

# AOK-PRÄVENTIONSBERICHT

## AOK Baden Württemberg - GESUNDNAH

Aktivitäten in der Gesundheitsförderung und  
im Betrieblichen Gesundheitsmanagement 2014

### 1 • Vorwort

Der Begriff „Gesundheit“ hat einen rasanten Bedeutungswandel durchlaufen: Für viele Menschen bedeutet Gesundheit heute viel mehr als „Nicht-Kranksein“. Lebenskraft und Energie sind wichtige Faktoren in einer leistungsorientierten Gesellschaft. Die Lebensläufe werden abwechslungsreicher, aus Biografien werden Multigrafien. Die Lebenserwartung steigt, auch das Altersbild wird positiver und sportlicher. Die AOK Baden-Württemberg verfolgt diese gesellschaftlichen Veränderungen mit großer Aufmerksamkeit und trägt ihnen bei der Weiterentwicklung ihrer Angebote kontinuierlich Rechnung.

Für die Gesundheitskasse ist der Präventionsgedanke von zentraler Bedeutung. Seit über 25 Jahren gehört die gezielte Gesundheitsförderung zum Markenkern der AOK Baden-Württemberg. In 36 AOK-Gesundheitszentren und 46 AOK-Rückenstudios sowie 230 AOK-KundenCentern erhalten ihre vier Millionen Versicherten eine umfassende, individuelle Beratung und konkrete Angebote aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Psychische Gesundheit.

## 2 • Fakten und Daten im Überblick

### 2.1 Grundsätzliche Daten

Die AOK Baden-Württemberg baut ihr großes Engagement auf dem Gebiet der Prävention stetig aus (Abbildung 1) und beschäftigt

auf diesem Gebiet insgesamt über 300 Vollzeitkräfte (Abbildung 2). Einen umfassenden Überblick zu Markt- und Finanzdaten der AOK Baden-Württemberg liefert der Geschäftsbericht 2013/2014 „Fit für Morgen“.

ABBILDUNG 1: Ausgaben der AOK Baden-Württemberg für Prävention in den Jahren 2008 bis 2014

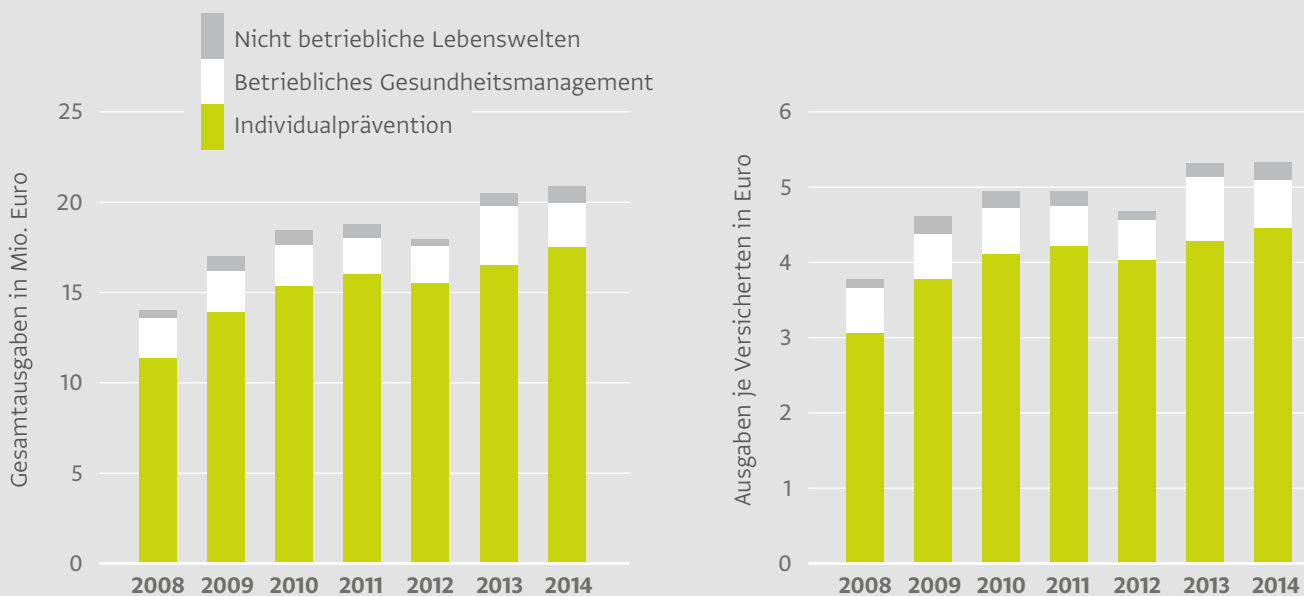
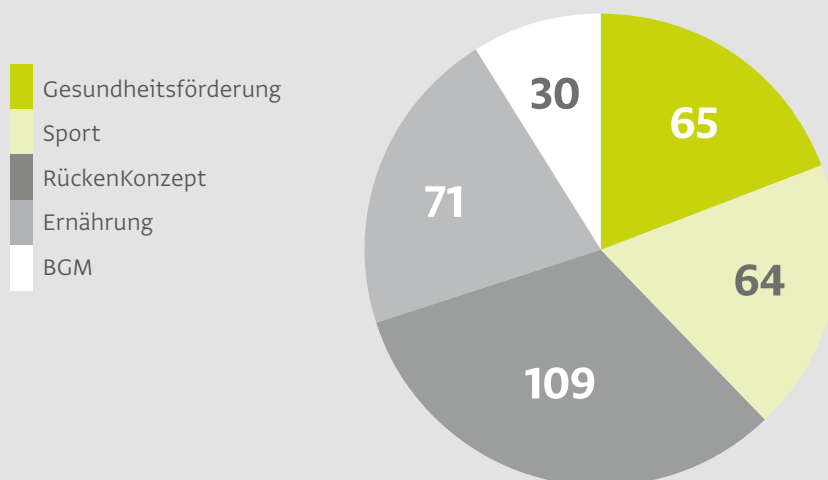


ABBILDUNG 2: Präventionsfachkräfte der AOK Baden-Württemberg nach Handlungsfeldern (insgesamt 339 Vollzeitkräfte)



## 2.2 Nicht betriebliche Lebenswelten

Aktivitäten nach dem Setting-Ansatz erreichen die Menschen in ihren Lebenswelten. Um Kindern und Jugendlichen ein gesundheitsförderliches Aufwachsen zu ermöglichen, engagiert sich die AOK Baden-Württemberg mit einer Vielzahl von Projekten in Kindergärten und Schulen und arbeitet darüber hinaus auch eng mit Sportvereinen und Verbänden zusammen.

### **Faktencheck: Wie viele Kinder und Jugendliche hat die AOK Baden-Württemberg 2014 mit ihren Angeboten erreicht?**

Die Kinderturnstiftung „Bewegte Kommune – Kinder“ ist mit ihren Angeboten zur Bewegungsförderung bereits in 16 Kommunen in Baden-Württemberg aktiv. Die Gesundheitskasse ist hier Projektpartner.

Mit dem Programm TigerKids hat die Gesundheitskasse in Baden-Württemberg bis September 2014 mehr als 500 Kindergärten und Kindertagesstätten und rund 1.200 Gruppen landesweit erreicht. Im Rahmen des neuen Projekts JolinchenKids, das im September 2014 startete, wurden bereits 23 Kitas geschult; 40 Gruppen nehmen in Baden-Württemberg schon an dem kindgerechten Gesundheitsprogramm teil.

Auch in den Schulen setzt sich die AOK Baden-Württemberg für die Gesundheitsförderung ein. Im Rahmen der im Jahr 2000 gestarteten Initiative „Sport- und bewegungsfreundliche Schule“ arbeitet sie eng mit dem Kultusministerium zusammen. Inzwischen gibt es bereits 875 zertifizierte Grund- und 102 zertifizierte weiterführende Schulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt. Ein weiteres Gemeinschaftsprojekt ist das alltagsnahe und handlungsorientierte Programm zur Gesundheitsbildung „ScienceKids: Gesundheit entdecken“, das schon in rund 1.000 baden-württembergischen Schulen Kindern und Jugendlichen wichtige Gesundheitskompetenzen vermittelt hat.

An der Nichtraucherkampagne „Be Smart – Don't Start“ beteiligten sich im Schuljahr 2013/2014 deutschlandweit 8.455 Klassen aus allen Schulformen, davon 814 Schulklassen aus Baden-Württemberg. Ganz vorn lagen in diesem Schuljahr der Ostalbkreis mit 88, der Landkreis Ravensburg mit 83 sowie der Landkreis Esslingen mit 72 teilnehmenden Klassen. Bundesweit waren 6.371 der teilnehmenden Klassen bis zum Schluss erfolgreich, das entspricht 75 Prozent. Noch besser schnitten die Schulen in Baden-Württemberg ab: Hier hielten 78 Prozent (635 Schulklassen) der Kampagne bis zum Ende durch.

Beim AOK-Kochwettbewerb für Kinder und Jugendliche traten in Baden-Württemberg im Jahr 2014 24 Kochteams mit jeweils drei Mitgliedern im Alter zwischen zehn und 18 Jahren gegeneinander an und kochten um eine Gold-, Silber- oder Bronzemedaille. Insgesamt hatten sich über über 70 Schulen um die Teilnahme beworben.

### **Faktencheck: Wie gestaltete sich 2014 die Zusammenarbeit mit Sportpartnern?**

Die AOK kooperiert eng mit den elf Sportverbänden und deren jeweiligen Vereinen in Baden-Württemberg, etwa bei den Lauf- und Walking-Treffs: Im Jahr 2014 wurden 437 Lauf-, 365 Walking- und 261 Nordic-Walking-Treffs angeboten. An fußballbegeisterte Mädchen wendet sich der AOK-Treff FußballGirls. 2014 gab es 85 Fußballtreffs in Vereinen und 14 in Schulen. Am Grundschulaktionstag 2014 (Handball) beteiligten sich über 500 Schulen und 25.000 Kinder. Im Bereich Kinderleichtathletik nahmen 2014 insgesamt 81 Lehrkräfte, Trainer und Eltern an Schulungen zum ausdauernden Laufen mit Kindern teil und unterstützten über 850 Mädchen und Jungen in ihrer Vorbereitung auf die Teilnahme am Kinderlauf der regionalen Volksläufe.

## 2.3 Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Die AOK Baden-Württemberg unterstützt Unternehmen bei allen Fragen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung, etwa bei der Planung, Einführung und Umsetzung von Maßnahmen zur gesundheitsgerechten Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsorganisation. Mit ihren vielfältigen Angeboten hat die AOK Baden-Württemberg im Jahr 2014 insgesamt 1.649 Betriebe erreicht und damit die positive Entwicklung der letzten Jahre fortgesetzt (Abbildungen 3 und 4).

Auch die Gesundheit der eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liegt der Gesundheitskasse am Herzen. Gut angenommen wird beispielsweise der AOK-Firmenlauf, der im Rahmen des internen Betrieblichen Gesundheitsmanagements organisiert wird: Gingen beim 2. AOK-Firmenlauf im Jahr 2013 bereits rund 400 Läuferinnen und Läufer an den Start, so stieg ihre Zahl 2014 auf über 500.

ABBILDUNG 3: Zahl der durch BGM-Angebote erreichten Betriebe in Baden-Württemberg

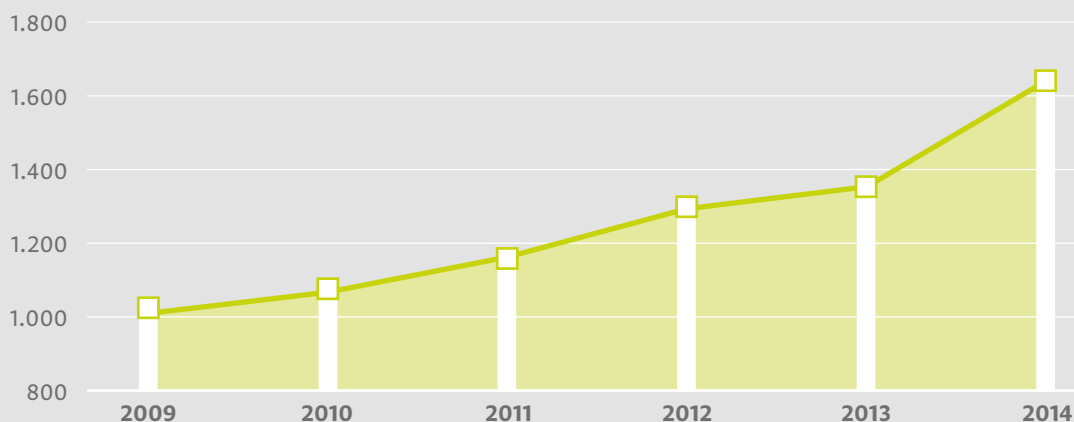
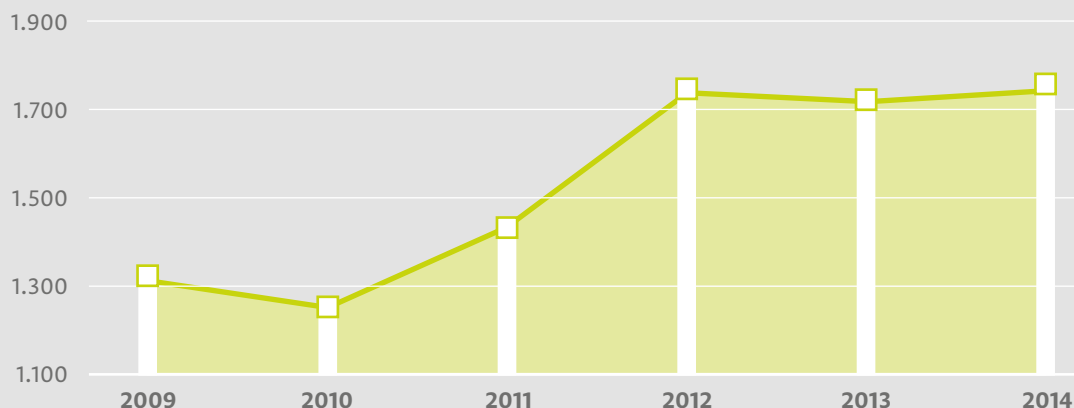


ABBILDUNG 4: Entwicklung der durchgeführten BGM-Maßnahmen (ohne AU-Analysen)



## 2.4 Individualprävention

Auf dem Gebiet der individuellen Prävention setzt die AOK Baden-Württemberg auf ein breites Spektrum eigener Gesundheitsangebote. Im Jahr 2014 erreichte sie über 65.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in 6.300 Kursen. Mit dem Programm „Lebe Balance“ wurde im Sommer 2013 ein einmaliges Angebot im Bereich psychische Gesundheit für die Versicherten der AOK Baden-Württemberg eingeführt. Das Programm „Lebe Balance“ erreichte seit Mitte 2013 über 15.000 Menschen in öffentlichen Veranstaltungen, Kursen für Versicherte und Seminaren in Betrieben. Erste Evaluationen zeigen einen signifikanten Rückgang der psychischen Belastung und einen Anstieg der Lebenszufriedenheit. Die Internetseite [www.Lebe-Balance.de](http://www.Lebe-Balance.de) verzeichnet überdurchschnittlich viele Besucherinnen und Besucher. Auch Firmen und Betriebe zeigen ein starkes Interesse an einem entsprechenden BGM-Angebot. Insgesamt stehen 234 geschulte Seminarleiterinnen und Seminarleiter für dieses Angebot zur Verfügung.

Das AOK-Rückenkonzept ist ein innovatives, gerätegestütztes Trainingsprogramm zur Stärkung der Wirbelsäule. Pro Jahr trainieren rund 35.000 Teilnehmer in den 46 AOK-Rückenstudios unter der Anleitung von insgesamt 228 ausgebildeten Trainerinnen und Trainern. Das Durchschnittsalter liegt bei 48 Jahren; der jüngste Teilnehmer war 18, der älteste 86 Jahre alt.

Im Rahmen des Selektivvertrags Orthopädie haben 35 speziell ausgebildete AOK-Präventionsberater bis Ende 2014 bereits 543 individuelle Beratungen durchgeführt. Für das erste Halbjahr 2015 liegen über 80 laufende und geplante Angebote zum AOK-Hüft- und Knie Training vor, 2014 waren es etwa 40 Angebote.

## 3 • Bestens vernetzt und in der Region verankert

Die AOK Baden-Württemberg bietet als Initiator oder als Förderer eine Fülle von Angeboten und Maßnahmen in Lebenswelten wie Kindergarten, Schule, Verein und Kommune an. Zielgruppen sind Kinder und Jugendliche, deren Gesundheitskompetenz gestärkt werden soll. Der Gesundheitskasse ist es dabei ein wichtiges Anliegen, die Kinder zum Sporttreiben zu motivieren und gleichzeitig Schulen und Vereine miteinander zu vernetzen, sodass interessierten Kindern ein nahtloser Übergang in einen örtlichen Verein möglich ist.

Die AOK – Die Gesundheitskasse erkennt den gesellschaftlichen Handlungsbedarf und gestaltet ihren gesetzlichen Auftrag aktiv und effizient aus. Die Aufgabe, die Gesundheit der Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu verbessern sowie die Bevölkerung über Gesundheitsthemen aufzuklären, schultert sie gemeinsam mit ihren Partnern in den Regionen. Dabei legt die Gesundheitskasse großen Wert darauf, die Eigenverantwortung der Versicherten zu stärken, damit diese durch eine gesundheitsbewusste Lebensführung und eine frühzeitige Teilnahme an gesundheitlichen Vorsorgemaßnahmen selbst dazu beitragen können, Krankheit und Behinderung vorzubeugen oder deren Folgen zu überwinden.

Mit 230 KundenCentern und mehr als 10.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist die AOK Baden-Württemberg nicht nur ein starker Wirtschaftsfaktor in der Region. Sie kann durch diese starke Präsenz ihre Kunden nah und kompetent direkt in deren Lebenswelten und Lebensphasen begleiten und ist gleichzei-

tig auch ein verlässlicher Partner für Politik, Betriebe und Kommunen.

Dabei vernetzt sich die AOK Baden-Württemberg eng mit ihren Partnern auf Landes- und kommunaler Ebene. So können der gesetzliche Auftrag und wichtige Gesundheitsziele gemeinschaftlich erreicht und erfüllt werden. Die Gesundheitskasse kooperiert unter anderem mit

- der Koordinierungsstelle für gesundheitliche Chancengleichheit,
- dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit, Soziales,
- dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport,
- der Stiftung Sport in der Schule Baden-Württemberg,
- dem Landesgesundheitsamt und dem Öffentlichen Gesundheitsdienst,
- Kommunen,
- Sportvereinen und -verbänden,
- Betrieben,
- Haus- und Fachärzten,
- der Meistervereinigung der Gastronomen,
- der Deutschen Gesellschaft für Ernährung,
- Renten- und Unfallversicherungsträgern.

Außerdem arbeitet sie aktiv an Initiativen des Landes Baden-Württemberg mit, etwa

- der Gesundheitsstrategie des Landes Baden-Württemberg,
- dem Gesundheitsleitbild Baden-Württemberg und
- der Stiftung Prävention Baden-Württemberg.

## 4 • Qualitätsgesichert und wirksam

Die AOK-Gesundheitsförderung und das Betriebliche Gesundheitsmanagement basieren auf aktuellen wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen und werden unter Berücksichtigung der gesellschaftlichen und demografischen Veränderungen konsequent und zielgerichtet weiterentwickelt. Darüber hinaus erweitert die Gesundheitskasse ihr Produktportfolio laufend um zusätzliche Angebote. Neben der Kundenorientierung spielen dabei die Qualitätsorientierung und die Verknüpfung zur Versorgung eine wichtige Rolle, etwa beim „Facharztvertrag Orthopädie“.

Mit maßgeschneiderten und qualitätsgesicherten Produkten stärkt die AOK Baden-Württemberg die Gesundheit ihrer Kunden in deren unterschiedlichen Lebensphasen und -welten. So stehen den Versicherten AOK-eigene Angebote mit eigenen Präventionsfachkräften und Angebote von Kooperationspartnern zur Verfügung. Die Sportwissenschaftler, Ökotrophologen, Diätassistenten, Bewegungstherapeuten, Sport- und Gymnastikpädagogen werden regelmäßig weiterqualifiziert, damit sie stets kompetent und zeitgemäß für die Kunden da sind.

In der Entwicklung, Evaluation und Qualitätssicherung ihrer Programme arbeitet die AOK eng mit Experten aus der Wissenschaft zusammen, um unter anderem deren Wirksamkeit für die Versicherten bestätigen und überprüfen zu können. Regelmäßig werden externe neutrale Unternehmen mit Kundenbefragungen beauftragt.

Zum Erfolg des mehrfach ausgezeichneten Projekts „ScienceKids: Gesundheit entdecken“

trägt nicht zuletzt die enge Zusammenarbeit mit dem Kultusministerium, dem Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik (LIS) sowie der Stiftung „Sport in der Schule“ bei. ScienceKids hat bereits mehrere bedeutende Bildungs- und Gesundheitspreise gewonnen. Das Programm wird laufend durch wissenschaftliche Experten begleitet und zeigt Wirkung: Schülerinnen, Schüler und oft auch die Familienmitglieder bewegen sich mehr, fühlen sich wohler, ernähren sich bewusster und erweitern ihre Gesundheitskompetenz. Mit wissenschaftlicher Begleitung durch die Pädagogische Hochschule Ludwigsburg wurde das Programm für die Sekundarstufe 1 weiterentwickelt.

Auch die Projekte „Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ (GSB) sowie „Weiterführende Schulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ (WSB) werden durch das Schulsportforschungszentrum (FoSS) am Sportinstitut der Universität Karlsruhe und vom Sportinstitut der Universität Konstanz wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Erwiesenermaßen wirksam ist auch das AOK-RückenKonzept: Im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitforschung durch die Universitäten Karlsruhe und Greifswald wurden in einer Kosten-Nutzen-Analyse Daten aus vier Jahren danach ausgewertet, wie sich die Teilnahme am AOK-RückenKonzept auf insgesamt 1.936 Personen auswirkte. Innerhalb von zwei Jahren verbesserten sich bei den Teilnehmern alle Schmerz- und Funktionsparameter in hochsignifikanter Weise. Besonders

Männer mit ausgeprägten Rückenproblemen profitierten vom AOK-RückenKonzept. Die Teilnehmer wiesen im Vergleich zur Kontrollgruppe durchschnittlich sieben Arbeitsunfähigkeitstage pro Jahr weniger auf. Außerdem

verringerten sich die Leistungsausgaben bei den Teilnehmern gegenüber der Kontrollgruppe; die Kosten für das AOK-RückenKonzept wurden dadurch deutlich überkompensiert.

## 5 • Schwerpunktthemen

### 5.1 Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen

#### 5.1.1 Kindergarten

##### **Bewegte Kommune**

Als Partner der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg unterstützt die AOK Baden-Württemberg mit dem Projekt „Bewegte Kommune – Kinder“ die Verbesserung der Bewegungswelten von Kindern in den Kommunen. Ziel des Engagements der Kinderturnstiftung ist es, in den Kommunen optimale Voraussetzungen für mehr Bewegung im Alltag von Kindern zu schaffen. Die Kampagne soll landesweit möglichst alle Kinder in den Städten und Gemeinden erreichen und ihnen mit dem Kinderturnen eine hochwertige motorische Grundausbildung vermitteln. Die AOK ist mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen im Bereich der Gesundheitsvorsorge der Kompetenzpartner der Kinderturnstiftung und auch der Kampagne und liefert in dieser Funktion bei den kommunalen Projekten wichtige Impulse für die Förderung eines akti-

ven und gesunden Aufwachsens von Kindern in Baden-Württemberg.

Die Kinderturnstiftung ist im Rahmen der Kampagne „Bewegte Kommune – Kinder“ in 16 Kommunen in Baden-Württemberg aktiv. Davon wurden in sechs Kommunen Lenkungsgruppen konstituiert, in sieben Kommunen liegen Handlungsempfehlungen vor und in weiteren drei wurde mit der Vorbereitung der Handlungsempfehlungen begonnen.

##### **Aus Tigerkids wird JolinchenKids**

Mit dem Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ werden Jungen und Mädchen im Kindergartenalter von drei bis sechs Jahren spielerisch an die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung im Kindergarten herangeführt. Eine Besonderheit des Programms ist die Einbeziehung der Erzieherinnen und Erzieher, die die Kinder spielerisch zu gesünderer Ernährung und regelmäßiger Bewegung im Rahmen des Kindergartenalltags motivieren. Die Eltern werden durch die AOK-Fachkräfte über das



Programm informiert, erhalten Hintergrundinformationen und erfahren die Vorteile eines gesunden Lebensstils. Das AOK-Programm TigerKids wurde in Baden-Württemberg in über 500 Kindergärten und Kindertagesstätten und 1.200 Gruppen erfolgreich durchgeführt.

Das Programm „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“ löst als weiterentwickeltes Programm seit Herbst 2014 TigerKids nach und nach ab. Es enthält Angebote zur Gesundheitsförderung für Kinder, Eltern und Erzieherinnen. In der Startversion 2014 werden sich die Angebote auf die fünf Handlungsfelder (Module) Ernährung, Bewegung, Seelisches Wohlbefinden, Elternpartizipation und Erzieherinnengesundheit konzentrieren. Dieser ganzheitliche Ansatz soll Kindergartenkinder, Eltern, Erzieherinnen und Erzieher für einen gesunden Lebensstil begeistern, die Gesundheitsressourcen von Kindern, Erzieherinnen und Erziehern stärken und Kitas darin unterstützen, sich zu einer gesundheitsförderlichen Lebenswelt zu entwickeln.

### 5.1.2 Schule

#### „ScienceKids: Gesundheit entdecken“

Das Programm „ScienceKids: Gesundheit entdecken“ bietet allen Schulen in Baden-Württemberg handlungsorientierte Lehr- und Lernmaterialien zur Gesundheitsbildung. Die Unterrichtsmodule ermöglichen Kindern und Jugendlichen, durch Experimentieren, Erforschen und Entdecken selbstständig Antworten auf Gesundheitsfragen zu finden. Auf diese Weise werden Freude und Interesse an einem gesunden Lebensstil entwickelt und den Folgen von Übergewicht und Bewegungsmangel frühzeitig und nachhaltig entgegengewirkt. In der Sekundarstufe 1 dienen relevante Jugend-

themen als Basis für die Ausarbeitung der Gesundheitsthemen. Als gemeinsames Projekt der AOK, des Kultusministeriums und des Landesinstituts für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik wurde das innovative Konzept mit einem interdisziplinären Wissenschaftsteam und Schulpraktikern entwickelt.

Eine frühzeitige und nachhaltige Ernährungs- und Bewegungserziehung und -bildung stehen im Fokus des handlungsorientierten Konzepts von „ScienceKids: Gesundheit entdecken“. Es zielt darauf ab, gesunde Verhaltensweisen zu vermitteln und damit langfristig Gesundheitskosten für die Folgeerkrankungen von Übergewicht und Bewegungsmangel zu vermeiden. Da die ScienceKids-Lehr- und Lernmaterialien passgenau auf die Bildungspläne der baden-württembergischen Schulen abgestimmt sind, besteht die Chance, das Konzept nachhaltig sowohl im Kerncurriculum als auch im Schulcurriculum der einzelnen Schule zu verankern. Das Zusammenspiel der Perspektiven von Wissenschaftlern, Lehrkräften und Schülern prägt dieses zeitgemäße, integrative und praxisorientierte Konzept. Aktuell setzen rund 1.000 Schulen in Baden-Württemberg das Programm ScienceKids aktiv in ihrem Schulalltag ein.

#### **Grundschulen und weiterführende Schulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (GSB/WSB)**

Die AOK Baden-Württemberg kooperiert bei der landesweiten Umsetzung von zwei Projekten zur Bewegungsförderung an Schulen mit dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport. Dabei handelt es sich um die Projekte „Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ (GSB) sowie „Wei-

terführende Schulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ (WSB).

Die beiden Projekte zeichnen sich dadurch aus, dass Bewegung, Spiel und Sport über den qualifizierten Sportunterricht hinaus zentrale Bestandteile des Schulprogramms sind und das alltägliche Schulleben in ganz besonderer Weise prägen. Neben mindestens 200 Minuten Sportunterricht pro Woche gehört dazu auch ein rhythmisierter Schultag. Dieser ist charakterisiert durch Lernen mit und durch Bewegung. Unterrichtsblöcke werden durch Bewegungspausen gegliedert, und im Rahmen der großen Pausen finden Aktivpausen statt. Strukturelle Voraussetzungen wie ein bewegungsfreundliches und bewegungsförderndes Umfeld (Pausenhof) sind fester Bestandteil für die teilnehmenden Schulen. GSB richtet sich an Grundschülerinnen und -schüler im Alter von sechs bis zehn Jahren, WSB richtet sich an Schülerinnen und Schüler von Sonderschulen, Haupt- und Werkrealschulen, Realschulen und Gymnasien. Auf Anfrage werden landesweit an Schulen auch Projektstage und Aktionen angeboten, bei denen die AOK Baden-Württemberg mit ihren Präventionsfachkräften (Sport und Ernährung) fest eingebunden sind.

#### **Nichtraucherwettbewerb**

##### **„Be Smart – Don’t Start“**

Viele Jugendliche beginnen im Alter von zwölf bis 14 Jahren, mit dem Rauchen zu experimentieren. Genau dort setzt der Wettbewerb „Be Smart – Don’t Start“ an. Das Programm wendet sich an Schulklassen der Jahrgangsstufen 6 bis 8 und hat zum Ziel, die Attraktivität des Nichtrauchens hervorzuheben und als Normverhalten in den Schulklassen zu etablieren und

zu festigen. Nicht rauchende Schüler sollen darin bestärkt werden, Nichtraucher zu bleiben. Aber auch Schülerinnen und Schüler, die bereits mit dem Rauchen experimentieren, sollen motiviert werden, mit dem Rauchen aufzuhören oder zumindest weniger häufig zu rauchen.

Im Schuljahr 2013/2014 haben zum 14. Mal Schulen aus Baden-Württemberg am bundesweiten Nichtraucherwettbewerb „Be Smart – Don’t Start“ teilgenommen. Der Wettbewerb wurde in Baden-Württemberg vom Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren, dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, der AOK Baden-Württemberg und dem Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart durchgeführt. Insgesamt nahmen hier 814 Schulklassen teil. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Schülerinnen und Schüler ein halbes Jahr lang nicht rauchen.

#### **AOK-Kochwettbewerb für Kinder und Jugendliche**

Im Rahmen der Slow Food Messe in Stuttgart findet einmal jährlich ein AOK-Kochwettbewerb für Kinder und Jugendliche statt, den die AOK, der Verein Slow Food Deutschland e.V. und die Meistervereinigung Gastronom e.V. ausrichten. 24 Kochteams mit jeweils drei Mitgliedern im Alter zwischen zehn und 18 Jahren ringen dabei um die Gold-, Silber- oder Bronzemedaille. Mit dem AOK-Kochwettbewerb gelingt es, Kindern und Jugendlichen schon frühzeitig ein umfangreiches Wissen über Lebensmittel und den Umgang damit zu vermitteln. Während der Vorbereitung auf die Bewerbung zum AOK-Kochwettbewerb setzen sich die Kochteams zum Beispiel in schulischen Koch-AGs ausfüh-

lich mit der Herkunft von Lebensmitteln, den Anforderungen an eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie mit der Küchenpraxis bei der Zubereitung ihrer Gerichte auseinander. So wird frühzeitig die Grundlage für einen gesunden Lebensstil und gesunde Essgewohnheiten gelegt.

### 5.1.3 Verbände und Vereine

Eine gesunde Lebensweise ist eine wichtige Grundlage, um leistungsfähig und dauerhaft gesund zu bleiben. Durch das Medium Sport lassen sich insbesondere Kinder emotional ansprechen und erreichen. Daher setzt die AOK auf Partnerschaften mit Sportvereinen und -verbänden, um eine gesunde Lebensführung für Kinder und Jugendliche in Baden-Württemberg frühzeitig attraktiv und erlebbar zu machen und ihr Interesse am Sport durch die Vorbildfunktion von Nachwuchssportlern zu verstärken.

Die AOK Baden-Württemberg hat sich bereits einen Namen als verlässlicher, kompetenter Partner des Sports erarbeitet, sowohl mit unternehmensweiten Engagements als auch auf regionaler Ebene. Hier ist exemplarisch die langjährige Verbandskooperation mit dem Schwäbischen und dem Badischen Turnerbund und das gemeinschaftliche Engagement im Bereich der Gesundheitsförderung und der gesundheitsorientierten Bewegung zu nennen. Die Partnerschaft umfasst neben dem Bereich „fit und gesund – Gesundheitssport“ im Verein auch die großen Breitensportveranstaltungen der Turnerbünde, etwa das Landesturnfest, die Landesgymnaestrada, das Landeskinderturnfest, regionale Gaukinderturnfeste, die TurnGala und den Sportkongress

sowie kleinere Veranstaltungen für Übungsleiter, Vereinsfunktionäre und bewegungsaffine Menschen.

### Grundschulaktionstag

Der Grundschulaktionstag, an dem das AOK-Handball-Abzeichen abgelegt werden kann, wird von den Schulen gemeinsam mit den Vereinen vor Ort gestaltet und vom Handballverband in Baden-Württemberg geplant und koordiniert. Beim diesjährigen Grundschulaktionstag waren über 500 Schulen und rund 25.000 Kinder aktiv.

### AOK-Treff FußballGirls

Beim AOK-Treff FußballGirls können Mädchen im Alter von acht bis 16 Jahren ohne Vereinsmitgliedschaft Fußball spielen. Dieses innovative Angebot des Gesundheits- und Breitensports wird in Zusammenarbeit mit den Fußballverbänden (bfv, SBFV, wfv) angeboten. Die Treffs gibt es in ganz Baden-Württemberg, die Teilnahme ist kostenlos. Insgesamt wurden 99 Fußballtreffs in Vereinen und Schulen eingerichtet.

### Kinderleichtathletik

Auch im Jahr 2014 führten die AOK Baden-Württemberg und der Württembergische Leichtathletik-Verband e. V. unter dem Namen „WLV Kinder-leicht-Athletik unterwegs“ gemeinsam verschiedene Aktionen und Veranstaltungen zur Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Leichtathletik durch. Mit dem Projekt „Kinder sind laufend unterwegs“ wollen die Projektpartner möglichst viele Kinder für das Laufen faszinieren. Dabei sollen die Kinder durch ein gezieltes Vorbereitungs-training von sechs bis acht Wochen Dauer im

Verein oder in der Schule so motiviert und vorbereitet werden, dass sie an einem örtlichen Volkslauf teilnehmen können. Zielgruppe sind in erster Linie Grundschul Kinder zwischen sechs und elf Jahren.

## 5.2 Lebenswelt Betriebliches Gesundheitsmanagement

Der Wandel unserer Arbeitswelt und die demografische Entwicklung bringen tiefgreifende Änderungen für die Betriebe mit sich und stellen auch die Beschäftigten vor neue Herausforderungen. Engagierte, kompetente und gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mehr denn je das wichtigste Gut für jede Organisation.

Fast 1.700 Betriebe mit über 325.000 AOK-versicherten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern haben 2014 von AOK-eigenen BGM-Produkten wie Gesundheitszirkeln, Arbeitssituationsanalysen oder Seminaren zum Thema psychische Gesundheit profitiert.

Der AOK-Ansatz geht dabei über die bloße Verhaltensprävention hinaus. Erfolgversprechend sind Maßnahmen in den Firmen, die verhaltens- mit verhältnispräventiven Maßnahmen kombinieren. Hier bietet die AOK ein breites Spektrum in den Bereichen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz, aber auch Mitarbeiterbefragungen und Gesundheitszirkel an. Firmen sehen in der AOK einen zuverlässigen Partner. Die Einführung eines integrativen Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist ein komplexer Prozess, der in

mehreren Phasen erfolgt und immer auf das Unternehmen spezifisch abgestimmt wird. Das Team „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ der AOK BW besteht aus 40 BGM-Koordinatorinnen und -koordinatoren, die die Unternehmen mit viel Expertise und Praxiswissen individuell und am konkreten Bedarf orientiert beraten, begleiten und unterstützen – und das nicht nur punktuell, sondern als langjähriger, kompetenter Partner.

### Laufserie BW-Running

Firmenlauf-Events erfreuen sich großer Beliebtheit und dürften in Zukunft noch mehr an Attraktivität gewinnen. Die Firmenlaufserie BW-Running des badischen und des württembergischen Leichtathletik-Verbandes ist die am weitesten verbreitete Laufveranstaltung in Baden-Württemberg und durch die Sportvereine als Organisatoren fest in den Regionen verankert. Die Laufserie wird im Jahr 2015 noch einmal ausgeweitet. Insgesamt finden neun Läufe statt, davon erstmals zwei Läufe in Baden. 2014 waren landesweit sechs derartige Laufveranstaltungen angeboten worden.

## 5.3 Individualprävention

### 5.3.1 AOK-eigene Gesundheitsangebote

Die AOK-Gesundheitsangebote mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung, Entspannung und psychische Gesundheit bieten mit 6.300 Kursen zweimal jährlich eine umfangreiche und qualitätsbasierte Angebotspalette in der Individualprävention. 2014 waren über 65.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unseren Kursen aktiv. Das aktuelle Ange-

botsspektrum entspricht den fachlichen Anforderungen, stellt sich den (gesundheits-)wissenschaftlichen Herausforderungen und berücksichtigt bestehende gesellschaftliche Entwicklungen. Die Motivation und die Überzeugung, etwas für die Gesundheit zu tun, entstehen aus der Erfahrung, dass das eigene Verhalten den Gesundheitszustand positiv beeinflussen kann. Deshalb zeigen unsere Ernährungsfachkräfte in den themenbezogenen Angeboten wie zum Beispiel „Lust auf Kochen“ und den AOK-Kochshows, wie viel Spaß gesundheitsbewusste Ernährung bereitet und wie vielfältig sie sein kann. Die Gesundheitskasse unterstützt und fördert gesundheitsbewusstes Verhalten bei ihren Versicherten, indem sie ihnen qualitätsorientierte Angebote zur Gesundheitsförderung zugänglich macht und sich an deren Kosten beteiligt.

### 5.3.2 Entwicklung der psychischen Gesundheit – „Lebe Balance“

Das Thema psychische Gesundheit spielt in der heutigen Gesellschaft eine zunehmend wichtige Rolle. Ausgangslage für das Projekt „Lebe Balance“ war die wachsende Zahl psychisch Erkrankter in Verbindung mit dem Umstand, dass kein schlüssiges Präventionsprogramm zur Stärkung persönlicher Schutzfaktoren existierte. Ein weiteres Anliegen war, das Thema psychische Gesundheit in den Fokus zu rücken, um die Stigmatisierung, die mit dem Thema Psyche einhergeht, zu vermeiden.

Die AOK Baden-Württemberg startete 2013 eine groß angelegte Gesundheitsaktion mit dem Titel „Lebe Balance“. Dabei handelt es sich um ein Präventionsangebot für die psychische Gesundheit. Das Angebot unterstützt

gesunde Menschen dabei, ihr inneres Gleichgewicht zu festigen. Ein Leben in Balance gilt als wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Gesunderhaltung, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Mit dem umfangreichen Programm lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich selbst besser wahrzunehmen und ihre persönlichen Schutzfaktoren zu stärken. „Lebe Balance“ wurde von einem Expertenteam aus renommierten Wissenschaftlern und Psychologen exklusiv für die AOK Baden-Württemberg entwickelt und ist in dieser Form einzigartig in Deutschland. Das Präventionsprogramm basiert auf den theoretischen Grundlagen der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) und integriert die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Gesundheits- und Resilienzforschung. Ziel des Programms ist, die Anfälligkeit für psychische Störungen zu senken, indem Menschen lernen, ihre persönlichen Schutzfaktoren zu stärken und ihr Leben intensiver nach ihren Werten auszurichten. Das Seminar-Programm „Lebe Balance“ wurde nach der großen Gesundheitsaktion in die regelmäßigen AOK-Gesundheitsangebote integriert. Zurzeit wird das Programm wissenschaftlich evaluiert. Nach den ersten Zwischenergebnissen zur Wirksamkeit der „Lebe Balance“-Seminare konnte festgestellt werden, dass die psychische Belastung der „Lebe Balance“-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich abnimmt und die Lebenszufriedenheit steigt. Zudem gibt es einen positiven Trend bei der Resilienz, also der psychischen Widerstandsfähigkeit.

2014 wurde „Lebe Balance“ für den Einsatz in Unternehmen modifiziert. Hier kommt vor allem der Bezug zur Balance am Arbeitsplatz

stärker zum Tragen. So fanden in allen Regionen BGM-Symposien statt, die die Stärkung der psychischen Gesundheit im Kontext der Arbeit zum Thema hatten. In diesem Rahmen konnten Unternehmensvertreter sich mit den wissenschaftlichen Experten sowie anderen Betrieben zu dem Thema austauschen. In 2014 fanden außerdem 90 Mitarbeitervorträge, über 50 Gesundheitsaktionen und mehr als 30 „Lebe Balance“-Seminare in Unternehmen in Baden-Württemberg statt.

### 5.3.3 Behandlungsunterstützende Gesundheitsförderung

#### AOK-RückenKonzept

Das AOK-RückenKonzept leistet einen entscheidenden Beitrag für die Gesundheit der Versicherten. Die Nachfrage zeigt das eindrucksvoll: Rund 35.000 Versicherte haben bereits in den flächendeckend 46 AOK-RückenStudios ihren Rücken gestärkt. Das AOK-RückenKonzept ist ein einzigartiges, wissenschaftlich evaluiertes und multimodales sekundärpräventives Programm zur Verbesserung des Funktionszustandes der Wirbelsäule unter fachlicher Betreuung. Es enthält alle relevanten Inhalte eines wirksamen Rückenprogramms. So erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neben einem gerätegestützten Trainingsprogramm auch Übungen zur Mobilisation und Kräftigung in Form eines Heimprogramms. Darüber hinaus werden ergonomische Verhaltensweisen vermittelt, die ein Fortschreiten der Rückenprobleme eindämmen oder verhindern sollen. Tests vor und nach dem Trainingsprogramm liefern neben subjektiven Parametern auch objektive Daten, die anhand von Kraft- und Mobilitätsmessungen erhoben werden. Der Zugang zum

Programm erfolgt über eine ärztliche Empfehlung. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie zum AOK-RückenKonzept wurde unter anderem festgestellt, dass sich in den zwei Jahren nach Start des Trainings bei den Teilnehmenden alle Schmerz- und Funktionsparameter verbesserten. In überdurchschnittlichem Maße profitierten Männer mit ausgeprägten Rückenproblemen vom AOK-RückenKonzept.

#### Prävention beim Selektivvertrag

##### Orthopädie

Angesichts der Entwicklung der Zivilisationskrankheiten, vor allem im muskuloskeletalen Bereich, ist es dringend erforderlich, das epidemiologische und das klinische Wissen zusammenzuführen, um die richtigen Antworten für eine evidenzbasierte Prävention und Versorgung zu finden. Dieser Verantwortung kommt die AOK Baden-Württemberg unter anderem mit ihrem „Facharztprogramm Orthopädie“ nach.

Mangelnde körperliche Aktivität ist ein weit verbreitetes Problem unserer Zeit, das zahlreiche negative Folgen für den Bewegungsapparat, den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System und die geistigen und körperlichen Fähigkeiten hat. Das metabolische Syndrom begünstigt oft die Entstehung weiterer gesundheitlicher Probleme wie Arthrose, Rückenschmerzen oder Osteoporose. Bewegungsmangel wird daher inzwischen als „das große Therapiedefizit“ bewertet (Deutsches Ärzteblatt, Kommentar Heft 29, Juli 2014). Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, die an diesem Punkt ansetzen, kommt daher eine hohe Bedeutung bei der Behandlung der Zivilisationskrankheiten unserer Zeit zu.

Die AOK Baden-Württemberg bietet ihren am „Facharztprogramm Orthopädie“ teilnehmenden Versicherten einen besonderen Service durch 35 speziell ausgebildete **AOK-Präventionsberater**. Diese Expertinnen und Experten unterstützen die behandelnden Ärzte an der Nahtstelle zwischen Versorgung und Gesundheitsförderung. AOK-Versicherte erhalten dabei eine kompetente Beratung, individuelle Begleitung und werden ihrer Diagnose entsprechend zielgerichtet in evidenzbasierte Präventionsmaßnahmen vor Ort vermittelt – beispielsweise aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit.

#### **AOK-Hüft- und Knie-Training**

Im vierten Quartal 2014 ist mit dem AOK-Hüft- und Knie-Training ein auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierendes Trainingsprogramm bei Hüft- und Kniearthrose gestartet. Mit dem Ziel, ein landesweit einheitliches und wirksames Angebot bei Hüft- und Kniearthrose zu schaffen, wurde es in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Tübingen entwickelt. Die Gesundheitskasse unterstreicht auch mit diesem Angebot ihre Kompetenz für eine qualitätsorientierte Versorgung im Bereich der behandlungsunterstützenden Gesundheitsförderung.

#### **IMPRESSUM**

**Herausgeber:** AOK – Die Gesundheitskasse in Baden-Württemberg, Stuttgart

**Umsetzung:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin

**Druck:** Richter Druck, Elkenroth

**Stand:** Juli 2015

[www.aok.de/baden-wuerttemberg](http://www.aok.de/baden-wuerttemberg)

# GESUNDNAH

**Damit Sie gesund, fit und aktiv bleiben.**

Von Bewegung über Ernährung und Entspannung bis hin zur psychischen Gesundheit: Wir tun alles, um Sie dabei zu unterstützen, dass es Ihnen nicht nur gut, sondern noch besser geht. Mehr über unsere Präventionsangebote in Ihrer Region erfahren Sie im AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe und unter [aok-bw.de/gesundnah](https://aok-bw.de/gesundnah)