



Schwierige Begriffe einfach erklärt

Prävention

„Du Schatz, ich fahr dann mal!“ – „Zum Sport?“ – „Nee, in die Werkstatt, der Motor macht komische Geräusche. Für Sport hab ich jetzt keine Zeit!“
Typisch: Die eigene Gesundheit wird für andere „wichtigere“ Dinge vernachlässigt. Dabei ist Gesundheit doch unser höchstes Gut. Getreu dem chinesischen Sprichwort „Reich ist, wer keine Schulden hat, glücklich, wer ohne Krankheit lebt“, sollten wir uns stärker bewusst werden, dass uns gerade gezielte Vorbeugung die Möglichkeit gibt viele Krankheiten frühzeitig zu erkennen und einzudämmen. Wir klären was Prävention bedeutet und wie sie funktioniert.

Ursprünglich kommt der Begriff „Prävention“ vom lateinischen „praevnire“ und bedeutet „zuvorkommen“ oder „verhüten“. Der Grieche Hippokrates erkannte bereits um 460 v. Chr., dass sich Krankheiten nicht nur mit Medikamenten und Therapien behandeln lassen, sondern dass man durch eine kluge Lebensführung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit leisten kann. Bis heute ist es das Ziel von Prävention, Krankheiten durch verschiedene Maßnahmen vorzubeugen, sie frühzeitig zu erkennen und einzudämmen.

Wie funktioniert Prävention?

Wer sich regelmäßig bewegt, sich ausgewogen ernährt und dem Körper zum richtigen Zeitpunkt eine Pause gönnt, der macht schon vieles richtig. „Krankenkassen unterstützen ihre Kunden mit einem umfassenden Katalog an Maßnahmen und Leistungen zur Prävention. Als Beispiel können hier spezielle Kurse für richtige Bewegung, Ernährung oder Stressreduktion genannt werden“, erklärt Daniela Amann, Leiterin Gesundheitsstrategie bei der Schwenninger BKK. Generell unterscheidet man drei Kategorien: Primäre Prävention soll Krankheiten durch konkrete Maßnahmen wie Impfungen, gesunde Ernährung oder auch Nichtrauchen verhindern. Mit Hilfe sekundärer Prävention lassen sich Krankheiten in einem Frühstadium erkennen und durch Therapien eindämmen. Und tertiäre Prävention versucht die Auswirkungen einer bereits ausgebrochenen Krankheit durch Rehabilitation oder anschließende Heilbehandlungen abzuschwächen.

Prävention ja – aber wann?

Prävention beginnt bereits in jungen Jahren. Für Kinder heißt das in erster Linie Bewegung. Zunächst rein spielerisch, fangen viele Kinder mit Beginn der Schulzeit an, im Verein Fußball oder Handball zu spielen. Mögliche Haltungsschäden lassen sich so bereits in jungen Jahren erkennen und behandeln. Um die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen optimal zu begleiten, bieten Kinderärzte die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9, sowie die Jugenduntersuchung J1 an. Die anfallenden Kosten trägt



die Krankenkasse. Für Erwachsene gibt es vom 35. Lebensjahr an den Gesundheits-Check-Up. Mit Hilfe der Untersuchung decken Ärzte eventuell bestehende Erkrankungen auf und geben Auskunft über den allgemeinen Fitness- und Gesundheitszustand.

„Die Krankenkassen tun ihr möglichstes um die Wichtigkeit von gesundheitlicher Vorbeugung nachhaltig in den Köpfen der Bevölkerung zu verankern. Letztlich entscheidet aber jeder für sich selbst, ob und wie er das Angebot von Kassen und Ärzten nutzt und was am besten für die eigene Gesundheit ist“, betont Daniela Amann.

Gesund leben, Geld sparen

Um zusätzliche Anreize für gesundheitsbewusstes Leben zu schaffen, bieten Krankenkassen beispielsweise Bonusprogramme an oder übernehmen die Teilnahmegebühren für Präventionskurse. Welche Angebote zur Vorbeugung die Krankenkassen bezuschussen oder ganz übernehmen, ist im „Leitfaden Prävention“ geregelt, den der Spitzenverband Bund der Krankenkassen herausgibt.