegten Wochentag in Ihrer IKK-Geschäftsstelle statt und umfasst – je nach Bedarf – mindestens 3 Beratungen à 60 Minuten.

Mit folgenden Schwerpunkten:

- Zunächst werden die persönlichen Gegebenheiten, also Erkrankungen, Gewichtsverlauf, bisherige Erfahrungen mit Diäten und so weiter geklärt
- Über ein Ernährungsprotokoll, das Sie eine Woche lang führen, erfasst Ihr Ernährungsberater Ihre derzeitige Ernährungssituation. Darauf aufbau-



end bekommen Sie fachgerechte Empfehlungen, wie Sie Ihre Ernährung gesünder gestalten können. Und zwar, ohne auf Ihre speziellen Vorlieben ganz verzichten zu müssen

- Wichtig: Ihre eigenen Ideen helfen mit, gut umsetzbare Lösungen zu finden. Das gilt sowohl für Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel als auch für das Essverhalten und für Ansätze, gleichzeitig mehr Bewegung in den Alltag zu bringen
- Unsere Fachkräfte unterstützen Sie bei der Änderung und Umstellung Ihrer Gewohnheiten zudem mit gut verständlichem Informationsmaterial und praktischen Tipps
- Gemeinsam vereinbaren Sie Ziele und Folgeschritte
- Bei Bedarf haben Sie auch später die Möglichkeit, sich bei auftretenden Problemen Rat zu holen und so Ihren Erfolg dauerhaft zu sichern

So nutzen Sie unser Angebot!

Hat Ihnen Ihr behandelnder Arzt bereits geraten, Ihre Behandlung gezielt mit einer individuellen Ernährungsberatung zu unterstützen?

Dann bitten Sie ihn um das entsprechende Rezept bzw. eine Verordnung für die IKK*impuls*-Ernährungssprechstunde.

Damit wenden Sie sich an Ihre IKK: Rufen Sie einfach in Ihrer IKK-Geschäftsstelle an und vereinbaren Sie einen Termin für die Erstberatung.

Weitere Informationen zur IKK*impuls*-Ernährungssprechstunde erhalten Sie bei :

Andrea Willgeroth

(03 31) 64 63-209

andrea.willgeroth@brandenburg-berlin.ikk.de

ikk *impuls* für Versicherte

Gesundheitsbewusst leben und handeln? Mit IKK-Gesundheitskursen jetzt selbst aktiv werden

Spätestens seit der Gesundheitsreform ist gesundheitsbewusstes Verhalten in aller Munde. Und das heißt: Wir alle sollen und müssen künftig unsere Gesundheit mit deutlich mehr Eigenverantwortung bewahren und aktiv mithelfen, Krankheiten vorzubeugen. Mit gutem Grund, denn die sogenannten Zivilisationskrankheiten sind auf dem Vormarsch! Einige Beispiele gefällig?



- Etwa 5 % der deutschen Bevölkerung leiden an **chronischen Rückenschmerzen**, das sind rd. 4 Millionen Menschen! Mit fatalen Konsequenzen, denn bei Männern sind Rückenprobleme der häufigste, bei Frauen der zweithäufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit. Doch auch für einen gesunden Rücken können Sie selbst einiges tun: Natürlich vor allem, indem Sie darauf achten, dass die Lebens- und Arbeitswelt körperlich, psychisch und sozial so gesundheitserhaltend wie möglich gestaltet ist. Daneben gilt aber erneut: **Regelmäßig die »richtige« Bewegung, Normalgewicht und möglichst wenig Stress, den man zu »ertragen« hat, stärkt den eigenen Rücken zusehends.**

■ **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** verursachen nach wie vor die meisten Todesfälle (bundesweit 45%). Allein an akutem Herzinfarkt sterben jährlich über 64.000 Menschen in Deutschland. Und dabei sind die entscheidenden Risikofaktoren längst bekannt: Rund 30% der Männer und etwa 27% der Frauen leiden unter **Bluthochdruck** (Hypertonie). Zudem kämpften – gemessen am Body-Mass-Index (BMI) – schon Ende der neunziger Jahre rund 67% der Männer und 53% der Frauen mit **Übergewicht**, Tendenz seither steigend. Als regelmäßige **Raucher** bezeichneten sich laut Mikrozensus 2003 bundesweit 33% der Männer und 22% der Frauen. In Berlin gaben sogar 34% der Männer und 25% der Frauen an, regelmäßig zu rauchen. **Aber man kann gegensteuern, aus eigener Kraft; da sind sich die Fachleute einig: Regelmäßige Bewegung, Umstieg auf gesunde Ernährung, übermäßigen Stress vermeiden und der konsequente Abschied von der Zigarette verbessern sichtbar und messbar die gesundheitlichen Aussichten!**

Halten wir fest: In unserer bewegungsarmen, genussfreudigen, aber zugleich leistungsorientierten Gesellschaft sind es immer wieder bestimmte Krankheitsbilder, von denen inzwischen ein Großteil der Bevölkerung entweder betroffen oder doch bedroht ist. Die Vorteile, frühzeitig für die eigene Gesundheit aktiv zu werden und gezielt vorzubeugen, liegen auf der Hand: Schließlich werden wir statistisch immer älter und wollen uns auch im Alter möglichst fit und gesund fühlen. Natürlich muss dabei jeder selbst herausfinden, welche gesundheitlichen Aktivitäten am besten zu ihm passen oder wo Schwachpunkte liegen.

Die nachfolgenden Angebote zur Gesundheitsförderung Ihrer IKK Brandenburg und Berlin helfen Ihnen, Ihren persönlichen Einstieg zu finden:

Der Gesetzgeber bestimmt mit! Das kann und darf die IKK:

Die Frage nach dem persönlichen Lebensstil muss grundsätzlich natürlich jeder selbst beantworten. Auch, ob und wie viel Gesundheit und Vorsorge darin vorkommen sollen.

Die IKK gibt Ihnen jedoch gern gezielte Anreize für mehr Gesundheit, Aktivität und für persönliche Schwerpunkte – auch im Sinne und im Auftrag des Gesetzgebers. Wir wollen Ihnen also die nötigen Impulse geben, damit Sie sich für eine aktivere, gesündere Lebensweise entscheiden können. Dafür gelten laut Gesetzgeber feste Regeln:

Qualität ist Trumpf

Die Vielfalt der Gesundheitsangebote am Markt ist oft unüberschaubar, die Qualität und der Nutzen sind für den Laien nicht immer leicht erkennbar. Die Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen haben daher, unterstützt von wissenschaftlichen Beratern, einen **gemeinsamen Leitfaden für die Gesundheitsförderung** der Kassen entwickelt. Er stellt die Qualität der von den Kassen finanzierten oder bezuschussten Angebote sicher.

Per Kasse einsteigen, selber durchhalten

»Maßnahmen oder Kurse sollen die Versicherten motivieren und befähigen, das erworbene Wissen bzw. die erworbenen Fertigkeiten/Übungen selbstständig anzuwenden und fortzuführen. Eine kontinuierliche Inanspruchnahme dieser Maßnahmen kann von den Krankenkassen nicht finanziert werden.« Daher können nur abgeschlossene Kurse mit Anfangs- und Endterminen in der individuellen Prävention berücksichtigt werden.

Eigeninitiative ist gefragt

In den Kursen werden die Teilnehmer auf ergänzende Angebote, z.B. von Sportvereinen, Volkshochschulen etc. hingewiesen, die dann in Eigenverantwortung wahrgenommen werden können. »Generell ist die Bezuschussung von Mitgliedschaften in Sportvereinen, Fitnessstudios u.ä. wie auch die Gewährung finanzieller Anreize dazu durch die GKV nicht zulässig.«



Fachkräfte für die Präventionskurse

Nicht jeder darf Kurse im Auftrag der Krankenkassen durchführen. Zugelassen werden nur Berufsgruppen mit einer staatlich anerkannten Ausbildung im jeweiligen Fachbereich, meist verbunden mit einer Zusatzqualifikation und regelmäßiger Fortbildung für den jeweiligen Kurs:

- Sportlehrer und Sportwissenschaftler
- Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten
- Dipl.-Psychologen
- Dipl.-(Sozial-)Pädagogen
- Ärzte mit Zusatzqualifikation, Ernährungsmediziner
- Dipl.-Sozialwissenschaftler, Dipl.-Sozialarbeiter
- Dipl.-Gesundheitswissenschaftler
- Dipl.-Ernährungswissenschaftler
- Diätassistenten

Sie sehen, die Gesundheitsförderung mit Ihrer Krankenkasse folgt strengen Regeln, damit die Qualität der Angebote sicher ist und die gesundheitlichen Ziele aus Sicht des Gesetzgebers erreicht werden können.

Einstieg nach Maß mit IKKimpuls

Wir wollen, dass Sie in Schwung kommen, für mehr Gesundheit und Lebensqualität: Gestalten Sie Ihren Alltag und Ihre Freizeit aktiv, fit, zufrieden und entspannt!

Wir unterstützen Sie gern dabei, mit unseren hochwertigen Kursprogrammen der IKK Gesundheitsförderung **IKKimpuls** oder mit geprüften Kursen ausgewählter Kursanbieter in Ihrer Nähe. Dabei hilft uns und Ihnen unsere wachsende Kursdatenbank, denn dort finden sich bereits viele geprüfte Kursanbieter in Berlin und im Land Brandenburg, die von besonders qualifizierten Fachkräften geleitet werden.

Dazu gehören Angebote aus den Bereichen:

Bewegung

- Ausdauertraining beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und stärkt das Immunsystem
 - Funktionelle Gymnastik schützt vor Gelenksverschleiß und Osteoporose
- z.B. Gymnastik, Muskel- und Ausdauertraining, (Nordic-) Walking, Aqua-Gymnastik und vieles mehr

Ernährung

- Gesunde, »richtige« Ernährung hilft erwiesenermaßen bei der Vorbeugung verschiedener Erkrankungen (Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen u.ä.)
 - Langfristiger, dauerhafter Abbau von Übergewicht senkt das Risiko für lebensbedrohliche Erkrankungen und schützt Skelett und die Gelenke.
- z.B. Gesund Abnehmen, Kurse zur gesunden Ernährung ohne Gewichtsreduktion, die richtige Ernährung bei verschiedenen Erkrankungen, Ernährung in verschiedenen Lebensphasen

Stressmanagement/Entspannung

- Sagen Sie dem Stress den Kampf an: Gezieltes Stressmanagement hilft, gesundheitsgefährdenden Stress zu verarbeiten oder zu vermeiden
 - Ausgewählte Entspannungstrainings vermeiden oder lindern die körperlichen Folgen von Stress wie Verspannungen oder Bluthochdruck.
- z.B. Autogenes Training, Tai Chi, Qi Gong, Entspannungstechniken, Stressbewältigung etc.

Sucht

- Der konsequente Abschied von der Zigarette beseitigt einen der wichtigsten Risikofaktoren für die meisten Zivilisationskrankheiten und deren Folgen
- Geprüfte Raucher-Entwöhnungskurse, z.B. »BZgA-Rauchfrei in 10 Schritten« oder »Raucherentwöhnung mit Schlusspunktmethode«

Mit der IKK jetzt starten! So läuft das IKK-Kurssystem

Die IKK erstattet Ihnen die Kursgebühren für eigene **IKKimpuls**-Kurse nach regelmäßiger Teilnahme zu 100%.

Gleichzeitig gilt generell: Neben den IKK-eigenen **IKKimpuls**-Kursen unterstützen wir grundsätzlich qualifizierte Gesundheitskurse ausgewählter und qualitätsgeprüfter Fremdanbieter: Sie erhalten hier bei nachgewiesener regelmäßiger Teilnahme eine Erstattung von 80% der Kursgebühren (max. 75 Euro) Pro Jahr können **zwei Kurse** zu unterschiedlichen Schwerpunkten erstattet werden. Denkbar sind also z.B. ein Bewegungskurs und ein Ernährungskurs, aber z.B. auch zwei verschiedene Bewegungskurse oder die Kombination Ernährung und Entspannung. Kurse derselben Art können alle 2 Jahre neu bezuschusst werden.

Die aktuellen **IKKimpuls**-Kurse finden Sie:

- in Ihrer IKK-Mitgliederzeitschrift »aktiv + gesund« (Frühjahrs- und Herbstausgabe)
- Im Internet unter www.ikkbb.de mit direkter Onlinebuchung
- per IKK-Anzeige in kostenlosen Haushaltsmitteilungen Ihrer Region

Und wir beraten Sie gern auch individuell:

In Berlin: Thorsten Hake

Telefon: (030) 2 1991-132 · Fax: -369

Mobil: (0171) 972 85 89

thorsten.hake@brandenburg-berlin.ikk.de

In Brandenburg: Birgit Meissner

Telefon: (0355) 2911-145 · Fax: -103

birgit.meissner@brandenburg-berlin.ikk.de

Mobil: (0171) 569 36 66