



WIR fördern Gesundheit

Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales

Gesund bleiben...

was kann ich tun?

What can I do?

ماذا يمكنني أن أفعل؟

چه می توانم بکنم؟

qué puedo hacer?

Що я можу зробити?

Ne yapabilirim?

что я могу сделать?

Cosa posso fare?

Maxaa samayn karaa?

میں کیا کر سکتا / کر سکتی ہوں

que puis-je faire?

τι μπορώ να κάνω?



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?

Maaa samayn karaa?

میں کیا کر سکتا ہوں؟

τι μπορώ να κάνω?

چه می توانم بکنم؟

que puis-je faire?

ماذا يمكنني أن أفعل؟

qué puedo hacer?

Ne yapabilirim?

Що я можу зробити?

что я могу сделать?

Cosa posso fare?

What can I do?

Ernährung
Bewegung
Entspannung
Suchtprävention



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Ernährung

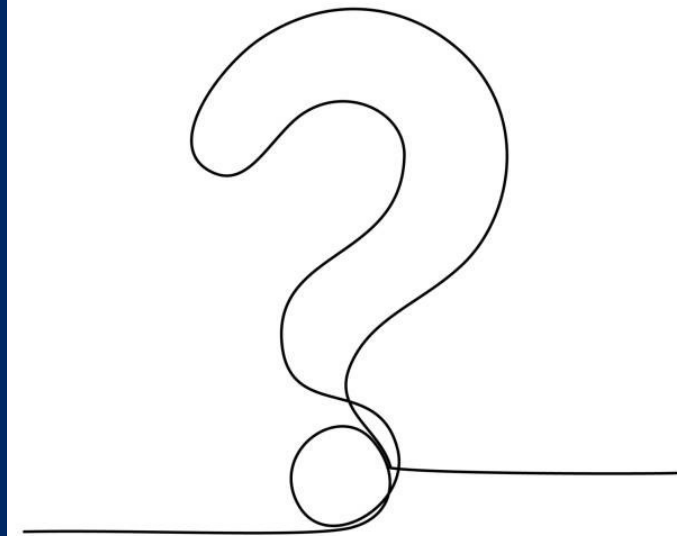


GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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.)
-





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



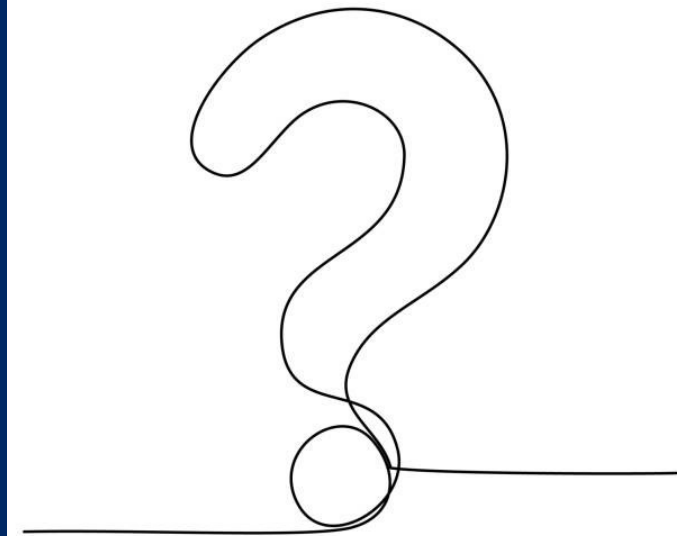
Bewegung



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
-





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Entspannung

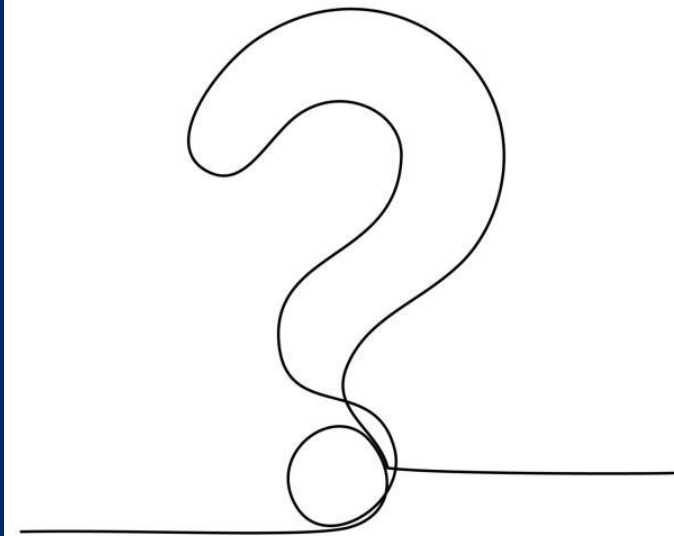


GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Was ist Sucht?

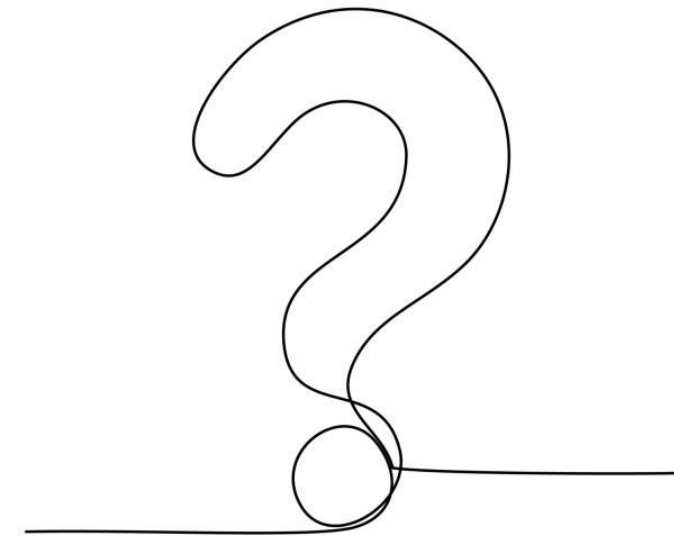
Ein anderes Wort für Sucht ist: Abhängigkeit.

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



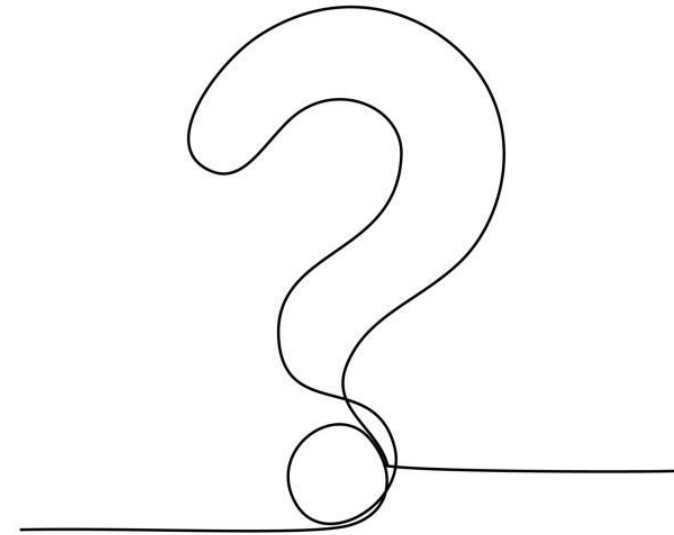


GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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



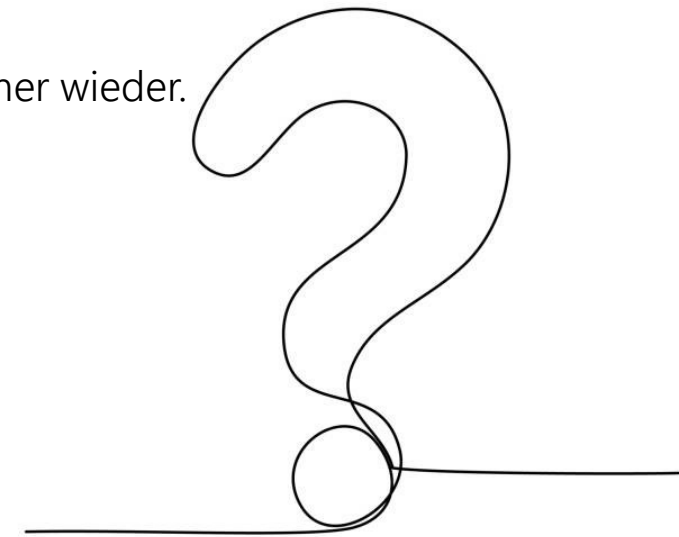


GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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.





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Wann ist ein Mensch süchtig?

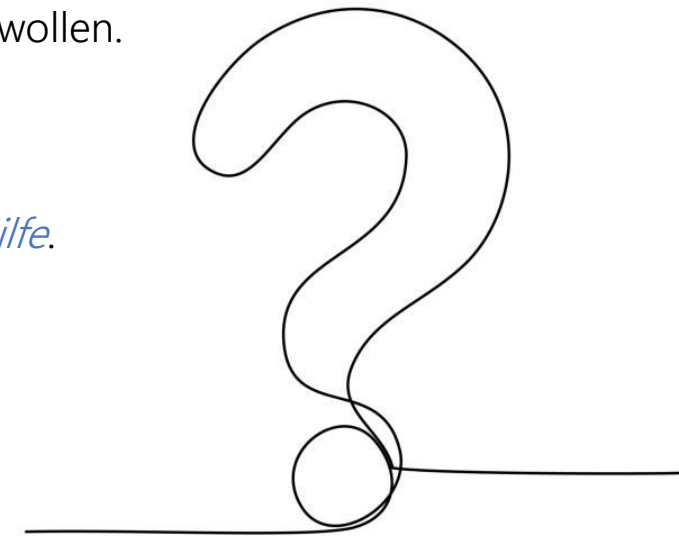
Sucht ist eine Krankheit.

- 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 *für Sucht-Hilfe Beratungsstellen*.

Aber es gibt auch Kursangebote von den Krankenkassen!





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Sucht

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





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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>





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Spitzenverband



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 einem bestimmten Kurs in Bezug auf die Höhe der Erstattung direkt an Ihre Krankenkasse.

< 10 km Luftlinie ▾

Alle Themenbereiche ▾

🔍 Suche starten

+ Weitere Suchkriterien



Geprüfte Qualität

Bedienungshinweise

Landkreis Darmstadt-Dieburg – Büro für Migration und Inklusion



Gesundheitskurse der Krankenkassen

Direkte Eingabe:

QR – Code zum
Suchportal der GKV
für Gesundheitskurse





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Präventionsangebote der Krankenkassen

Schritt 1

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Präventionsangebote der Krankenkassen

Schritt 2

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Präventionsangebote der Krankenkassen

Schritt 3

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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)



Die Gesundheitskasse.

AOK Hessen ▾



Leistungen & Services

Beiträge & Tarife

Medizin & Versorgung

Pflege

Gesundheitsmagazin ↗

Mitg

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](#)



Die Gesundheitskasse.

AOK Hessen ▾



Leistungen & Services

Beiträge & Tarife

Medizin & Versorgung

Pflege

Gesundheitsmagazin ↗

Mitglied werden

Filter (1)

[zurücksetzen](#)

☒ Nur freie Kurse anzeigen

Ausgebuchte 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!