

Vorbeugen wird belohnt

Immer mehr Menschen wollen vorbeugend etwas für ihr Wohlbefinden tun. Angebote der Krankenkassen unterstützen diese Bemühungen.

Vorbeugen heißt, mit seinem Körper und seiner Seele sorgsam umgehen. Es heißt, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und nicht nur darauf zu hoffen, dass die Medizin im Krankheitsfall schon alles richten wird. Es gibt zwar große Fortschritte in der Bekämpfung häufiger Erkrankungen, doch viele gesundheitliche Probleme kann auch die moderne Medizin nicht wieder ungeschehen machen. Wer für sich selbst sorgen möchte, kann das auf zweierlei Weise tun: durch einen gesunden Lebensstil und durch das Wahrnehmen der gesetzlichen Angebote zur Früherkennung und die empfohlenen Impfungen.

Gesund leben

Wer sich gesund ernähren möchte, sollte auf eine ausreichende Trinkmenge achten. Zu empfehlen sind Mineral- und Leitungswasser, wenig oder ungesüßte Tees und stark verdünnte Saftschorlen. Bevorzugen Sie beim Essen Vollkornprodukte, die machen lange satt und sorgen für eine geregelte Verdauung. 4-5 Portionen Obst und Gemüse am Tag, kleine Portionen Fleisch, öfter mal Fisch und überwiegend pflanzliche Öle schützen Ihren Körper vor ernährungsbedingten Krankheiten. Zu einem gesunden Lebensstil gehören außerdem ausreichend Bewegung und Entspannung sowie ein Verzicht aufs Rauchen und eine Begrenzung des Alkoholkonsums. Hilfestellung geben



Kurse mit Bewegungsangeboten, Entspannungsübungen oder Ernährungsberatung, wie sie die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen. So bietet die AOK Baden-Württemberg ein umfangreiches Gesundheitsprogramm mit Kursen zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung an, auch auf spezielle Lebenssituationen abgestimmt, zum Beispiel für Familien, gestresste Berufstätige oder aktive Senioren. Die Angebote sind exklusiv für Mitglieder, für Einsteiger kostenfrei. Durch die Teilnahme können Punkte für ein Prämienprogramm gesammelt werden. Informieren Sie sich bei Ihrem Berater vor Ort!

ationen abgestimmt, zum Beispiel für Familien, gestresste Berufstätige oder aktive Senioren. Die Angebote sind exklusiv für Mitglieder, für Einsteiger kostenfrei. Durch die Teilnahme können Punkte für ein Prämienprogramm gesammelt werden. Informieren Sie sich bei Ihrem Berater vor Ort!

Angebote nutzen

Viele Erkrankungen sind erfolgreicher zu behandeln, wenn sie früh erkannt werden: Krebs, Kreislauferkrankungen oder Diabetes gehören dazu. Nutzen Sie daher Krebsfrüherkennungsuntersuchungen und den Check-up 35, aber auch die regelmäßigen zahnärztlichen Untersuchungen – alles Leistungen, die Ihre Krankenkasse bezahlt, ohne dass für die Untersuchung eine Praxisgebühr fällig wird. Auch Impfungen, die der Gemein-

same Bundesausschuss in die Schutzimpfungsrichtlinie aufgenommen hat, bezahlt ihre Krankenkasse als Pflichtleistung. Darüber hinaus können Sie als Versicherte der AOK Baden-Württemberg von weiteren Impfungen als Satzungsleistung profitieren.

Vorbeugung wird belohnt

Krankenkassen können ihre Mitglieder im Rahmen von Prämienprogrammen noch einmal besonders bei der Gesundheitsvorsorge unterstützen. Das Prämienprogramm ProFit der AOK Baden-Württemberg belohnt Sie beispielsweise für alles, was Sie zur Vorbeugung und Gesundheitsvorsorge tun. Egal ob Check-up 35, Krebsvorsorge, Impfen oder Aktivitäten im Sportverein – Sie erhalten dafür geldwerte Punkte und können so über 60 Euro pro Jahr bekommen. Teilnehmen können alle Versicherten der AOK Baden-Württemberg. Kinder unter 15 Jahren sammeln auf das Konto der teilnehmenden Eltern. Familien bzw. Haushalte können auch gemeinsam Prämienpunkte sammeln und dadurch schneller von den Vorteilen profitieren.

Und so geht's

Alle Teilnehmer von ProFit erhalten ein persönliches Scheckheft mit Vorteilschecks für jede gesundheitsfördernde Aktivität. Die Checks werden entsprechend der unternommenen Aktivitäten abgestempelt, eingeschickt und Sie erhalten dafür geldwerte Punkte für Ihre Gesundheit. Dann haben Sie die Wahl. Der Partner SüdBest, das Vorteilsprogramm für Baden-Württemberg, bietet Ihnen zum Einlösen verschiedene Möglichkeiten an: Sie bekommen den Wert Ihrer Punkte direkt auf Ihr Girokonto überwiesen oder Sie erhalten eine Gutschrift auf Ihre Stromrechnung (z. B. als Kunde der EnBW) oder Sie bekommen einen Einkaufsgutschein zur freien Wahl. **FK**

Check-up 35 – alle zwei Jahre!



Prof. Dr. Peter W. Gündling
Hausarzt in
Bad Camberg

Viel zu wenige nutzen den Check-up 35: Nach offiziellen Statistiken ist es nicht einmal jeder Fünfte. Dabei bezahlt die gesetzliche Krankenversicherung diese Routineuntersuchung für alle Menschen ab 35 alle zwei Jahre. Der Check-up ist eine gute Gelegenheit, sich über die eigene Gesundheit zu informieren. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt spricht mit Ihnen ausführlich über Vorerkrankungen und Ihre Lebensgewohnheiten und klärt mit Ihnen gemeinsam, ob damit Risiken verbunden sein könnten. In der körperlichen Untersuchung werden Blutdruck und Puls gemessen und Herz und Lunge abgehört. Eine Blutprobe kann Hinweise auf eine Zuckererkrankung (Diabetes) oder zu hohe Blutfettwerte geben. Die Untersuchung des Urins zeigt an, ob Nieren und Harnwege intakt sind. Anschließend wird besprochen, ob sich eine Krankheit ankündigt oder bereits unentdeckt vorhanden ist. Denn eine frühe Behandlung kann gesundheitliche Folgen vermeiden oder verringern.

Zum Beispiel Diabetes: Wird ein erhöhter Blutzuckerspiegel im frühen Stadium festgestellt, kann durch Ausschaltung von Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel oftmals auf eine medikamentöse Therapie (oder gar Insulin) verzichtet werden. So können sich die Betroffenen davor schützen, dass ihre Gefäße, Nerven, Augen und Nieren durch den Diabetes zusätzlich geschädigt werden. Durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten können Diabetiker zudem ihr erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt und einen Schlaganfall zu erleiden, erheblich verringern.

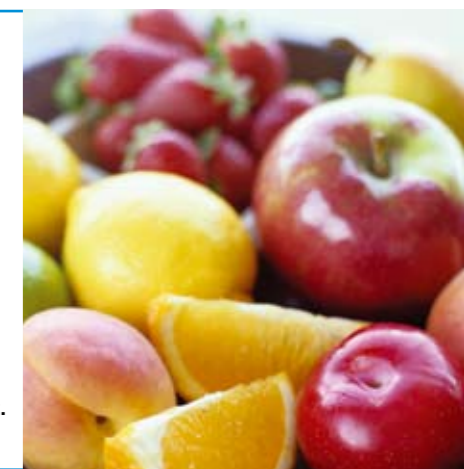
Nutzen Sie die Gesundheitskompetenz Ihres Hausarztes!

Machen Sie mit: Ab 35 alle zwei Jahre zum Check-up beim Hausarzt!

Ernährungstipps für den Alltag

- Pro Tag bis zu zwei Liter trinken. Einfach zwei Flaschen Wasser am Morgen auf den Tisch stellen und im Laufe des Tages trinken.
- 5-mal täglich eine faustgroße Portion Obst oder Gemüse essen.
- Lassen Sie sich beim Essen Zeit! Wer langsam isst, wird schneller satt!
- Der Winter-Tipp: Rot- und Weißkohl. 100 Gramm davon enthalten so viel Vitamin C wie ein kleines Glas Orangensaft.

www.die-praevention.de



Fragen zum Thema „Vorsorgen“? Rufen Sie an!

Eine Woche lang können Sie auch telefonisch Rat zum Thema „Vorsorgen“ bekommen. Experten des AOK-Care-Telefons beraten Sie gerne. Unsere Hotline ist für Sie erreichbar vom

21.–27. Januar 2008 von 8 – 20 Uhr,
Tel.: 0180 / 10 50 500 (zum Ortstarif*)

(*aus dem deutschen Festnetz. Bei Anrufen aus Mobilfunknetzen können abweichende Kosten entstehen)

