MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2016

MENSCH | Ausgabe AD K12709

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

Kostenlos Diabetes-Früherkennungstest anfordern!

Diabetes – eine tückische Krankheit

Bis sie erkannt wird, vergehen oft Jahre

No Sports? Von wegen!

Wer fit sein möchte, sollte sich regelmäßig bewegen

Aktivwochen mit Langzeiteffekt

Viele Teilnehmer praktizieren das Erlernte daheim weiter

www.bkk-diakonie.de

75 %

der Teilnehmer bleiben sportlich aktiv.

Sehr viele Teilnehmer kommen auf den Geschmack und setzen Kursinhalte anschließend im Alltag fort

Aktivwochen wirken noch lange nach

Die BKK-Aktivwoche ist eine besonders erfolgreiche und bewährte Maßnahme zur Gesundheitsförderung in attraktiven Kurorten in Deutschland. Ziel ist es, Krankheitsrisiken zu reduzieren und die Gesundheit nachhaltig zu stärken. Das Angebot kommt an und wirkt bei den meisten Teilnehmern lange nach, wie eine wissenschaftliche „Effektmessung" ergeben hat.

Sie wurde von Dipl.-Sportwissenschaftler Detlef Hellmers, Gesundheitsservice gGmbH in Leverkusen, durchgeführt. Untersucht hat er Erfolg und Wirkung der Programmteilnahme sechs Monate nach Kursende. Insgesamt nahmen 2.874 Personen an der Befragung teil. Was wenig überrascht: Bei der Motivation zur Teilnahme an der Aktivwoche spielt der Ehepartner oft eine entscheidende Rolle.

Rund drei Viertel der Teilnehmer setzten noch nach sechs Monaten Kursinhalte (z.B. Bewegungs- und Entspannungsübungen) im Alltag/Beruf um, so eines der Ergebnisse. Bei der überwiegenden Zahl der Befragten wirkte sich die Teilnahme positiv auf den Gesundheitszustand aus. Sie bewegten sich anschließend mehr und fühlten sich körperlich besser in Form als vor der Kursteilnahme. Jeder zweite Teilnehmer gab positive Auswirkungen auf seine Arbeitssituation an. Bei sehr vielen Teilnehmern wurde zudem das Interesse an weiterführenden Kursen geweckt. 75,3 Prozent unternahmen nach der Programmteilnahme weitere sportliche Aktivitäten (vorwiegend in Vereinen und Fitnessstudios).

Personen, die in ihrer Programmteilnahme vom Ehepartner unterstützt wurden, schließen den Kurs erfolgreicher ab als Personen, die nicht unterstützt wurden, so eine weitere Erkenntnis aus der Untersuchung. Deutliche Veränderungen des Gesundheitsverhaltens sind in den Bereichen Bewegung und Ernährung signifikant. Damit geht eine hohe Akzeptanz und Zufriedenheit mit den Kursinhalten einher. 90,5 Prozent der Teilnehmer glauben, nach der Programmteilnahme viel bzw. sehr viel für ihre eigene Gesundheit tun zu können. Im Vergleich zu anderen wissenschaftlichen Untersuchungen, z. B. zur DHP-Studie, ist dies ein überdurchschnittlich hohes Handlungspotenzial.

In den BKK-Aktivwochen nehmen Sie an verschiedenen Programmen teil. Dazu zählen z.B. Rückentraining, Entspannungsübungen, Ernährungstipps. Darunter finden Sie auch Spezialprogramme, z.B. für Familien, Frauen und Männer. Die Aktivwochen-Programme entsprechen den Vorgaben des aktuellen „Leitfaden Prävention" und sind bezuschussungsfähig. Die BKK Diakonie übernimmt die Kosten für das Gesundheitsprogramm in Höhe von bis zu 160 € für Erwachsene und bis zu 110 € für Kinder. Haben Sie noch Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen? Dann rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!
>> Tel.: 0521.329876 -120

Interview:

„Man bekommt ein Gefühl dafür, was einem guttun könnte"

Was erwartet die Teilnehmer einer Aktivwoche und wie wirkt sie sich im Idealfall auf die Gesundheit aus? BKK-Mitarbeiterin Jasmin Güth unternahm den Selbstversuch. MENSCH sprach anschließend mit der 29-Jährigen, die auch die Ansprechpartnerin bei der BKK für dieses siebentägige Gesundheitsangebot ist.

Was verbirgt sich überhaupt hinter einer Aktivwoche?
Die Aktivwoche bietet die Chance, sich in landschaftlich reizvoller Umgebung zu bewegen, zu entspannen und gesund zu ernähren – das ist für jedes Alter und jede Lebenssituation interessant. Man kann bei der BKK Diakonie aktuell aus rund 130 Angeboten wählen. Sie sind über das ganze Land verteilt. Es gibt bis zu 160 Euro Zuschuss von uns.

Für welche Aktivwoche hatten Sie sich entschieden?
Ich war mit meinem Mann im Gesundheitszentrum Saarschleife in Mettlach-Orscholz, sehr schön gelegen inmitten des Dreiländerecks Deutschland, Frankreich und Luxemburg.

Was stand in der Woche alles auf dem Programm?
Eine ganze Menge. Nordic Walking, geführte Wanderungen, Gymnastik im Freien, spezielle Wirbelsäulengymnastik, koordinatives Zirkeltraining, Aquafitness – Langeweile kam also nicht auf. Auch etwas zum Runterkommen war dabei, progressive Muskelentspannung zum Beispiel und Qigong. Das Ernährungsseminar war ebenfalls sehr aufschlussreich.

Was hat Ihnen besonders viel Spaß gemacht?
Eigentlich war alles klasse. Die Mischung passte. Auch die Mischung der Gruppe übrigens. Wir haben uns untereinander sehr gut verstanden.

„Aktivwochen sind ein tolles Angebot, um in angenehmer Atmosphäre etwas für seine Gesundheit zu tun."

Führen Sie bestimmte Aktivitäten zu Hause fort?
Die Entspannungstechniken haben es mir besonders angetan, da bleibe ich auf jeden Fall dran. Ich habe mir aber auch vorgenommen, in Bewegung zu bleiben. Da hat mir die Aktivwoche wichtige Anregungen gegeben. Ich muss mich noch entscheiden.

Ihr Fazit insgesamt?
Aktivwochen sind ein tolles Angebot, um in angenehmer Atmosphäre etwas für seine Gesundheit zu tun. Man bekommt ein Gefühl dafür, was einem guttun könnte.

Jasmin Güth