

What can I do?

ماذا يمكنني أن أفعل؟

چه می توانم بکنم؟

# Gesund bleiben...

was kann ich tun?

Maxaa samayn karaa?

مین کیا کر سکتا / کرسکتی ہوں

ТІ міторó үа қáнω?

что я могу сделать?

Що я можу зробити?

que puis-je faire?

Cosa posso fare?

qué puedo hacer?

Ne yapabilirim?

# Sich wohl fühlen und lange gesund bleiben

Manche Menschen denken:

Wenn ich nicht krank bin, dann bin ich gesund. Aber das stimmt nicht immer.

Manchen Menschen geht es schlecht, obwohl ihr Körper gesund ist.

Zum Beispiel, weil sie oft traurig sind oder weil sie keine Freundin oder Freund haben, in der Familie Probleme sind und sie sich vielleicht einsam fühlen.

Richtig gesund ist man dann, wenn man sich rundum wohl fühlt.

Rundum heißt, es geht dem Körper und der Seele gut!

Dazu gehört zum Beispiel, dass man Freundinnen und Freunde hat, sich in der Familie gut versteht und sich jemand um einen kümmert, wenn es einem schlecht geht.





# Was ist Gesundheit?



”

“Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.”

WHO (1946)

Ziel der WHO ist:  
Dass es auf der Welt immer weniger Krankheiten gibt!

Welt-Gesundheits-Organisation

3 Dinge gehören zur  
Gesundheit:

- körperliche Gesundheit
- seelische Gesundheit
- soziales Wohlbefinden



# Was ist Prävention?

Prävention ist ein anderes Wort für Vorbeugung.

- Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden.
- Präventionsangebote der Krankenkassen sind zum Beispiel: Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Kuren, Präventionskurse und digitale Apps zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- Es gibt auch Präventionsleistungen der Rentenversicherung und der Pflegeversicherung

# Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?

Maaa samayn karaa?

میں کیا کر سکتا ہوں؟

τι μπορώ να κάνω?

چہ می توانم بکھریں؟

*que puis-je faire?*

## Ernährung Bewegung Entspannung Suchtprävention

What can I do?

ماذا يمكنني أن أفعل؟

Ne yapabilirim?

Що я можу зробити?

Что я могу сделать?

Cosa posso fare?

*que puedo hacer?*



# Präventionsangebote der Krankenkassen

## Gesundheitskurse

- bundesweit mehr als 100.000 Gesundheitskurse
- Zertifizierte Übungsleiter\*innen

## Wer bietet Gesundheitskurse an?

Sportvereine, Volkshochschulen, Familienzentren,  
Deutsches Rotes Kreuz, anerkannte Sportstudios,  
verschiedene Online-Anbieter



# Gesundheits- und Präventionskurse der Krankenkassen

## 4 Handlungsfelder

- Ernährung
- Bewegung
- Stressmanagement
- Suchtmittelkonsum



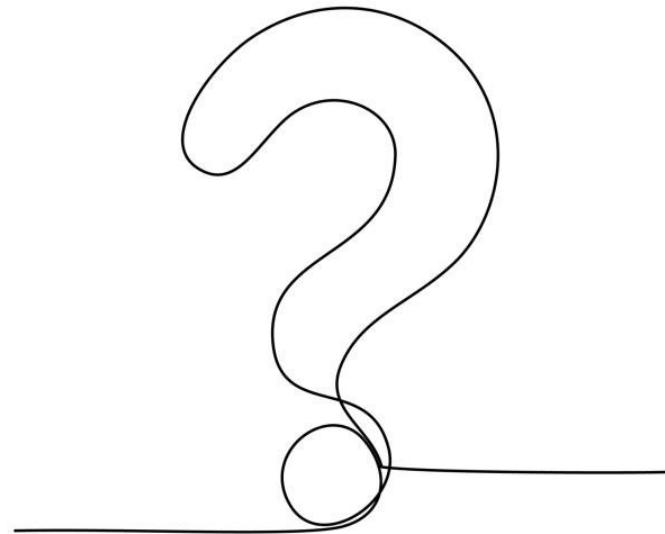


# Ernährung

# Ernähre ich mich gesund?

Fragen zur gesunden Ernährung:

- Esse ich mehrmals am Tag Obst und Gemüse?
- Bin ich mit meinem Gewicht zufrieden?
- Esse ich nur 2-3x in der Woche Fleisch als Hauptmahlzeit?
- Trinke ich täglich 1,5 l Wasser?
- Verwende ich meistens pflanzliche Öle?
- Nehme ich wenig Salz?
- Esse ich selten Süßigkeiten?
- Esse ich selten Fastfood und Fertigprodukte?





# Ernährung

- Gewichtsprobleme/Übergewicht
- Gesunde Ernährung allgemein
- Kochkurse
- Ernährung bei bestimmten Erkrankungen (Diabetes, Rheuma, etc.)
- .....





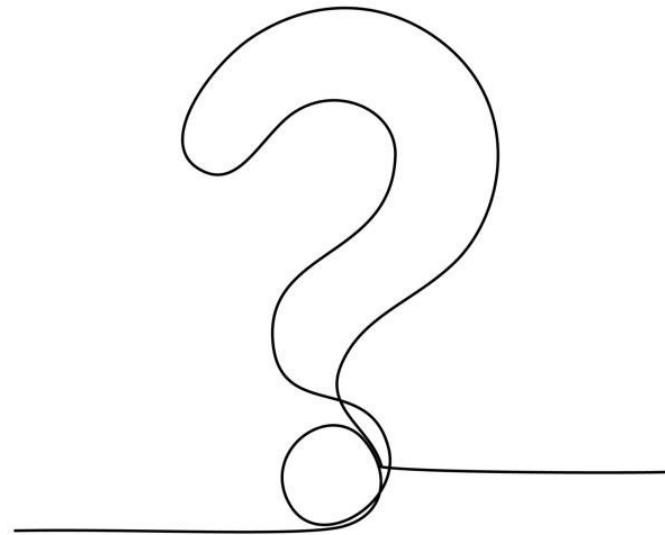
# Bewegung



# Bewege ich mich genug?

Fragen zur gesunder Bewegung:

- Komme ich beim Treppen steigen schnell außer Atem?
- Sitze oder stehe ich zu viel?
- Mache ich oft die gleichen Bewegungen? z. B. bei der Arbeit
- Bin ich am Abend erschöpft?
- Tut mir oft der Rücken weh?
- Brauche ich mehr Zeit für Erholung?





# Bewegung

- Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik
- Pilates, Yoga
- Walking, Nordic Walking
- Herz-Kreislauf Training
- Wassergymnastik
- .....





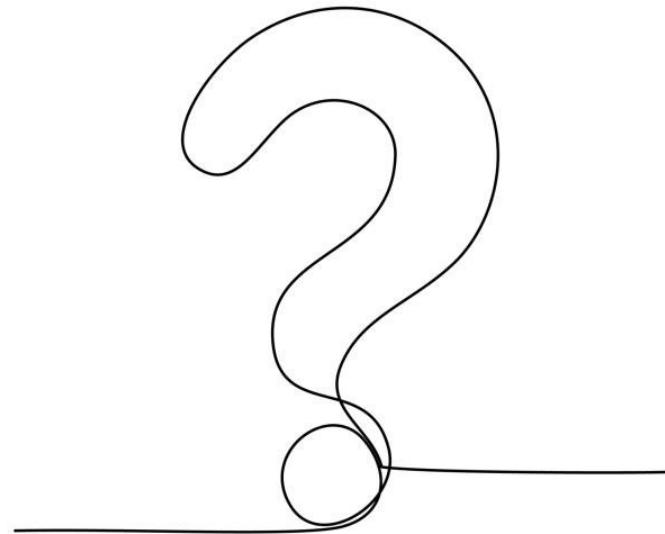
# Entspannung



# Habe ich viel Stress?

Fragen zu einer entspannten Lebensweise:

- Habe ich Stress bei der Arbeit?
- Mache ich mir Sorgen um meine Gesundheit?
- Habe ich Probleme in der Familie?
- Fühle ich mich einsam?
- Kann ich mit niemandem über meine Probleme reden?
- Habe ich oft Gedanken an schreckliche Ereignisse von früher?
- Habe ich finanzielle Probleme?



# Entspannung/ Stressbewältigung

- Tai Chi
- Qi Gong
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- .....





# Sucht



# Was ist Sucht?

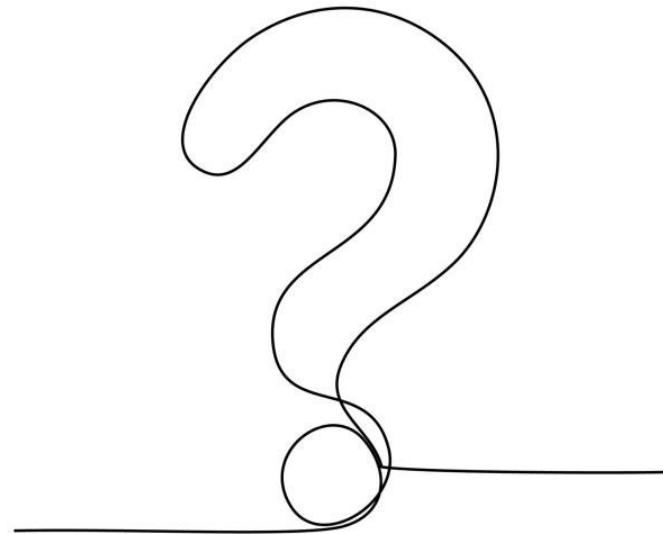
Ein anderes Wort für Sucht ist: Abhängigkeit.

Man sagt auch: Ein Mensch ist süchtig. Oder er oder sie ist abhängig.

*Viele Dinge können süchtig machen.*

Zum Beispiel bestimmte Stoffe:

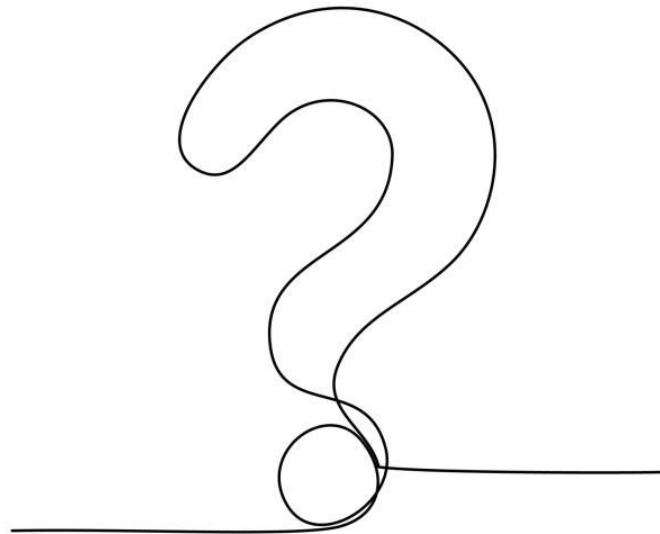
- Alkohol
- Zigaretten
- Drogen z.B. Cannabis, Crack, Khat.....
- Medikamente



# Was ist Sucht?

*Andere Dinge können auch süchtig machen:*

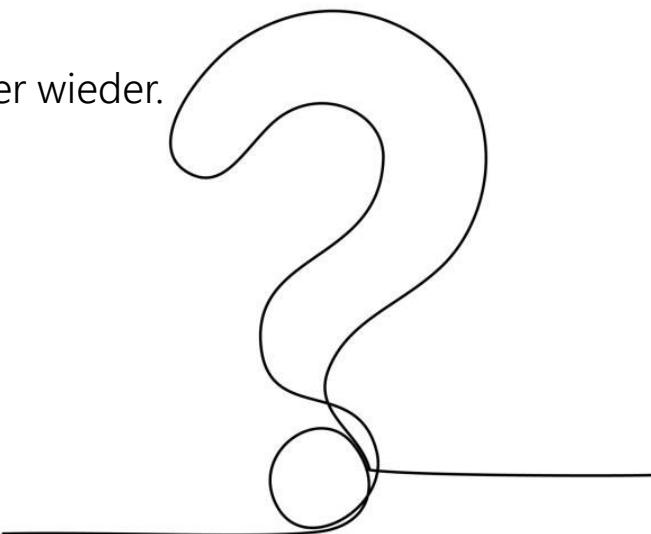
- Computer spielen
- mit dem Handy oder PC im Internet surfen
- Glücks-Spiele, zum Beispiel an Spiel-Automaten
- Kaufsucht



# Wann ist ein Mensch süchtig?

*Man kann an einigen Dingen merken, ob ein Mensch süchtig ist:*

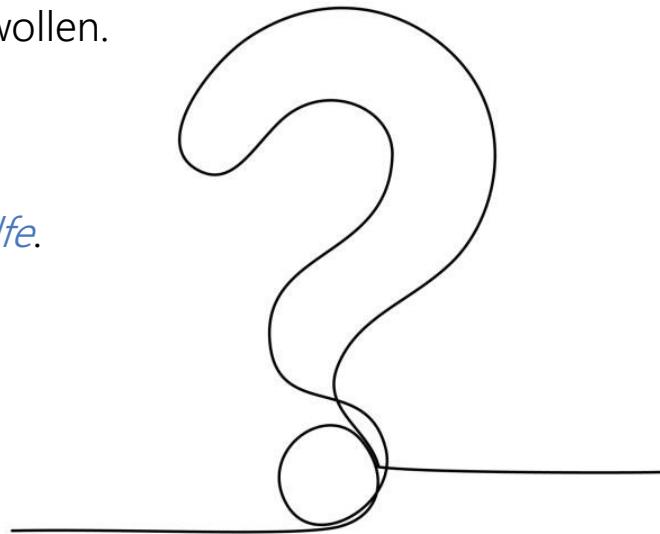
- Wenn ein Mensch nach einer Sache süchtig ist, braucht er diese Sache immer wieder.
- Er oder sie kann sich den Alltag nicht mehr ohne die Sache vorstellen.
- Er oder sie wird nervös, wenn er die Sache nicht hat.
- Viele Menschen kümmern sich nur noch um ihre Sucht.
- Sie treffen kaum noch Freundinnen und Freunde oder ihre Familie.



# Wann ist ein Mensch süchtig?

## *Sucht ist eine Krankheit.*

- Die meisten Menschen brauchen Hilfe, wenn sie wieder ohne Sucht leben wollen.
- Es gibt verschiedene Hilfsangebote zum Thema Sucht:
  - Beratung für Süchtige und ihre Familien. Die Beratung nennt man *Sucht-Hilfe*.  
Es gibt auch in ihrer Nähe *Sucht-Hilfe Beratungsstellen*.  
*Aber es gibt auch Kursangebote von den Krankenkassen!*





# Sucht

- Nichtraucher Programme
- Reduzierung des Alkoholkonsums
- Alkoholentwöhnung
- Umgang mit Medikamenten



# Wo finde ich Präventionsangebote der Krankenkassen?

- Sportvereine, Volkshochschulen, Familienzentren in Ihrer Stadt
  - Deutsches Rotes Kreuz
  - Sportstudios (auf Anerkennung achten!)
  - Online – verschiedene Anbietende
- 



- Zentrale Suche:

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche>



## Finden Sie Ihren Gesundheitskurs!

Schön, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit tun möchten! Hier finden Sie eine Übersicht qualitätsgeprüfter Präventionskurse, die ausschließlich von qualifizierten Fachleuten geleitet und von der gesetzlichen Krankenversicherung bezuschusst werden. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an einen bestimmten Kurs in Bezug auf die Höhe der Erstattung direkt an Ihre Krankenkasse.

PLZ oder Ort eingeben	< 10 km Luftlinie	Alle Themenbereiche	 <b>Suche starten</b>
<b>+ Weitere Suchkriterien</b> 			

### Geprüfte Qualität

Landkreis Darmstadt-Dieburg – Büro für Migration und Inklusion

### Bedienungshinweise

# Gesundheitskurse der Krankenkassen

**Direkte Eingabe:**

**QR – Code zum  
Suchportal der GKV  
für Gesundheitskurse**





# Präventionsangebote der Krankenkassen

## Schritt 1

- Kurs suchen und finden
- in der Suche zu den Gesundheitskursen findet man alle Kurse in der Nähe



# Präventionsangebote der Krankenkassen

## Schritt 2

- Kurs buchen
  - Online das Anmeldeformular ausfüllen
- oder
- bei der Krankenkassen Geschäftsstelle Anmeldung ausfüllen lassen



# Präventionsangebote der Krankenkassen

## Schritt 3

- Anmeldebestätigung erhalten (E-Mail oder Brief)
- Teilnahme am Kurs mindestens 80%



# Präventionsangebote der Krankenkassen

## Schritt 4

- Teilnahmebescheinigung bei der Krankenkasse einreichen
- Zuschuss erhalten
- Höhe der Kostenerstattung bei den Krankenkassen unterschiedlich (2 Kurse im Jahr ganz oder anteilig)



## Finden Sie alle Onlinekurse der AOK Hessen

Hier finden Sie alle Onlinekurse, die aktuell bei der AOK Hessen angeboten werden, sowie weitere Informationen und die direkte Anmeldung zu Ihrem Kurs.

[Alle Onlinekurse anzeigen](#)



Filter (1)

[zurücksetzen](#)

Nur freie Kurse anzeigen

Ausbuchte Kurse mit Warteliste werden  
ausgeblendet.

Alle Kurse (168)

Kurse vor Ort, Hybrid-Kurse und Onlinekurse

Nur Kurse vor Ort anzeigen (139)

Nur Onlinekurse anzeigen (29)

## 29 Ergebnisse

Merkliste

Online | Gesundheitskurs

### **AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga (Onlineseminar) →**



Mo, 23.09.2024 - Mo, 25.11.2024

12:15 - 13:30 Uhr

Plätze verfügbar

Online | Gesundheitskurs

### **AOK FlexiFood - Gesunde Ernährung maßgeschneidert (Onlineseminar) →**



Di, 24.09.2024 - Di, 01.10.2024

18:00 - 21:00 Uhr

Plätze verfügbar



**BARMER**

Unsere Leistungen

Gesundheit verstehen

Kursangebote

Mitglied werden



Meine BARMER



Depressionen behandeln



Einfach besser schlafen



Stress im Alltag reduzieren





## Gemeinschaft und Kontakte

- bei Angeboten vor Ort

- Sportvereine, Volkshochschulen, Familienzentren, Fitness Studios, ...



# Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim  
Erhalt Ihrer Gesundheit!