



Bundesministerium
für Gesundheit



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT.

**DEUTSCHLAND WIRD FIT. GEHEN SIE MIT.
BEWEGUNG UND GESUNDHEIT. WWW.DIE-PRAEVENTION.DE**

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

bei feierlichen Anlässen wie Geburtstagen oder Jubiläen wünschen wir nicht ohne Grund immer eines: eine gute Gesundheit. Gesund sein möchte jede und jeder von uns – und das bis ins hohe Alter. Um gesund zu bleiben, helfen oft schon die kleinen Dinge im Alltag.

Richtige und gesunde Ernährung ist beispielsweise sehr wichtig. Auch die Vorsorgeangebote der Krankenkassen kann jede und jeder regelmäßig nutzen, egal ob jung oder alt. Und wir müssen uns ausreichend bewegen: einfach anstelle des Fahrstuhls die Treppe benutzen oder den Einkauf mit einem Spaziergang verbinden. Das kann vielen Krankheiten vorbeugen und bestehende lindern.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie über gesundheitliche Prävention informieren und Ihnen Tipps für ein gesünderes Leben geben.

Ihre



Ulla Schmidt
Bundesministerin für Gesundheit





INHALT

06 GESUNDHEITLICHE PRÄVENTION

- Prävention – ein Stück Lebensqualität
- Prävention – ein Leben lang
- Prävention – eine Aufgabe für alle

10 PRÄVENTION IM ALLTAG

Bewegung

- Bewegung stärkt Körper und Seele
- Mehr Bewegung im Alltag
- Die Muskeln spielen lassen

Ernährung

- Die richtige Auswahl führt zum idealen Speiseplan
- In natürlichen Lebensmitteln stecken richtige Gesundheitsmacher
- Richtig essen will gelernt sein

Früherkennung

- Früherkennung nutzen und eigene Risiken erkennen
- Alle zwei Jahre ist ein Check-up vorgesehen
- Erkrankungen rechtzeitig behandeln

Übersicht

- Welche Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen sind empfohlen und werden von den gesetzlichen Krankenkassen getragen?

30 DIE KAMPAGNE „BEWEGUNG UND GESUNDHEIT“

37 SERVICE

- Informationsbroschüren
- Adressen

43 IMPRESSUM



GESUNDHEITLICHE PRÄVENTION

Prävention – ein Stück Lebensqualität

Gesundheit ist nichts Selbstverständliches. Ein gesundes und langes Leben wünschen wir uns alle. Dafür ist nicht nur die Medizin zuständig. Wir können unsere Gesundheit selbst auf vielfältige Weise fördern und erhalten.

Wer beispielsweise regelmäßig einen Spaziergang macht, trainiert nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele. Bei der Bewegung an der frischen Luft schöpfen wir wieder neue Kraft. Wenn wir unseren aktiven Lebensstil dann noch mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung unterstützen, haben wir viel erreicht. Dies alles steigert die Lebensfreude und hilft, Krankheiten vorzubeugen.

Die heutigen Volkskrankheiten – wie etwa Rückenschmerzen oder Bluthochdruck – sind oft Folgen eines krank machenden Lebensstils. Prävention soll aber nicht nur helfen, mögliche Krankheiten, sondern auch Verschlimmerungen bereits bestehender gesundheitlicher Beeinträchtigungen zu verhindern. Sinnvoll ist es daher, Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen. Die Ärztin oder der Arzt kann dann körperliche Warnsignale frühzeitig diagnostizieren und gegebenenfalls sofort behandeln. Konsequente Prävention bedeutet somit ein Stück Lebensqualität.

Je früher eine Erkrankung erkannt und behandelt wird, umso besser sind die Heilungschancen. Zum Beispiel Gebärmutterhalskrebs: Rund 6.600 Frauen erkranken jährlich daran. Werden erste Anzeichen frühzeitig erkannt und therapiert, kann der Ausbruch der Erkrankung zu nahezu 100 Prozent verhindert werden.

Prävention – ein Leben lang

Wie viele Schritte gehen wir täglich zu Fuß? Wie viel Obst essen wir pro Tag? Welche Situationen in Familie und Beruf empfinden wir als belastend? Wie können wir uns entspannen? Zunächst gilt es, den eigenen Lebensstil zu überdenken und zu überlegen, was wir ändern können. Denn jede und jeder kann selbst eine ganze Menge für die eigene Gesundheit tun.

Prävention soll dazu anregen, langfristig einen gesundheitlichen Lebensstil zu trainieren. Aber jede Veränderung beginnt mit einzelnen Aktionen.

Je früher das eigene Bewusstsein dafür geschult wird, desto besser. Was Mädchen und Jungen in der Familie, in Kindergarten und Schule lernen, ist entscheidend für ihr Gesundheitsverhalten im Erwachsenenalter. Dabei sind Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer wichtige

Vorbilder. Vermitteln sie, dass sich über Bewegung auch Lebensfreude ausdrückt? Greifen sie auch mal zu Apfel oder Orange anstatt zum Schokoriegel?

Auch in späteren Lebensjahren lohnt es sich, gesundheitsbewusst zu leben. Eine hohe Lebensqualität ist schließlich in jedem Alter erstrebenswert. Schon jetzt ist jeder vierte Deutsche älter als 60 Jahre. Die Lebenserwartung ist in der Vergangenheit kontinuierlich gestiegen, und so wird der Anteil der Seniorinnen und Senioren an der Bevölkerung weiter wachsen. Damit die gewonnenen Lebensjahre auch schöne Lebensjahre werden, ist der Einsatz für mehr Gesundheit wertvoll – für jeden oder jede selbst und für eine gesunde Gesellschaft. Der Aufwand ist oft nicht groß, der Gewinn kann aber riesig sein.





Prävention – eine Aufgabe für alle

Nicht alles liegt in der eigenen Hand. Unsere soziale Umwelt und Arbeitssituation beeinflussen ebenfalls unsere Gesundheit. Ob am Arbeitsplatz oder in der Familie, ob in der Schule oder im Seniorenheim – in allen Bereichen können gesundheitliche Risiken gesenkt und kann gesundheitsbewusstes Verhalten gefördert werden. Lärm, schlechtes Licht, ungesunde Körperhaltung oder Zeitdruck am Arbeitsplatz müssen nicht immer sein. Vermeidbare Gefahren wie etwa zu hohe Trittstufen haben im Seniorenheim nichts zu suchen. Das richtige Gesundheitsverhalten kann überall ein Thema sein. Prävention ist eine Querschnittsaufgabe, die viele Lebensbereiche und Institutionen betrifft.



PRÄVENTION IM ALLTAG:
BEWEGUNG

Bewegung stärkt Körper und Seele

Bewegung ist ein wahres Wundermittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. Herz, andere Organe und Muskulatur kommen damit in Schwung. Und sie bedanken sich dafür, indem sie beispielsweise die Ausschüttung von Endorphinen, auch Glückshormone genannt, anregen. Diese wiederum steigern merklich die Laune. Körperlich aktive Menschen sehen daher nicht nur frischer aus, sondern sind auch im Alltag belastbarer und fühlen sich besser. Bewegung lässt zudem den Fettstoffwechsel verstärkt arbeiten und senkt so unter anderem die Cholesterinwerte. Obendrein kommt das Immunsystem auf Touren und produziert vermehrt Abwehrzellen.

Jede Aktivität ist wirksam und positiv. Wer allein schon jede Chance auf Bewegung im Alltag nutzt, verbrennt zusätzliche Kalorien. Einfach die Treppen steigen statt den Fahrstuhl benutzen, einfach mit dem Rad fahren statt mit dem Auto. Präventionsexpertinnen und -experten empfehlen dies als Einstieg in einen aktiven Lebensstil. Wer dann noch jeden zweiten Tag eine halbe Stunde zügig spazieren geht, sorgt aktiv vor – zum Beispiel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

TIPP: War das Abendessen wieder richtig lecker? Schön, Ihr Körper freut sich, wenn Sie ihm danach noch einen Spaziergang gönnen!

TIPP: Kleine Bewegungen im Alltag zahlen sich aus. Wer etwa täglich 200 Treppenstufen steigt, stärkt bereits Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel.





Mehr Bewegung im Alltag

Aller Anfang ist schwer. Besonders wenn es darum geht, der eigenen Trägheit weniger Chancen zu geben. Wir sollten uns dabei nicht überfordern. Niemand muss von heute auf morgen zur Sprinterin oder zum Sprinter werden. Sportmedizinerinnen und -mediziner raten daher, die neue Lust an der Bewegung mit Augenmaß zu starten. Vielleicht reicht es erst einmal, immer eine Haltestelle früher auszusteigen oder das Auto weiter entfernt zu parken. So können wir uns schnell angewöhnen, täglich ein paar Schritte zusätzlich zurückzulegen.

Gerade für Anfängerinnen und Anfänger ist es hilfreich, Freundinnen und Freunde für gemeinsame Ausflüge an der frischen Luft zu begeistern oder im Verein aktiv zu werden. Unnötig ist es, sich selbst mit Leistungsvorgaben unter Druck zu setzen. Wer körperlich aktiv ist, um seine Gesundheit zu fördern, muss nicht in der Spitzenklasse sein. Vielmehr gilt es auszuprobieren, welche Aktivitäten zu einem passen, Spaß machen und ohne viel Aufwand zu bewältigen sind.

Die Muskeln spielen lassen

Je kräftiger unsere Muskeln sind, desto eher schützen sie Knochen und Gelenke vor Verschleiß und Abnutzung. Zu

TIPP: Beim Fernsehen verbraucht der Körper in einer Stunde etwa 80 Kalorien. Wer eine Stunde lang spazieren geht, setzt 206 Kalorien um, also mehr als das Doppelte.

wenig trainierte Muskeln können beispielsweise Haltungsschäden nach sich ziehen. In den frühen Lebensjahren lässt sich da einfach vorsorgen. Kinder und Jugendliche können durch das Toben im Freien oder durch Sport im Verein spielend ihre Kräfte und ihre Koordination trainieren. Gesundheitsexperten weisen zudem darauf hin, dass körperlich aktive Kinder meist selbstbewusster sind und sich mehr zutrauen.

Auch ältere Menschen profitieren in hohem Maße davon, wenn sie ihre Muskelkraft über die Lebensjahre hinweg ein wenig bewahrt haben. Mehrere Studien belegen, dass sogar Hochbetagte mit angemessenen Übungen ihre Körperkraft deutlich steigern und ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern können. Dies macht sie beweglicher und sie fühlen sich im Alltag sicherer. So können sie schweren Stürzen mit Knochenbrüchen vorbeugen, die mit zu den größten Risiken im Seniorenalter gehören. Die Brüche werden oftmals durch Osteoporose verursacht, von der Frauen deutlich häufiger betroffen sind als Männer.

TIPP: Beim schnellen Gehen steigt der Puls auf etwa 100 Schläge in der Minute an. Wer eine halbe Stunde dieses Tempo durchhält, verarbeitet rund 250 Kalorien.

KONGRESS „BEWEGUNG IM ALLTAG – WO MENSCHEN LEBEN UND ARBEITEN“

„Den Fragen, wie man Menschen motiviert, täglich eine halbe Stunde intensive körperliche Bewegung in den Alltag zu integrieren, und welche Rahmenbedingungen die Menschen dabei unterstützen, ging der 3. Kongress des deutschen Forums Prävention und Gesundheitsförderung nach. Dieser vom BMG am 23. Januar 2007 in Berlin veranstaltete Kongress stand unter dem Motto „Bewegung im Alltag – wo Menschen leben und arbeiten“.

350 Fachleute sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren haben den aktuellen Forschungsstand zum Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit, die Ursachen des geänderten Bewegungsverhaltens in der Bevölkerung und Fragen der Motivierung der verschiedenen Zielgruppen diskutiert und vorbildhafte Projekte zur Bewegungsförderung vorgestellt.

Die Dokumentation finden Sie unter: www.bvpraevention.de



PRÄVENTION IM ALLTAG:

ERNÄHRUNG

Die richtige Auswahl führt zum idealen Speiseplan

Stellen wir uns die optimale gesunde Kost für einen Tag zusammen! Müsli mit Obst zum Frühstück, eine Banane als Zwischenmahlzeit, zum Mittagessen reichlich Reis mit Gemüse, nachmittags etwas Joghurt und abends Salat mit etwas magerem Fleisch oder Fisch. In der Fantasie lässt sich leicht eine gesunde Auswahl treffen. Etwas mehr Ausdauer ist gefragt, sollen die Tipps im Alltag beherzigt und umgesetzt werden.

Machen wir es uns einfacher und probieren doch erst mal die ganze Vielfalt der Lebensmittel aus! Dies ist die erste von zehn goldenen Regeln, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) aufgestellt hat. Verbote helfen nicht weiter, vielmehr sollten wir auf die Menge, auf die Auswahl und die Kombination der Nahrungsmittel achten. Besser rechtzeitig seine Lust auf Süßes mit einem Stückchen Schokolade stillen, als im Heißhunger eine ganze Tafel auf einmal zu verschlingen. Wir müssen uns daher auch nicht quälen und um jede Konditorei einen großen Bogen machen. Süßigkeiten, ob Kuchen oder Gummibärchen, sind durchaus erlaubt – einmal am Tag und in Maßen. Auch das zählt zu den goldenen Regeln der DGE-Expertinnen und -Experten!

In natürlichen Lebensmitteln stecken richtige Gesundheitsmacher

Gesundes Essen kann ein wahrer Genuss sein. Zu viel Pfunde dagegen sind nicht nur eine tägliche Last für Körper und Seele, sondern sie erhöhen auch das Risiko, an einer Volkskrankheit zu leiden. 65 Prozent der Männer und 55 Prozent der Frauen gelten laut DGE-Ernährungsbericht in Deutschland als übergewichtig und sind somit stärker gefährdet, ernsthaft zu erkranken.

Vielen ist gar nicht bewusst, welche Gesundheitsmacher in unseren Lebensmitteln stecken und was uns die notwendige Energie wirklich liefert. So machen sekundäre Pflanzen-

TIPP: Gesundheitsexperten raten, pro Tag bis zu zwei Liter Flüssigkeit zu trinken – das erleichtert den Stoffwechsel. Stellen Sie einfach zwei Flaschen Wasser am Morgen auf den Tisch und trinken Sie es im Laufe des Tages.

TIPP: Mit fünf Mal täglich Obst oder Gemüse können Sie aktiv Ihre Gesundheit schützen. Experten gehen davon aus, dass damit auch der Entstehung bestimmter Krebserkrankungen vorgebeugt wird.

TIPP: Vor dem Fernseher müssen es nicht immer Chips sein. Sie können auch Gemüse knabbern, zum Beispiel Möhren-, Gurken- oder Paprikastifte.



stoffe, Vitamine und Mineralien unser Obst und Gemüse besonders wertvoll. Zum Beispiel sorgt der Farbstoff der Möhre (das Beta-Karotin) für Vitamin A, der Farbstoff der Aubergine wiederum stärkt das Herz. Gutes Essen kann also tatsächlich vor Krankheiten schützen. Täglich etwa fünf Portionen Gemüse und Obst verzehren, so lautet eine weitere der zehn goldenen DGE-Ernährungsregeln!

Einen weiteren großen Effekt kann man mit einer bewussten Ernährung erzielen: So können wir dem Bluthochdruck, der Verkalkung von Gefäßen, einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall wirksam vorbeugen. Kalzium und Vitamin D wirken der sogenannten Osteoporose, dem Knochenabbau, entgegen. Grünes Gemüse wie etwa Brokkoli darf deshalb genauso wenig auf dem Speiseplan fehlen wie Milch oder Milchprodukte.

Hilfreich ist es, sich die Auswahl und Gewichtung der gesunden Lebensmittel mithilfe der Ernährungspyramide zu veranschaulichen: Mineralwasser, Säfte und Tees finden sich am unteren breiten Ende, und das bedeutet, dass

TIPP: Rot- und Weißkohl sind prima Vitaminlieferanten. Etwa 100 Gramm davon enthalten so viel Vitamin C wie ein kleines Glas Orangensaft!

wir uns ausreichend bedienen dürfen. Auch an Getreideprodukten sowie an Obst und Gemüse brauchen wir nicht zu sparen. Nur in geringen Mengen hingegen sollten jene Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, die im oberen Drittel der Ernährungspyramide stehen – wie etwa Fette, Süßigkeiten oder alkoholische Getränke.

Richtig essen will gelernt sein

Essen ist mitnichten reine Geschmackssache. Auch das soziale und kulturelle Umfeld prägt unseren Umgang damit. Wenn also Kinder und Jugendliche wie selbstverständlich zu gesunden Lebensmitteln greifen, müssen wir uns über ihre Gesundheit im Erwachsenenalter weniger Sorgen machen. Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer sind da wichtige Vorbilder. Ein obstreiches Frühstück, Vollkornbrote für die Schulpause, Mineralwasser statt zuckersüßem Saft, eine Banane statt eines Schokoriegels – wer so den Speiseplan für seinen Nachwuchs gestaltet, sorgt vor, damit der kindliche Geschmack später nicht zur Gesundheitsfalle wird.

TIPP: Lassen Sie sich Zeit beim Essen und genießen Sie! Das Sättigungsgefühl stellt sich erst nach 20 Minuten ein. Wer langsam isst, wird also schneller satt!

MIT KINDERLIEDERN FÜR EINE BESSERE ERNÄHRUNG, MEHR BEWEGUNG UND STRESSREGULATION

„Unterwegs nach Tutmirgut“ heißt das musikalische Bühnenstück der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Hören, Zuschauen, Mitsingen und Mitmachen. Die Musikshow entführt Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren auf die Reise nach Tutmirgut, auf der sie das Geheimnis vom dreibeinigen Hocker lüften. Die Musikshow handelt von zu viel und zu wenig Essen, vom „Beweg-Dich-Alphabet“ sowie weiteren spannenden und entspannenden Sachen, die Kindern gut tun. Parallel werden für Lehrkräfte, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Erziehende Workshops zum Thema angeboten. Der BZgA gelingt es so, notwendige Informationen, aber auch Spaß an gesundem Verhalten zu vermitteln.

Weitere Infos unter: www.kinderliedertour.de



PRÄVENTION IM ALLTAG:

FRÜHERKENNUNG

Früherkennung nutzen und eigene Risiken erkennen

Gesundheit lässt sich durch einen aktiven und ernährungsbewussten Lebensstil fördern. Krankheiten können zudem verhindert werden, wenn man Warnsignale frühzeitig wahrnimmt und dagegensteuert. Zum Beispiel Bluthochdruck: Hypertonie verursacht zunächst keine Beschwerden, beginnt aber, die Gefäße zu schädigen. Wer mit ausreichender Bewegung, gesunder Ernährung und Gewichtskontrolle dafür sorgt, dass sein Blutdruck nicht zu hoch steigt, kann schwerwiegenden Erkrankungen in späteren Lebensjahren vorbeugen. Medizinische Untersuchungen zur Vorsorge bzw. Früherkennung können Risiken, wie z. B. Bluthochdruck oder erhöhte Blutzuckerwerte, auffindig machen. Die Empfehlungen der Ärztin oder des Arztes helfen wiederum, den Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten. Bewegung und gesunde Ernährung können nicht nur vor Erkrankung schützen. Auch bereits Erkrankte können so ihre gesundheitliche Lage verbessern.

Alle zwei Jahre ist ein Check-up vorgesehen

Der Gesundheits-Check-up ab dem Alter von 35 Jahren bietet eine gute Gelegenheit, sich über die eigene Gesundheit zu informieren. Die Krankenkassen tragen die Kosten für die Routine-Untersuchung, die alle zwei Jahre vorgesehen ist. Die Ärztin oder der Arzt klärt in einem ausführlichen Gespräch, ob es Vorerkrankungen gibt, welche Lebensgewohnheiten wir pflegen und welche Risiken damit verbunden sein könnten. In der körperlichen Untersuchung werden Blutdruck und Puls gemessen und Herz und Lunge abgehört. Eine Blutprobe soll Hinweise auf Diabetes mellitus oder zu hohe Blutfettwerte liefern. Die Untersuchung des Urins zeigt an, ob Nieren und Harnwege intakt sind. In einem weiteren Beratungsgespräch wird anhand von Diagnose und Laborwerten besprochen, ob sich eine Krankheit ankündigt oder bereits unentdeckt vorhanden ist.

TIPP: Je nach Alter können Männer und Frauen verschiedene Früherkennungs-, Vorsorge- und Gesundheitsuntersuchungen wahrnehmen. Diese werden allesamt von der Krankenkasse bezahlt, auch die Praxisgebühr entfällt hierfür.

TIPP: Untersuchungen für Kinder und Jugendliche dienen dazu, Fehlentwicklungen körperlicher und psychischer Art so früh wie möglich zu erkennen. Die ersten beiden Termine finden unmittelbar und in den ersten Tagen nach der Geburt statt, weitere sieben Untersuchungen folgen bis zum sechsten Lebensjahr. Diese wichtigen und notwendigen Untersuchungen werden von der Krankenkasse bezahlt.



Erkrankungen rechtzeitig behandeln

Derzeit nehmen leider weniger als 20 Prozent aller gesetzlich Versicherten an dem Gesundheits-Check-up teil. Dabei können Früherkennungsangebote mitunter verhindern, dass es überhaupt zu ausgeprägten gesundheitlichen Beschwerden kommt. Zum Beispiel Diabetes mellitus. Wird beim Gesundheits-Check-up ein Diabetes mellitus im frühen Stadium festgestellt, kann die Patientin oder der Patient beizeiten lernen, mit der Krankheit umzugehen. So können sich die Betroffenen davor schützen, dass ihre Gefäße, Nerven, Augen und Nieren durch den Diabetes mellitus zusätzlich geschädigt werden. Neben einer optimalen medikamentösen Behandlung können Diabetes-Patien-

TIPP: Wer gesundheitlich vorsorgt oder sich rechtzeitig untersuchen lässt, kann Geld sparen. Krankenkassen bieten dazu verschiedene Bonusprogramme an.

tinnen und -Patienten durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten zudem ihr erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt und einen Schlaganfall zu erleiden, erheblich mindern. Auch Krebserkrankungen lassen sich durch die Teilnahme am gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramm frühzeitig erkennen. Die Krankenkassen bieten Frauen ab 20 Jahren und Männern ab 45 Jahren regelmäßige Untersuchungen zur Früherkennung von bestimmten Krebserkrankungen an (Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs) Ab dem 1. Juli 2008 wird allen gesetzlich Versicherten ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine standardisierte Hautkrebsfrüherkennung angeboten. Dieses Hautkrebs-Screening wird als visuelle Ganzkörperinspektion durchgeführt. Die Früherkennung einer Krebserkrankung kann die Chancen auf Heilung oder langjähriges Überleben sowie auf Erhalt der Lebensqualität erhöhen, da sie eine frühzeitige Behandlung ermöglicht. Früherkennungsuntersuchungen im Rahmen des gesetzlichen Früherkennungsprogramms sind von der Praxisgebühr befreit. Für Frauen, die ab dem 1. April 1987, und Männer, die ab dem 1. April 1962 geboren wurden, gilt, dass sie bei einer chronischen Erkrankung nur von der ermäßigten Belastungsgrenze hinsichtlich zu leistender Zuzahlungen profitieren sollen, wenn sie sich vor ihrer Erkrankung über die relevanten Vorsorgeuntersuchungen haben beraten lassen.

INFORMIEREN UND AUF SYMPTOME ACHTEN!

Viele Patientinnen und Patienten wollen wissen, wie körperliche Signale zu deuten sind. Sie suchen nach seriöser Aufklärung zu ihren Gesundheitsfragen. Der Krebsinformationsdienst (KID) hilft dann weiter. Die Einrichtung des Heidelberger Krebsforschungszentrums stellt sowohl per Telefon als auch im Internet vielfältige Informationen über Krebskrankheiten bereit und aktualisiert sie laufend. Daten und Fakten zu Vorsorge, Früherkennung und Therapie finden sich ebenfalls auf der Homepage. Ratsuchende können auch per E-Mail Kontakt zu den Expertinnen und Experten aufnehmen. Das KID-Telefon steht für alle krebsbezogenen Fragen und auch zu speziellen Krankheitsproblemen wie etwa Brustkrebs bereit.

Weitere Infos unter: www.krebsinformation.de

Welche Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen sind empfohlen und werden von den gesetzlichen Krankenkassen getragen?

FRÜHERKENNUNG VON KREBS				
Untersuchung	Alter	Geschlecht	Häufigkeit	
Genitaluntersuchung	ab dem Alter von 20	Frauen	jährlich	
Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung (bis zum 01.07. 2008 in Verbindung mit einer Untersuchung der Haut)	ab dem Alter von 45	Männer	jährlich	
Brustuntersuchung (bis zum 01.07. 2008 in Verbindung mit einer Untersuchung der Haut)	ab dem Alter von 30	Frauen	jährlich	
Dickdarm- und Rektumuntersuchung	ab dem Alter von 50	Frauen und Männer	jährlich	
Darmspiegelung	ab dem Alter von 55	Frauen und Männer	zwei Untersuchungen im Abstand von 10 Jahren	
Mammographie-Screening	ab dem Alter von 50 bis zum Ende des 70. Lebensjahres	Frauen	alle zwei Jahre	
Ab 01.07.2008: Hautuntersuchung	ab dem Alter von 35	Frauen und Männer	alle zwei Jahre	

	Anmerkungen	weitere Informationen
	<ul style="list-style-type: none"> ▫ gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen / Beschwerden) ▫ Spiegeleinstellung der Portio (d. h. des Teils der Gebärmutter, der in die Scheide hineinreicht) ▫ Krebsabstrich und zytologische Untersuchung ▫ gynäkologische Tastuntersuchung ▫ Befundmitteilung mit anschließender Beratung 	<p>Krebsfrüherkennungs-Richtlinie Internet: www.g-ba.de</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▫ gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen / Beschwerden) ▫ Inspektion und Abtasten des äußeren Genitales ▫ Abtasten der Prostata vom After aus ▫ Tastuntersuchung der regionären Lymphknoten ▫ Befundmitteilung mit anschließender Beratung 	<p>Krebsfrüherkennungs-Richtlinie Internet: www.g-ba.de</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▫ gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen / Beschwerden) ▫ Inspektion und Abtasten der Brust und der regionären Lymphknoten einschließlich der Anleitung zur Selbstuntersuchung ▫ Beratung über das Ergebnis 	<p>Krebsfrüherkennungs-Richtlinie Internet: www.g-ba.de</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▫ gezielte Beratung ▫ Tastuntersuchung des Enddarms ▫ Schnelltest auf verborgenes Blut im Stuhl (jährlich bis zum Alter von 55 Jahren) 	<p>Krebsfrüherkennungs-Richtlinie Internet: www.g-ba.de</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▫ gezielte Beratung ▫ zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren oder Test auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre 	<p>Krebsfrüherkennungs-Richtlinie Internet: www.g-ba.de</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Einladung in eine zertifizierte Screening-Einheit ▫ Information ▫ Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen / Beschwerden) und Röntgen der Brüste durch Mammographie ▫ Beratung über das Ergebnis 	<p>Krebsfrüherkennungs-Richtlinie Internet: www.g-ba.de</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▫ gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen / Beschwerden) ▫ visuelle Ganzkörperinspektion der gesamten Haut ▫ Befundmitteilung mit anschließender Beratung 	<p>Krebsfrüherkennungs-Richtlinie Internet: www.g-ba.de</p>

GESUNDHEITS-CHECK-UP

Untersuchung	Alter	Geschlecht	Häufigkeit	
Check-up	ab dem Alter von 35	Frauen und Männer	alle zwei Jahre	

ZAHNVORSORGE-UNTERSUCHUNGEN

Untersuchung	Alter	Geschlecht	Häufigkeit	
Untersuchung auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten	<ul style="list-style-type: none"> ▫ bis 6 Jahre ▫ 6 bis 18 Jahre 	Mädchen und Jungen	<ul style="list-style-type: none"> ▫ dreimal bis 6 Jahre ▫ einmal je Kalenderhalbjahr ab 6 Jahre 	
Zahnvorsorge-Untersuchungen	ab dem Alter von 18	Frauen und Männer	einmal je Kalenderhalbjahr	

	Anmerkungen	weitere Informationen
	<p>Früherkennung insbesondere von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenerkrankungen, Diabetes mellitus. Das umfasst unter anderem folgende Leistungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen / Beschwerden), insbesondere die Erfassung des Risikoprofils ▫ klinische Untersuchungen (Erhebung des vollständigen Status (Ganzkörperstatus)) ▫ Laboratoriumsuntersuchungen (Untersuchungen aus dem Blut einschließlich Blutentnahme und Untersuchungen aus dem Urin) ▫ Beratung 	<p>Gesundheitsuntersuchungs-Richtlinie Internet: www.g-ba.de</p>

	Anmerkungen	weitere Informationen
	<p>Einschätzung des Kariesrisikos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Mundhygiene-Beratung ▫ Inspektion der Mundhöhle ▫ Motivation zur Prophylaxe <p>Gegebenenfalls</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ lokale Fluoridierung zur Schmelzhärtung ▫ Versiegelung von kariesfreien Fissuren und Grübchen der Backenzähne 	<p>Kinder-Richtlinien, zahnärztliche Früherkennungs-Richtlinie und Individualprophylaxe-Richtlinie Internet: www.g-ba.de</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Eingehende Untersuchung ▫ Untersuchung im Rahmen des Bonushefts <p>Bei Erwachsenen wird für zwei zahnärztliche Kontrolluntersuchungen im Jahr keine Praxisgebühr erhoben. Dies gilt auch dann, wenn in derselben Sitzung eine Zahnsteinentfernung, Röntgenuntersuchung oder Sensibilitätsprüfung durchgeführt wurde. Auch die Erhebung des Parodontalstatus (sog. PSI Index) bleibt frei von der Praxisgebühr</p>	<p>§ 55 Abs.1 Satz 4 und 5 SGB V Internet: www.kzbv.de</p>

SCHUTZIMPFUNGEN

Schutzimpfungen sind Bestandteil des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankenversicherung. Nicht bezahlt werden Reiseimpfungen aus nicht beruflichem Anlass.

Untersuchung		
Regelimpfungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche	Impfungen, die jedes Kind nach den Impfempfehlungen der STIKO erhalten sollte	
Auffrischimpfungen	Impfungen, die bei Erwachsenen aufgefrischt bzw. bei fehlender Grundimpfung nachgeholt werden sollen	
Indikationsimpfungen	Impfungen bei erhöhter Gefährdung von Personen und bei Angehörigen bestimmter Alters- oder Risikogruppen	



	Anmerkungen	weitere Informationen
	<ul style="list-style-type: none">⊖ Hepatitis B⊖ Diphtherie⊖ Tetanus⊖ Poliomyelitis ((Kinderlähmung) Regelimpfung auch bei nicht grundimmunisierten Erwachsenen)⊖ Haemophilus influenzae Typ B (Hib.)-Infektion⊖ Pertussis (Keuchhusten)⊖ Masern, Mumps, Röteln⊖ Varizellen⊖ Pneumokokkeninfektion⊖ Meningokokkeninfektion⊖ Gebärmutterhaltskrebs (HPV) (Standardimpfung für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren)	Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 1 STIKO-Empfehlungen Internet: www.rki.de
	<ul style="list-style-type: none">⊖ Diphtherie (alle 10 Jahre empfohlen)⊖ Tetanus	Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 1 STIKO-Empfehlungen Internet: www.rki.de
	<ul style="list-style-type: none">⊖ Influenza (Standardimpfung für Personen ab 60 Jahre)⊖ Pneumokokken-Infektion (Standardimpfung für Personen ab 60 Jahre)⊖ Frühsommermeningo-Enzephalitis (FSME)⊖ Haemophilus influenza Typ B (Hib.)-Infektion⊖ Hepatitis A und B⊖ Tollwut⊖ Meningokokken-Infektion⊖ Poliomyelitis (Kinderlähmung)⊖ Varizellen⊖ Röteln⊖ Pertussis (Keuchhusten)	Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 1 STIKO-Empfehlungen Internet: www.rki.de

SCHWANGERSCHAFTS-VORSORGEUNTERSUCHUNG

Zu der Schwangerschaftsvorsorge gehören die Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Entbindung. Dabei soll die Schwangere untersucht und beraten werden. Zum Beispiel über Gesundheitsrisiken oder Ernährung. Ärztinnen und Ärzte, Hebammen und Krankenkassen wirken zusammen.

KINDER- UND JUGENDUNTERSUCHUNGEN

Kinder- und Jugendliche bis zum Alter von 18 Jahren sind von der Praxisgebühr befreit. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt eine Reihe von Früherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen bei Kindern und Jugendlichen. Die Eltern bekommen gleich nach der Geburt des Kindes im Krankenhaus oder beim Kinderarzt ein Untersuchungsheft für Kinder, in dem genau aufgelistet wird, wann welche Untersuchung ansteht.

Untersuchung	Alter	Geschlecht	Häufigkeit	
U-Untersuchungen (Untersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten bei Kindern)	von der Geburt bis zum Alter von 6 Jahren	Mädchen und Jungen	neun Untersuchungen in den ersten sechs Lebensjahren beginnend unmittelbar nach der Geburt (U1 bis U9)	
J-Untersuchung (Jugendgesundheitsuntersuchung)	regulär zwischen dem vollendeten 13. und 14. Lebensjahr (± 1 Jahr)	Mädchen und Jungen	eine Untersuchung	

	Anmerkungen	weitere Informationen
	<p>Zu den Vorsorgeleistungen gehören u. a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Erkennung und Überwachung von Risikoschwangerschaften ▫ Ultraschalldiagnostik ▫ serologische Untersuchungen auf Infektionen ▫ Untersuchung und Beratung der Wöchnerin 	<p>Mutterschafts-Richtlinie Internet: www.g-ba.de</p>



	Anmerkungen	weitere Informationen
	<p>Es wird die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes geprüft, u. a.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Störungen in der Neugeborenenperiode ▫ Angeborene Stoffwechselstörungen (erweitertes Neugeborenen-Screening) ▫ Entwicklungs- und Verhaltensstörungen ▫ Erkrankungen der Sinnes-, Atmungs- und Verdauungsorgane ▫ Sprach- oder Sprechstörungen ▫ Zähne, Kiefer, Mund ▫ Skelett und Muskulatur 	<p>Kinder-Richtlinien Internet: www.g-ba.de</p>
	<p>Anamnese u. a. auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ auffällige seelische Entwicklungen/Verhaltensstörungen ▫ Schulleistungsprobleme ▫ gesundheitsgefährdendes Verhalten (Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum) <p>Klinisch-körperliche Untersuchungen, u.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Erhebung der Körpermaße ▫ Störung des Wachstums und der körperlichen Entwicklung ▫ Erkrankungen der Hals-, Brust- und Bauchorgane <p>Erhebung des Impfstatus</p>	<p>Jugendgesundheits-Untersuchung Internet: www.g-ba.de</p>



DIE KAMPAGNE „BEWEGUNG UND GESUNDHEIT“

Jeden Tag 3.000 Schritte extra – einfach gesünder

Mit der Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ fördert Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt gesunde Lebensstile und zeigt, wie einfach es ist, sich im Alltag mehr zu bewegen. „Ob in der Freizeit oder bei der Arbeit, ob in der Kindertagesstätte oder in der Schule, ob in den eigenen vier Wänden oder im Seniorenheim, wir alle müssen uns mehr bewegen“, betont Ulla Schmidt. „Denn regelmäßige Bewegung hält länger fit und gesund, beugt vielen Krankheiten vor und kann bereits bestehende lindern.“

Das Herzstück der Kampagne sind 3.000-Schritte-Spaziergänge, die in zahlreichen deutschen Städten stattfinden. Die Aktionen sollen den Menschen zeigen, wie einfach es ist, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Denn jeden Tag 3.000 Schritte extra sind ein guter Anfang für ein gesünderes Leben. Das kann der Spaziergang in der Mittagspause sein, oder man steigt eine Haltestelle früher aus Bus oder Bahn aus oder erledigt den Einkauf auch mal zu Fuß.

Viele Prominente unterstützen die Kampagne „Bewegung und Gesundheit“, darunter Oliver Bierhoff, Senta Berger, Kai Pflaume und Jörg Pilawa, Jeanette Biedermann, Birgit Fischer und Sandra Völker. Auch der Deutsche Olympische Sportbund und der Deutsche Wanderverband engagieren sich als Partner der Kampagne für mehr Bewegung.



Bewegung im Alltag

Das Kampagnenportal www.die-praevention.de informiert rund um das Thema „Bewegung und Gesundheit“. Dort erfahren Sie unter anderem, wo die Kampagne das nächste Mal Station macht und zu einem 3.000-Schritte-Spaziergang einlädt. Auf der Internetseite lädt eine Vielzahl an 3.000-Schritte-Spaziergängen aus allen Bundesländern dazu ein, selbst aktiv zu werden.

Zahlreiche Tipps und Anregungen helfen, den Alltag gesünder zu gestalten. Experten geben Ratschläge für eine gesunde Lebensweise und Sonderthemen wie „Fit in den Frühling“ oder „Bewegter Büroalltag“ regen zu mehr Bewegung an. Paul, der virtuelle Trainer der Kampagne, sorgt als kostenloser Bildschirmschoner mit seinen Bewegungstipps für einen gesünderen Büroalltag.

Wöchentlich wird der begehrte Kampagnenschrittzähler über ein Gewinnspiel verlost. Das kleine Gerät zählt die zurückgelegten Schritte und regt dazu an, jeden Tag noch ein paar mehr zu gehen. Wer darüber hinaus Bewegung in seinen Alltag bringen möchte, kann online im „Logbuch“ seine zurückgelegten Schritte als Bewegungseinheiten erfassen und auswerten.



Jeder Schritt ist Gold wert



Der Deutsche Olympische Sportbund ist mit rund 27 Millionen Mitgliedern die größte deutsche Sportorganisation und einer der größten Sportbünde der Welt. Durch sein bundesweites Engagement ist der DOSB der bedeutendste Bewegungsförderer Deutschlands.

Mit über 90.000 Sportvereinen bietet er quer durch ganz Deutschland ein breites Angebot für Jung und Alt. Der DOSB unterstützt das Motto „Jeden Tag 3.000 Schritte extra“ der Kampagne „Bewegung und Gesundheit“, um gemeinsam mit Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt die Menschen zu einer gesünderen Lebensweise zu motivieren.

„Die Kampagne ist ganz in unserem Sinne. Mit unseren vielfältigen Angeboten, insbesondere unter dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, können wir eine Menge dazu beitragen“, so Dr. Thomas Bach, der Präsident des DOSB.



Mehr dazu finden Sie unter: www.richtigfit.de und www.sportprogesundheit.de



Wandern ist eine Herzensangelegenheit



Der Deutsche Wanderverband ist der Dachverband der deutschen Gebirgs- und Wandervereine. In 56 Hauptwandervereinen mit 3.115 Ortsgruppen betreuen über 650.000 Mitglieder knapp 200.000 Kilometer Wanderwege, veranstalten geführte Wanderungen und geben Wanderkarten, Wanderliteratur und Heimatzeitschriften heraus.

„Regelmäßiges Wandern an der frischen Luft ist die beste Medizin für Körper und Seele“, sagt Karl Schneider, der Präsident des Deutschen Wanderverbandes. „Und ‚Jeden Tag 3.000 Schritte extra‘ ist deshalb eine Botschaft, die wir voll und ganz unterstützen.“

Durch die erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem DWV sind in kürzester Zeit viele neue 3.000-Schritte-Spaziergänge entstanden, die im Internet unter www.die-praevention.de oder direkt bei den örtlichen Wanderverbänden abgefragt werden können. Jedes Bundesland ist bereits vertreten und regelmäßig kommen neue Spaziergänge hinzu.

**Mehr Informationen zum Deutschen Wanderverband
unter: www.wanderverband.de**





Mitgehen am Mittwoch

„Mitgehen am Mittwoch“ heißt eine weitere Aktion der Kampagne „Bewegung und Gesundheit“, die überall in Deutschland Menschen mittwochs zu einem 3.000-Schritte-Spaziergang mobilisieren will. Der Mittwoch soll so zu einem festen Tag werden, an dem man sich regelmäßig trifft und gemeinsam etwas für seine Gesundheit tun kann. Die regelmäßigen Treffen zu 3.000-Schritte-Spaziergängen sollen mehr Bewegungsspaß in den Alltag bringen. Jede und jeder kann mitmachen, selbständig eine eigene Mittwochsgruppe gründen und gemeinsam 3.000 Schritte gehen.

Machen Sie mit: Gründen auch Sie eine eigene Mittwochsgruppe und organisieren Sie einen Spaziergang! In unserem Aktionspaket zu „Mitgehen am Mittwoch“ finden Sie eine Anleitung zur Durchführung von Mittwochsaktionen und Materialien zum Herunterladen.

Mehr Informationen zu Mitgehen am Mittwoch unter:
www.die-praevention.de

Der bewegungs.coach

Der virtuelle Trainer Paul und sein neuer bewegungs.coach motivieren direkt dort zu mehr Bewegung, wo viele von uns viel Zeit verbringen – vorm Computer. Vom einfachen Gehen über Treppensteigen bis hin zu den unterschiedlichsten Sportarten kann der Nutzer nach dem persönlichen Einloggen in einem passwortgeschützten Bereich seine täglichen Bewegungsarten eintragen.

- Ihr persönlicher bewegungs.coach erfasst und dokumentiert Ihre Bewegung.
- Wählen Sie aus verschiedenen Bewegungsarten eine oder mehrere aus, mit denen Sie mehr Schwung in Ihren Alltag bringen wollen.
- Eine Auswertungstabelle errechnet die durchschnittliche und die gesamte Dauer Ihrer Bewegungen – täglich, wöchentlich oder auch monatlich. So haben Sie stets den Überblick.
- Paul erinnert Sie an Ihre geplanten Aktivitäten und motiviert Sie, wenn Sie sich zu wenig bewegen. Mit Pauls witzigen Sprüchen motiviert Sie Ihr persönlicher Bildschirmschoner direkt am Schreibtisch zu mehr Bewegung.

Mehr Informationen zum bewegungs.coach und kostenfreien Herunterladen unter: www.die-praevention.de

Städtisches Gesundheitsamt

bewegungs.coach

Pauls Schrittaktivitäten

Kommen Sie in Bewegung! Ihr bewegungs.coach wartet auf Ihre Einträge. Los geht's!

- Modul 1 Für die Hausarbeit
- Modul 2 Für den Schulfestplatz
- Modul 3 Für den Schulfestplatz und die Hausarbeit
- Modul 4 Für die Kindersportstätte
- Modul 5 Für Home, Mobile und Prägn

© 2013 Die Stadtverwaltung von Berlin, alle Rechte vorbehalten. Berlin, den 01.01.2013

bewegungs.coach

Bewegungsinformationszentrum

Donnerstag Schmalz

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT
www.die-praevention.de



SERVICE

INFORMATIONSBROSCHÜREN

Eine Auswahl der umfangreichen Sortimente

Bundesministerium für Gesundheit

- **Diese Broschüre: Bewegung und Gesundheit.** (Best.-Nr.: BMG-V-G 425)
- **Jeden Tag 3.000 Schritte extra. Die Kampagne „Bewegung und Gesundheit“** (Best.-Nr.: BMG-V-G 426)
- **Mitgehen am Mittwoch!** (Best.-Nr.: BMG-V-G 427)

Bestelladresse:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Internet: www.bmg.bund.de

Telefon: 0 18 05/77 80 90*

Fax: 0 18 05/77 80 94*

Schreibtelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte: 0 18 05/99 66 07*

* Kostenpflichtig. 14 Ct/Min. aus dem deutschen Festnetz,
abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen möglich.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Medienübersicht 2007: Ernährung, Bewegung, Stressregulation

Übersicht über alle Medien der BZgA zum Themenbereich (Art.-Nr.: 35 00 00 00)

- **Gut drauf: Bewegen, entspannen, essen – aber wie!**
Grundlageninformationen zur Jugendaktion der BZgA (Art.-Nr.: 35 53 00 00)
- **Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung und Entspannung**
Praktische Orientierungshilfen für Mahlzeitengestaltung, körperliche Bewegung und Alltagsentspannung, Regeln zum Umgang mit Fernseher und Computer für Kinder bis 10 Jahre (Art.-Nr.: 35 70 05 00)
- **Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen – So finden Sie ein gutes Programm**
Ein Leitfaden für die Beurteilung von Programmen für übergewichtige Kinder und Jugendliche (Art.-Nr.: 35 42 10 00)

Bestelladresse und weitere Informationen:

BZgA
51101 Köln

E-Mail: order@bzga.de

Internet: www.bzga.de

Fax: 02 21/89 92-257

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

· Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen.

Die Broschüre gibt einen Überblick über die Ernährung im 1. Lebensjahr. (Art.-Nr.: 40 04 20; 2,00 Euro)

· Von Anfang an.

Alles Wichtige zum Thema Ernährung in den ersten drei Lebensjahren. (Art.-Nr.: 40 04 03; 1,50 Euro)

· Ernährungsempfehlungen zur Verminderung des Krebsrisikos. (Art.-Nr.: 12 30 01; 0,50 Euro)

· Leichte Vollkost. (Art.-Nr.: 12 30 03; 0,50 Euro)

· Ernährung im hohen Alter. Ratgeber für Angehörige und Pflegende. (Art.-Nr. 40 04 40; 2,50 Euro)

· Essen und Trinken bei Osteoporose. (Art.-Nr.: 12 30 27, 0,50 Euro)

Bestelladresse:

DGE-MedienService
Bornheimer Straße 33 b
53111 Bonn

E-Mail: info@dge-medien-service.de
Internet: www.dge-medien-service.de
Tel.: 02 28 / 9 09 26 26 (Mo. bis Fr. 9 bis 13 Uhr)
Fax: 02 28 / 9 09 26 10

Deutsche Krebshilfe

· Aufatmen. Erfolgreich zum Nichtraucher.

Wichtige Informationen auf dem Weg zum Nichtraucher. (Art.-Nr.: 404)

· Gesund bleiben. Gesünder leben.

Die Broschüre gibt Tipps für eine gesunde Lebensweise und weist auf gesundheitsschädliche Risiken hin. (Art.-Nr.: 401)

· Gesunden Appetit!

Der Ratgeber vermittelt Hinweise für eine ausgewogene Ernährung. (Art.-Nr.: 402)

· Schritt für Schritt – Bewegung

Das Faltblatt macht deutlich, dass körperliche Aktivität das Krebsrisiko mindert. (Art.-Nr.: 439)

Bestelladresse:

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32
53113 Bonn

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de
Tel.: 02 28 / 7 29 90-0
Fax: 02 28 / 7 29 90-11

Auf dem Portal www.die-praevention.de finden
Sie weitere Informationen zum Thema Prävention.

Informationsangebote des Bundesministeriums für Gesundheit

Bürgertelefon

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie von Montag bis Donnerstag zwischen 8 und 18 Uhr und Freitag zwischen 8 und 12 Uhr (kostenpflichtig) unter folgenden Telefonnummern:

Fragen zum Versicherungsschutz

0 18 05/99 66-01*

Fragen zur Krankenversicherung

0 18 05/99 66-02*

Fragen zur Pflegeversicherung

0 18 05/99 66-03*

Fragen zur gesundheitlichen Prävention

0 18 05/99 66-09*

Fragen zur Suchtvorbeugung

02 21/89 20 31**

Gehörlosen-/Hörgeschädigten-Service, Schreibtelefon

0 18 05/99 66-07*

Gebärdentelefon ISDN-Bildtelefon

0 18 05/99 66-06*

Gebärdentelefon Video over IP

gebaerdentelefon.bmg@sip.bmg.buergerservice-bund.de

Newsletter

Wenn Sie alle 14 Tage Informationen rund um die Themen Gesundheit, Pflege und gesundheitliche Prävention erhalten möchten, abonnieren Sie unseren Newsletter unter:

www.bmg-newsletter.de

Gesundheitspolitische Informationen

Die gesundheitspolitischen Informationen erscheinen alle zwei Monate und behandeln Themen aus den Bereichen Gesundheit, Pflege und Prävention. Die kostenlose Publikation wird Ihnen per Post zugesandt. Abonnement unter: **www.bmg-gpi.de**

Publikationsverzeichnis

Das aktuelle Publikationsverzeichnis des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie jederzeit kostenlos anfordern:

Bestellnr.: BMG-G-07014
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Telefon: 018 05/77 80 90*
Fax: 018 05/77 80 94*
Schriftlich: Publikationsversand der
Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock

Internetportal

Aktuelle Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie unter:
www.bmg.bund.de

* Kostenpflichtig. 14 Ct/Min. aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen möglich.

** BZgA-Informationstelefon zur Suchtvorbeugung,
Mo–Do 10 bis 22 Uhr, Fr–So 10 bis 18 Uhr

ADRESSEN

Wer kann Ihnen sonst noch weiterhelfen?

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
Telefon: 02 21 / 89 92-0
E-Mail: poststelle@bzga.de
Internet: www.bzga.de

Robert-Koch-Institut

Nordufer 20
13353 Berlin
Telefon: 030 / 1 87 54-0
E-Mail: info@rki.de
Internet: www.rki.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon: 02 28 / 37 76-600
E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Verbraucherzentrale

Bundesverband e.V.
Markgrafenstraße 66
10969 Berlin
Telefon: 0 30 / 2 58 00-0
E-Mail: info@vzbv.de
Internet: www.vzbv.de

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund) e.V.

Geschäftsstelle
Hugstetter Straße 55
79106 Freiburg
Telefon: 07 61 / 2 70-74 56
E-Mail: dgsp@dgsp.de
Internet: www.dgsp.de

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Telefon: 0 69 / 67 00-0
E-Mail: office@dosb.de
Internet: www.dosb.de

Deutscher Wanderverband

Wilhelmshöher Allee 157 – 159
34121 Kassel
Telefon: 05 61 / 938 73-0
E-Mail: info@wanderverband.de
Internet: www.wanderverband.de

Deutsches Diabetes-Zentrum

**Leibniz-Zentrum für Diabetes-Forschung
an der Heinrich-Heine-Universität
Düsseldorf**
Auf'm Hennekamp 65
40225 Düsseldorf
Telefon: 02 11 / 33 82-0
E-Mail: redaktion@diabetes-deutschland.de
Internet: www.diabetes-deutschland.de

Krebsinformationsdienst (KID)

Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
KID-Telefon: 0 800 / 4 20 30 40
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
internet: www.krebsinformation.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit
11055 Berlin

Stand: April 2008

Wenn Sie Bestellungen aufgeben möchten:

Best.-Nr.: BMG-V-G 425

Schriftlich:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 0 18 05 / 77 80 90*

Fax: 0 18 05 / 77 80 94*

Schreibtelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte: 0 18 05 / 99 66 07*

* Kostenpflichtig, 14 Ct/Min. aus dem deutschen Festnetz,
abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen möglich.

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist besonders die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.



Bundesministerium
für Gesundheit

**GENUG GELESEN.
GEHEN SIE LOS.
JEDEN TAG 3.000 SCHRITTE EXTRA.**

**DEUTSCHLAND WIRD FIT. GEHEN SIE MIT.
BEWEGUNG UND GESUNDHEIT. WWW.DIE-PRAEVENTION.DE**