



Krankheiten vorbeugen.

Prävention

Inhalt

05 Vorwort

07 Gesundheitskurse

08 Fit durch Bewegung

11 Gesunde Ernährung

14 Mehr Lebensqualität durch Entspannung und weniger Stress

17 Entwöhnungsprogramme für Raucher

18 10 Tipps zur Raucherentwöhnung

19 Medizinische Vorsorge

20 Zahngesundheit für Kinder

21 Neugeborenen-Hörscreening

21 Neugeborenen-Screening

21 Früherkennungsuntersuchungen für Kinder

22 Amblyopie-Screening

22 Zusätzliche Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

23 Schutzimpfungen

23 Reiseimpfung – Die KNAPPSCHAFT erstattet die Kosten

24 FSME – Die KNAPPSCHAFT bietet Zeckenschutzimpfung für alle Versicherten an

25 Gesundheits-Check-Up

- 25 Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen
- 25 Screening auf Hepatitis B und C
- 25 Krebsfrüherkennung bei Erwachsenen
- 26 Darmkrebsvorsorgeuntersuchung
- 26 Mammographie-Screening
- 27 Hautkrebsvorsorgeuntersuchung
- 28 Knappschaftliche Besonderheit

30 AktivBonus (inkl. SportBonus)

- 30 Ihr Einsatz lohnt sich
- 30 Wer kann an den Bonusprogrammen teilnehmen?

33 AktivBonus junge Familie

- 33 Der Bonus für Ihr Familienglück.
Das Programm für junge Eltern.
- 34 Wie bekomme ich den Bonus?
- 34 Wie hoch ist der Bonus?
- 34 App „Lebensstark ernährt“

35 Service



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Krankheiten sind nicht angeboren, sondern im Laufe des Lebens erworben. Möglichen Erkrankungen gilt es durch entsprechende Verhaltensweisen im Alltag aktiv vorzubeugen.

Diese Vorbeugung wird „Primärprävention“ genannt.

Primärprävention dient dazu, den Eintritt einer Einschränkung der Gesundheit zu verhindern oder zu verzögern. Risikofaktoren können durch abgestimmte gesunde Ernährung, durch sportliche Aktivitäten oder eine verbesserte Stressbewältigung deutlich verringert oder auch ganz abgebaut werden.

Darüber hinaus lassen sich aber auch durch Impfungen bestimmte Krankheiten verhindern. Auch sollten Sie regelmäßig zu Untersuchungen der Früherkennung gehen, der so genannten „sekundären Prävention“. Sie hat zum Ziel, Krankheiten zu erkennen und zu behandeln, bevor erste Symptome auftreten. Denn wenn eine Krankheit früh erkannt wird, sind die Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten besonders gut.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten, vorbeugend etwas für die Gesundheit zu tun, vorstellen. Die KNAPPSCHAFT bietet Ihnen eine Vielzahl von Leistungen zur Früherkennung und zur Prävention. Nutzen Sie diese Möglichkeiten und werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit.

Ihre KNAPPSCHAFT



Vorbeugen und Wohlfühlen

Gesundheitskurse

Gesundheit und Wohlbefinden hängen auch von dem eigenen Verhalten ab. Die Teilnahme an Gesundheitskursen ist ein wichtiger Beitrag zu einem gesunden Lebensstil. Die KNAPPSCHAFT bietet Kurse zu den Handlungsfeldern

- Bewegungsgewohnheiten
- Ernährung
- Stressbewältigung/Entspannung
- Suchtmittelkonsum
(Nikotinentwöhnung) an.

Wir bezuschussen maximal zwei Kurse pro Versicherten und Kalenderjahr. Diese Kurse können auch inhaltsgleich zum Vor- bzw. Folgejahr sein. Für Knappschaftsversicherte ist die Teilnahme an knappschaftseigenen Kursen kostenfrei! Sofern Sie an Kursen anderer Leistungsanbieter teilnehmen, erhalten Sie von uns einen Zuschuss von bis zu 80 Euro, wenn der durchgeführte Kurs den gesetzlichen Vorgaben entspricht und Sie regelmäßig teilgenommen haben. Ob ein Kurs anderer Leistungsanbieter den

Qualitätsforderungen des Gesetzgebers entspricht, können Sie vor Kursbeginn gerne bei der KNAPPSCHAFT erfragen. Dort werden wir Sie auch gerne über besondere Kursangebote der KNAPPSCHAFT informieren. Viele Kurse sind mittlerweile auch online verfügbar.

Nach erfolgreicher Teilnahme an einem Gesundheitskurs können Sie die Teilnahmebestätigung und Rechnung auch unkompliziert in Ihrem persönlichen Serviceportal Meine KNAPPSCHAFT hochladen. Alle Onlineservices finden Sie auch in unserer Service-App Meine KNAPPSCHAFT.

Weitere Informationen finden Sie unter www.knappschaft.de/meineknappschaft.



Info

Sollten Sie über einen Internetzugang verfügen, können Sie auf www.knappschaft.de unter dem Stichwort „Gesundheitskurse“ und „Gesundheitskurs vor Ort finden“ in der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ aus vielen tausend Kursen bundesweit auswählen.

Fit durch Bewegung

Eine bekannte Volksweisheit lautet: wer rastet, der rostet. Ein Drittel der Erwachsenen ist nur wenig körperlich aktiv und fast die Hälfte treibt gar keinen Sport. Damit setzt sich eine Leistungsspirale nach unten in Gang: Wer sich nicht genug bewegt, wird

träge und schwach und kommt schon bei geringen Anstrengungen außer Atem. Zum Glück lässt sich leicht Abhilfe schaffen: Erst ein wenig Bewegung, dann immer ein bisschen mehr, bis auch eine längere Wanderung nicht mehr anstrengend und die Treppe bis in den vierten Stock kein Problem ist. Sie werden sich fitter fühlen, bessere Laune haben, leistungsfähiger sein, besser aussehen und an vielen schönen Dingen des Lebens bewusster teilhaben können.

Mehr Bewegung im Alltag ist der richtige Schritt zu mehr Fitness. Je nach Gesundheitszustand, persönlichen Neigungen und Talenten kann der

richtige Ausgleichssport sehr unterschiedlich aussehen. Wer lange gerastet hat, sollte vor Beginn des Trainings vom Arzt einen Gesundheitscheck machen lassen. Dies gilt vor allem auch bei schweren gesundheitlichen Einschränkungen. Es gibt jedoch so gut wie keine Erkrankung, bei der Bewegung nicht ratsam ist.

Fangen Sie gleich heute damit an! Wenn Sie mehr über geeignete Bewegungsprogramme wissen möchten – fragen Sie in Ihrer Geschäftsstelle der KNAPPSCHAFT nach Kursangeboten. Dort wird man Sie gerne beraten.

Welche Bewegungsart, wie oft und wie lange?

Besonders empfehlenswert sind Bewegungsarten wie beispielsweise Wandern, Schwimmen, Joggen, Walking, Radfahren oder Skilanglauf, denn bei ihnen werden etwa 60 bis 70 Prozent aller Muskeln beansprucht. Außerdem schonen sie die Gelenke. Besonders Schwimmen ist gesund, denn der Auftrieb im Wasser entlastet den gesamten Bewegungsapparat.

Zwei- bis dreimal pro Woche sollte sportliche Betätigung auf dem Tages-

programm stehen. Wer anfängt, sollte die eigene Kondition und Konstitution berücksichtigen. Bis an die Grenzen gehen und den Puls bis zur Erschöpfung hochzutreiben ist dabei nicht nötig.

Im Gegenteil: Wer durch die Bewegung nicht nur fit werden möchte, sondern auch ein paar Pfunde zu viel hat, treibt lieber etwas langsamer, aber dafür länger Sport. Denn der Zeitfaktor spielt eine wichtige Rolle. Wer nur etwa eine Viertelstunde trainiert, aber dafür sehr aktiv ist, verbrennt nur Kohlenhydrate. Der Speck bleibt dabei aber, wo er ist – am Bauch und Hüften. Denn erst bei einer sportlichen Aktivität von über 30 Minuten werden die Fettstoffwechselprozesse aktiviert. Günstig sind deshalb Ausdaueraktivitäten bis etwa 45 Minuten.

Der Puls spielt beim Sport eine Schlüsselrolle: Er sollte zwischen 120 und 140 Schlägen in der Minute betragen, dann halten Sie länger durch und die Fettdepots werden ordentlich angezapft. Wer ausschließlich trainieren und nicht abnehmen will, sollte als Faustregel für den Puls 180 minus das Lebensalter anstreben.

Beliebte Bewegungskurse

· Nordic Walking

Nordic Walking ist eine mittlerweile weit verbreitete Sportart. Das Walking mit Stöcken erfordert den Einsatz des ganzen Körpers – sowohl Beine als auch des Oberkörpers und ist daher rund 40 Prozent effektiver für ein Ganzkörpertraining als das herkömmliche Walking.

Auch der Energieeinsatz ist höher: Statt ca. 280 kcal. wie beim herkömmlichen Walking verbrennt der Nordic Walker ca. 400 kcal. pro Stunde. Außer der Beinmuskulatur werden durch den Einsatz der Stöcke Schulter- und Brustmuskulatur gelockert und die Arme gestärkt. Insgesamt werden 80 Prozent der gesamten Muskulatur trainiert.

Wichtig

Wichtig für das schnelle Vorankommen ist ein kräftiger Stockeinsatz. Die Stöcke bestehen in der Regel aus sehr leichtem Karbon.

Gründe, die für die neue Ganzkörper-sportart sprechen, sind ganz unterschiedlich. Wählen Sie Nordic Walking als Gesundheitsmaßnahme um abzunehmen oder bei Gelenkproble-

men, um sich das ganze Jahr eine gute Fitness zu bewahren oder um Schulter-, Rücken- oder Hüftprobleme zu lindern.

· Aquagymnastik/Aquajogging

Bewegung im Wasser ist ein ideales Training für das Herz-Kreislauf-System und für die gesamte Körpermuskulatur. Bei unseren Gesundheitskursen erfahren Sie, welche Möglichkeiten das Wassertraining zur Gesundheitsvorsorge bietet. Schwimmer und Nichtschwimmer jeden Alters können mit gezielten Übungen (mit und ohne Hilfsmittel) und Wasserspielen ihre Fitness spürbar steigern.

Ausgleichsgymnastik und Fitness-training im Wasser belasten bei jeder Bewegung alle Muskeln optimal. Kraft, Flexibilität und Ausdauer werden gleichzeitig sanft, intensiv und gelenkschonend verbessert.

· Rückengymnastik

Acht von zehn Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Ursache dafür sind mangelnde Bewegung und einseitige Belastungen. Zu langes Sitzen oder Stehen überlastet den Bewegungsapparat, die Folgen sind Haltungsschwächen und Übergewicht.



Die Rückengymnastik-Kurse bestehen aus einfachen und abwechslungsreichen Übungen, die helfen, Verspannungen zu lösen und die gesamte Rückenmuskulatur zu stärken. Zusätzlich werden die Gelenke beweglich gemacht. Angenehmer Nebeneffekt der Übungen – sie formen und straffen den Körper. Die Rückengymnastik kann ein Wegbegleiter und Motivator zu einem körperbewussten und aktiven Lebensstil sein.

Gesunde Ernährung

Die richtige Ernährung spielt eine bedeutende Rolle bei der Erhaltung unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie ist von größter Bedeutung bei der Verhütung und Behandlung von

Krankheiten. Auch hier gilt also: Vorbeugen ist besser als Heilen. Diese alte Erkenntnis wird jedoch häufig vergessen, wenn es um die eigene Nahrungsaufnahme und die Aufstellung des täglichen Speiseplans geht. Zu viel, zu fett, zu süß, das ist vermeidbar. Trotzdem muss man auf Genuss nicht verzichten: Heute wird es uns so leicht wie nie zuvor gemacht, uns alle Wünsche für die Lebensmittelauswahl und den Speiseplan zu erfüllen. Unser Körper ist in der Lage, in gewissen Grenzen die Mineralstoff- und Vitamin-aufnahme aus der verzehrten Nahrung so zu regulieren, dass bei knapper Zufuhr mehr und bei reichlicher Aufnahme weniger in den Stoffwechsel gelangt, so dass normalerweise eine

gleichmäßige Versorgung gesichert ist. Die zugeführte Nahrungsenergie wird dagegen fast restlos verwertet. Was nicht sofort benötigt wird, wandert für Notzeiten in die Fettpolster.

Dem Körper sollen täglich durchschnittlich nur so viele Kalorien zugeführt werden, wie er wirklich braucht. Dabei ist auf eine ausgewogene Mischung aller lebensnotwendigen Nährstoffe zu achten. Das heißt: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Dazu gehört, dass die entsprechenden Speisen schmackhaft und appetitlich zubereitet werden. Und vor allem, dass sie auf die bestmögliche, Nähr- und Geschmacksstoffe optimal erhaltende Weise gegart werden. Geschmacksstoffe sind wichtig, um uns Freude am Essen zu geben, Nährstoffe, um uns körperlich und seelisch fit zu halten. Was jeder Mensch täglich an fester oder flüssiger Nahrung zu sich nehmen muss, ist von verschiedenen Kriterien abhängig: seinem Alter, seiner Größe, seinem Geschlecht und seiner Tätigkeit. Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Ballaststoffe sind die sieben unverzichtbaren Bestandteile unserer Ernährung.

- Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate liefern die notwendige Energie, um den „Motor Körper“ in Gang zu halten.
- Vitamine und Mineralstoffe beeinflussen organische Abläufe. Die Verwertung der Nahrung im Körper, das Nervensystem, den Stoffwechsel, die Hirntätigkeit, und eklatanter Mangel kann zu schweren Krankheiten führen.
- Ballaststoffe brauchen wir für die Verdauung und Wasser für den gesamten Stoffwechsel.

Der Jo-Jo-Effekt

Wissenschaftler nennen ihn auch das Jo-Jo-Syndrom. Damit ist der Teufelskreis von Diät, kurzfristigem Gewichtsverlust, erneuter Gewichtszunahme – meist sogar mit ein paar Pfunden mehr – und einer neuen Diät gemeint. Ursache ist eine an sich ganz normale Reaktion des Körpers: Wird er auf Diät gesetzt, schaltet er auf Sparflamme und reduziert seinen Energieverbrauch um 20 Prozent und mehr. Dabei greift er natürlich auf seine eigenen Reserven zurück und leert seine Fettzellen: Das Gewicht sinkt. Sobald aber wieder Normalkost angesagt ist, hat er nichts Eiligeres zu tun, als seine Depots so rasch wie möglich wieder aufzurüsten, indem er Hunger signalisiert – mit der

Folge einer übermäßigen Nahrungsaufnahme. Besonders schädlich sind darum so genannte Crash-Diäten mit einer auf ein Minimum reduzierten Nahrungsaufnahme oder Fastentagen – auch wenn diese angeblich Geist und Körper von unnötigem Ballast befreien. Dieses Rauf und Runter (Jo-Jo) kann der Gesundheit mehr schaden als ein geringes und permanentes Übergewicht.

Das Kursangebot der KNAPPSCHAFT umfasst Kurse zur vollwertigen und ausgewogenen Ernährung, qualifizierte Programme zur Gewichtsreduzierung sowie persönliche Ernährungsberatung.

Beliebte Ernährungskurse

- Ernährungsberatung
Durch eine umfassende Ernährungsberatung sollen verschiedene Lebensmittel zur Förderung der Gesundheit und somit zur Stärkung des Immunsystems optimal genutzt werden. Mangel- und Fehlernährung sollen vermieden werden. Immer mehr Menschen möchten es wieder lernen:

Essen genießen – aber ohne schlechtes Gewissen. Gesund bleiben durch tägliche Ernährung und sich trotzdem rundum wohlfühlen. Sie müssen auf nichts verzichten, wenn Sie über zeitgemäße und richtige Ernährung Bescheid wissen. Unter fachmännischer Leitung erfahren Sie wie Sie sich und Ihre Familie richtig ernähren können, dabei Genuss vermitteln und erleben können. Gleichzeitig beugen Sie ernährungsbedingten Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht vor oder können Krankheitsrisiken unter Kontrolle halten.

- Gesundes Abnehmen
Ziel des Ernährungskurses ist die Gewichtsreduktion durch eine gesunde Lebensweise. Die Pfunde purzeln und Gewichtsprobleme im Urlaub oder Verdauungsstörungen gehören bald zur Vergangenheit. Mit wichtigen Ratschlägen angereichert werden Fragen wie „Abnehmen ohne Sport?“ oder „Trinken statt Essen?“ gemeinsam diskutiert.



Mehr Lebensqualität durch Entspannung und weniger Stress

Immer mehr, immer schneller, immer besser – unser Leben findet auf der Überholspur statt. Einen wichtigen Termin vorbereiten, Kind vom Kindergarten abholen, Auseinandersetzungen mit Kollegen, Stau auf der Autobahn – an einem ganz normalen Tag kommt vieles zusammen. Kein Wunder, dass dieser Belastungsmarathon seine Spuren hinterlässt: schlechte Laune, Schlaflosigkeit, chronische Überarbeitung, Bluthochdruck und Magenschmerzen. Höchste Zeit, etwas gegen den täglichen Stress zu tun und mit einem Relaxprogramm dageganzusteuern.

Damit das Leben wieder Spaß macht und Stress die Rolle spielt, die ihm zusteht: als Notfallprogramm für außergewöhnliche Anforderungen und als Antriebskraft für ein vitales Leben.

Zum Glück gibt es dafür Rezepte. Von kleinen persönlichen „Auszeiten“ bis zum Anti-Stress-Training. Es gibt für jeden Einzelnen passende Methoden, gegen den ungesunden Stress vorzugehen. Und das Beste ist: Sie können heute damit anfangen!

Auch die KNAPPSCHAFT bietet Ihnen qualitäts-geprüfte Entspannungskurse an. Im Angebot haben wir Kurse für verschiedene Entspannungsmethoden.

Beliebte Kurse zur Entspannung und Stressbewältigung

· Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstbeeinflussung (Autosuggestion), eine Art „Selbsthypnose“, die mit Hilfe bestimmter Techniken zur Entspannung führt. Es beginnt in der ersten Stufe mit der Beeinflussung körperlicher Vorgänge. Im Liegen oder in der „Droschkenkutscher-Stellung“ auf einem Stuhl sitzend suggerieren Sie sich selbst mit Hilfe bestimmter Formeln entspannte Körperzustände („Beide Arme ganz schwer“, „Es atmet mich“, „Beide Beine ganz angenehm warm“, „Herzschlag gleichmäßig ruhig und kräftig“ usw.). Allein die Vorstellung setzt im Gehirn die entsprechenden Botenstoffe frei, die zur Erweiterung von Gefäßen und damit zu Wärmeempfindung führen – ganz so, wie einem bereits beim Gedanken an das Lieblingsgericht das Wasser im Munde zusammen läuft.

· Yoga

Yoga stammt aus Indien und ist das älteste überlieferte Übungssystem für eine bewusste Entwicklung des ganzen Menschen. Als Teil der traditionellen indischen Heilkunde,

dem Ayurveda, beruht Yoga auf der Sichtweise, dass Körper, Geist und Seele in einem engen Zusammenhang stehen und sich gegenseitig beeinflussen.

Es gibt verschiedene Yoga-Arten. Die bekannteste ist Hatha Yoga. Mit bestimmten Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Konzentrations- und Entspannungsübungen können Sie Ihr Körperbewusstsein verbessern, Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen und innere Ausgeglichenheit erreichen. Die allgemeine Anspannung und Erregung nimmt ab, weil die Übungen des Hatha Yoga den Parasympathikus stärken, jenen Teil des vegetativen Nervensystems, der als Gegenspieler des Sympathikus eine beruhigende und entspannende Wirkung auf den Organismus hat. Regelmäßiges Hatha Yoga beugt stressbedingten Störungen wie Bluthochdruck, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen vor.

· Tai-Chi/Tai-Chi-Chuan

In China gehören sie zum Alltag: Menschen, die im Freien die ruhigen, entspannten Bewegungsübungen des Schattenboxens durchführen. Die alte chinesische Bewegungs- und Kampfkunst des Tai-Chi-Chuan, kurz

Tai-Chi, vereint Bewegung, Meditation und Atmung. Die Bewegungen sind langsam und fließend, die Atmung entspannt. Durch regelmäßiges Üben können Sie Verspannungen lösen und die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und stärken. Sie werden Stresssituationen viel ruhiger und ausgeglichener meistern können.

Regelmäßiges Training stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen. Rückenschmerzen bessern sich durch eine aufrechte und entspannte Körperhaltung. Das vegetative Nervensystem wird durch die meditativen Elemente der Übungen stabilisiert.

· Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Die progressive Muskelentspannung (progressiv: fortschreitend) ist ein körperorientiertes Entspannungsverfahren, mit dessen Hilfe muskuläre und psychische Spannungszustände gelöst werden können. Die Methode ist sehr leicht zu lernen: 16 verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander einige Sekunden angespannt und dann wieder entspannt. Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung lernen Sie, Spannungs-

zustände im Körper besser wahrzunehmen und Entspannungsprozesse bewusst einzuleiten.

Ständig haben wir in unserem normalen Alltag die Muskeln übermäßig angespannt: Wir ziehen die Schultern hoch, runzeln die Stirn, sitzen in verkrampften Haltungen und atmen flach. Im Verlauf der Übungen entspannen sich auch die Muskeln der Gefäße und in der Folge sinken Blutdruck und Herzfrequenz. Im Gegensatz zum autogenen Training ist die progressive Muskelentspannung keine suggestive Entspannungsmethode und eignet sich deshalb auch gut für Menschen, die mit autogenem Training schlecht zurechtkommen, weil sie einen selbsthypnotischen Zustand als unangenehm empfinden.

Die progressive Muskelentspannung eignet sich zur Stressreduktion, zur Behandlung von Schlafstörungen, Bluthochdruck und Spannungskopfschmerz.

Nicht geeignet ist sie bei akuter Migräne, Asthma, schweren Depressionen, Herz-Rhythmus-Störungen und niedrigem Blutdruck.



Entwöhnungsprogramme für Raucher

In Deutschland rauchten 2016 rund 16,5 Millionen Menschen ab 14 Jahren. Vor dem Hintergrund, dass in Deutschland jeder Siebte am Rauchen stirbt*, ist der Verzicht auf das Rauchen lebenswichtig.

Wir bieten Nikotinentwöhnungskurse an, mit denen Sie entweder Ihre Entwöhnung schrittweise durchführen können oder nach der Schlusspunktmethode. Bei der Schlusspunktmethode hören Sie einfach ab einem bestimmten Zeitpunkt auf.

* Quelle: Global Burden of Disease Study

10 Tipps zur Raucherentwöhnung Alles kann man lernen – auch Nichtraucher!

1. Legen Sie ein Datum für Ihren Rauchstopp fest. Ab jetzt keine Zigaretten mehr! Entsorgen Sie Ihre Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge.
2. Sagen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten, dass Sie aufhören wollen – und bitten Sie um Unterstützung.
3. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach medikamentösen Hilfen, wie Nikotin-Pflaster und Nikotin-Kaugummi. Sie können sich damit die erste Zeit erleichtern.
4. Denken Sie positiv: Jeder Tag ohne Zigarette zählt und ist Ihr Erfolg.
5. Keine Angst vor Gewichtszunahme: Wer bewusst isst und auf fettreiche Kalorienbomben verzichtet, hat wenig zu befürchten.
6. Trinken Sie viel: am besten Wasser oder verdünnte Säfte. Essen Sie zwischendurch Obst und Gemüse!
7. Bewegen Sie sich: Sport hält fit und ist gut für die Linie. Außerdem macht's wieder Spaß – mit längerem Atem.
8. Meiden Sie zunächst Orte, die Sie mit Rauchen verbinden. Finden Sie Alternativen zu Ihren Rauchritualen.
9. Verzichten Sie unbedingt auf „die eine Zigarette ausnahmsweise“: Rückfallgefahr!
10. Belohnen Sie sich für Ihren Erfolg: Wer nicht raucht, spart Geld! Erfüllen Sie sich damit kleine Extrawünsche oder freuen Sie sich auf eine volle Sparbüchse.

Info

Und: Nicht aufgeben – ein Rückfall heißt nicht, dass Sie es nicht doch schaffen können! Geben Sie sich eine neue Chance.



Früherkennung gibt Sicherheit



Medizinische Vorsorge

Untersuchungen zur Früherkennung und Vorsorge helfen Risiken und Krankheiten festzustellen. Dadurch können Erkrankungen vor der Entstehung verhindert und bereits bestehende Leiden frühzeitig behandelt werden. Je früher eine Behandlung begonnen wird, desto schonender kann sie erfolgen und Spätfolgen vermindern oder ganz vermeiden.

Zahngesundheit für Kinder

Für Kinder unter zwölf Jahren wird insbesondere in Kindergärten und Schulen die so genannte Gruppenprophylaxe durchgeführt. Es handelt sich hierbei um kostenfreie Maßnahmen zur Förderung der Mundhygiene, Zahnschmelzhärtung und der Ernährungsberatung sowie der Verhütung von Karies und Zahnbettlerkrankungen.

Für besonders kariesgefährdete Jugendliche wird die Gruppenprophylaxe bis zum 16. Lebensjahr durchgeführt.

Kinder von 6 bis 17 Jahren haben Anspruch auf eine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung in jedem Kalenderhalbjahr (Individualprophylaxe).

Der Zahnarzt untersucht die Zähne und das Zahnfleisch und klärt über Krankheitsursachen und ihre Vermeidung auf. Zur Individualprophylaxe gehört auch die Versiegelung bestimmter bleibender Backenzähne (der Molaren).

Zusätzlich hat die KNAPPSCHAFT die Versiegelung der vorderen Backenzähne und die Glattflächenversiegelung in ihren Leistungskatalog aufgenommen.

Da die vorderen Backenzähne ebenfalls geschützt werden müssen, übernimmt die KNAPPSCHAFT bei Jugendlichen bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres die Kosten bis 90 Euro pro Kalenderjahr für die Versiegelung dieser Zähne. Bei festsitzenden Zahnsparungen mittels Brackets können sich Speisereste festsetzen. Dies kann Karies verursachen. Um dem vorzubeugen, übernimmt die KNAPPSCHAFT einmalig einen Zuschuss von bis zu 80 Euro für die Versiegelung der Glattflächen. Dies erfolgt während einer kieferorthopädischen Behandlung mit Brackets bei Versicherten vom 10. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr.



Neugeborenen-Hörscreening

Neugeborene haben Anspruch auf die Teilnahme an einem Neugeborenen-Hörscreening. Das Neugeborenen-Hörscreening dient der Erkennung beidseitiger Hörstörungen ab einem Hörverlust von 35 Dezibel. Solche Hörstörungen sollen bis zum Ende des dritten Lebensmonats diagnostiziert und eine entsprechende Therapie bis Ende des sechsten Lebensmonats eingeleitet sein. Bei Geburt im Krankenhaus erfolgt die Untersuchung vor der Entlassung. Bei Geburt außerhalb des Krankenhauses oder nicht erfolgter Untersuchung findet diese spätestens im Rahmen der Kinderuntersuchung U2 statt.

Neugeborenen-Screening

Die KNAPPSCHAFT übernimmt die Kosten für das so genannte erweiterte Neugeborenen-Screening. Das Screening dient der Früherkennung von angeborenen Stoffwechseldefekten und endokrinen Störungen bei Neugeborenen, die die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder in nicht geringfügigem Maße gefährden.

Durch das Screening soll eine unverzügliche Therapieeinleitung im Krankheitsfall ermöglicht werden.

Die Eltern der Neugeborenen können eigenständig entscheiden, ob sie das erweiterte Neugeborenen-Screening durchführen lassen. In diesem Zusammenhang ist vorgesehen, dass die Eltern des Neugeborenen nach der Geburt, aber vor der Durchführung des Screenings eingehend über Sinn, Zweck und Ziel des Screenings aufgeklärt werden. Die Einwilligung oder Ablehnung wird mit der Unterschrift eines Elternteils dokumentiert.

Früherkennungsuntersuchungen für Kinder

Um bei Kindern bis zum sechsten Lebensjahr frühzeitig Krankheiten erkennen zu können, die eine normale körperliche und geistige Entwicklung in besonderem Maße gefährden, bieten wir ein Untersuchungsprogramm an, das insgesamt zehn Untersuchungen umfasst.

In den ersten Lebensjahren macht Ihr Kind die wichtigsten körperlichen und geistigen Entwicklungsschritte. Die Untersuchungen sind terminlich so geplant, dass individuelle Entwicklungsunterschiede berücksichtigt werden, der Arzt aber Verzögerungen in der Entwicklung, Behinderungen oder Krankheiten rechtzeitig erkennt.

So kann eine Frühbehandlung oder Frühförderung unmittelbar eingeleitet werden, die meist eine wesentliche Besserung oder völlige Heilung sicherstellt.

Amblyopie-Screening

Sehfehler bei Kindern, besonders einseitige, fallen in der Regel nicht auf. Zu spät erkannt kann eine lebenslange Amblyopie bestehen bleiben. Gleichzeitig stellen diese Sehfehler eine der häufigsten Kopfschmerzursachen im Kindesalter dar. Da trotz kinderärztlicher Vorsorgeuntersuchung nur jedes 20. Kind eines Jahrgangs erst bei der Einschulungsuntersuchung und somit häufig zu spät für eine Behandlung auffällt, empfehlen sowohl die kinderärztlichen als auch die augenärztlichen wissenschaftlichen Organisationen eine augenärztliche Vorsorgeuntersuchung vor der Einschulungsuntersuchung. Aus diesem Grund bietet die KNAPPSCHAFT ihren Versicherten eine augenärztliche Vorsorgeuntersuchung für Kinder vom 31. bis zum 42. Lebensmonat an. Bei der Untersuchung stehen die Risikofaktoren einer Amblyopie wie Schielen oder Fehlsichtigkeit im Vordergrund. Dabei findet neben einer Befragung der Eltern und einer Beob-

achtung des Kindes eine Untersuchung der Augenbeweglichkeit, der Augenstellung, der Sehschärfe und des beidäugigen Sehens statt.

Zusätzliche Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

Die KNAPPSCHAFT bietet Ihren Versicherten zwei zusätzliche Kinderuntersuchungen (U10/U11) und eine weitere Jugendgesundheitsuntersuchung (J2) an. Diese zusätzlichen Kinderuntersuchungen schließen die zeitliche Lücke zwischen den bereits gesetzlich vorgesehenen Kinderuntersuchungen U9 und J1. Die U10 findet im Alter von sieben bis acht Jahren statt. Sie ist die erste zusätzliche Kinderuntersuchung im Schulalter. Die U11, die im Alter von neun bis zehn Jahren durchgeführt wird, dient unter anderem dazu, das gesunde Verhalten der Kinder zu fördern. Die J2 ist für 16 bis 17-Jährige vorgesehen.

Die Teilnahme an den zusätzlichen Präventionsangeboten geschieht freiwillig und ohne eigene Zuzahlung. Die Kosten können von allen Kinderärzten und von besonders qualifizierten Hausärzten, unmittelbar über die elektro-

nische Gesundheitskarte mit der KNAPPSCHAFT abgerechnet werden.

Bei jeder Kinderuntersuchung überprüft der Arzt, ob sich Ihr Kind altersgerecht entwickelt. Er untersucht Ihr Kind körperlich und prüft, ob Auffälligkeiten der Sinnesorgane, des Bewegungsapparats, des Nervensystems oder anderer Organe vorliegen. Teilen Sie dem Arzt mit, wenn Sie an Ihrem Kind Auffälligkeiten beobachten. Informieren Sie ihn ebenfalls über bestehende Erkrankungen in Ihrer Familie, wie z. B. Allergien. Darüber hinaus hat Ihr Kind einen Anspruch auf zwei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen. Stellt der Zahnarzt ein erhöhtes Kariesrisiko fest, kann eine dritte zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung erbracht werden.

13- bis 14-jährige Jugendliche können eine weitere Untersuchung zur frühzeitigen Erkennung von Krankheiten, die die körperliche und geistige Entwicklung in nicht geringfügigem Maße gefährden, in Anspruch nehmen. Um den unterschiedlichen Entwicklungsphasen dieser Altersgruppe gerecht zu werden, kann die Jugendgesundheitsuntersuchung vom 12. bis zum 15. Lebensjahr erfolgen. Ziel dieser Untersuchung ist die

Früherkennung von Risikofaktoren (z. B. gesundheitsgefährdendes Verhalten wie Rauchen oder Alkohol- bzw. Drogenkonsum.)

Schutzimpfungen

Sie können viele Schutzimpfungen über Ihren Arzt in Anspruch nehmen. Dazu gehören beispielsweise Impfungen gegen Diphtherie und Tetanus. Einige Schutzimpfungen übernehmen wir bei bestimmten Indikationen oder für festgelegte Altersgruppen, zum Beispiel: Keuchhusten, Kinderlähmung, Hepatitis A und B, Masern, Mumps, Röteln, Hirnhautentzündung, Lungenentzündung und Virusgrippe. Dies gilt auch für die Schutzimpfung gegen Gebärmutterhalskrebs.

Schutzimpfungen übernehmen wir, wenn diese nicht vom öffentlichen Gesundheitsdienst oder von anderen Stellen durchgeführt werden.

Reiseimpfung – Die KNAPPSCHAFT erstattet die Kosten

Die KNAPPSCHAFT erstattet ihren Versicherten im Falle einer privaten Auslandsreise die in diesem Zusammenhang entstehenden Kosten für Schutzimpfungen.

Hiervon erfasst sind neben dem Impfstoff auch die ärztliche Impfleistung sowie die gegebenenfalls anfallende ärztliche Beratung. Folgende Impfungen hat die KNAPPSCHAFT in ihren Leistungskatalog aufgenommen (falls Reisen in entsprechende Infektionsgebiete durchgeführt werden):

- Cholera
- Denguefieber
- FSME Zecken-Hirnhautentzündung (Frühsommer-Meningoenzephalitis)
- Gelbfieber
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Influenza
- Japanische Enzephalitis
- Malariaprophylaxe (Tabletten)
- Meningokokken-Meningitis A, B, C, W und Y
- Poliomyelitis
- Tollwut
- Typhus

Voraussetzung für eine Kostenerstattung ist, dass die Impfung auf Grundlage der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission beim Robert Koch-Institut (STIKO) in Verbindung mit den Reisehinweisen des Auswärtigen Amtes entweder von einem Vertragsarzt oder vom Gesundheitsamt durchgeführt

wird. Es ist daher wichtig, dass auf den entsprechenden Rechnungsunterlagen (Impfrechnungen und ärztliche Behandlung) das jeweilige Reiseziel vermerkt wird.

Im Anschluss können Sie die Rechnung einfach online in Ihrem persönlichen Online-Kundenbereich „Meine KNAPPSCHAFT“ hochladen.

FSME – Die KNAPPSCHAFT bietet Zeckenschutzimpfung für alle Versicherten an

Bedingt durch die immer mildereren Winter ist es zu einem vermehrten Auftreten von Zecken gekommen. Die KNAPPSCHAFT hat auf die fortschreitende Ausdehnung der Zeckenrisikogebiete in Deutschland reagiert und bietet ihren Versicherten **bundesweit** die FSME – (Frühsommer-Meningoenzephalitis) – Schutzimpfung an. Die FSME ist eine durch Zecken auf den Menschen übertragene Viruskrankheit, die mit einer fieberhaften Erkrankung unter Beteiligung der Hirnhäute (Hirnhautentzündung, Meningitis), in schweren Fällen aber auch des Gehirns und Rückenmarks einhergehen kann. Als dauerhafte Folgen können Schäden am zentralen Nervensystem (z. B. Lähmungen) entstehen; etwa ein

Prozent der Erkrankten – vor allem ältere Menschen – sterben an den Folgen der Erkrankung.

Versicherte der KNAPPSCHAFT können überall in Deutschland eine derartige Impfung in Anspruch nehmen, unabhängig davon, ob sie in einem Risikogebiet wohnen oder sich dort für längere Zeit aufhalten.

Gesundheits-Check-Up

Vorsorge kann nicht früh genug beginnen. Sie haben ab 18 Jahren einmalig Anspruch auf eine ärztliche Gesundheitsuntersuchung, welche die Früherkennung und damit auch die frühzeitige Behandlung der am häufigsten auftretenden Volkskrankheiten ermöglichen soll. Dieser „Check up“ konzentriert sich insbesondere auf die Früherkennung von Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie der Zuckerkrankheit. Auch der Impfstatus wird kontrolliert. Ab 35 Jahren kann der Gesundheits-Check-up dann alle drei Jahre wiederholt werden.

Info

Ihr Arzt informiert Sie abschließend über die Untersuchungsergebnisse und veranlasst gegebenenfalls die weitere Behandlung.

Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen

Männliche Versicherte ab dem Alter von 65 Jahren haben einmalig Anspruch auf Teilnahme am Screening auf Bauchaortenaneurysmen. Das Screening dient der Früherkennung von Bauchaortenaneurysmen und erfolgt mittels Ultraschalluntersuchung. Die Untersuchung soll soweit möglich vom Arzt zusammen mit der Gesundheitsuntersuchung (Gesundheits-Check-Up) angeboten werden.

Screening auf Hepatitis B und C

Versicherte ab 35 Jahren haben einmalig den Anspruch, sich auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und Hepatitis C als Bestandteil der Gesundheitsuntersuchung (Gesundheits-Check-Up) testen zu lassen.

Damit sollen unentdeckte, weil zunächst symptomlos oder schleichend verlaufende Infektionen mit dem Hepatitis-B-Virus (HBV) oder Hepatitis-C-Virus (HCV) erkannt werden.

Krebsfrüherkennung bei Erwachsenen

Wir übernehmen einmal jährlich die Kosten für eine Untersuchung.

- Bei Frauen ab dem Alter von 20 Jahren zur Früherkennung von Krebserkrankungen des Genitales (zusätzlich ab dem Alter von 30 Jahren der Brust, ab dem Alter von 50 Jahren des Rektums und des übrigen Dickdarms).

- Bei Männern ab dem Alter von 45 Jahren zur Früherkennung von Krebserkrankungen, der Prostata, des äußeren Genitales - sowie ab dem Alter von 50 Jahren des Rektums und des übrigen Dickdarms.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb unsere Bitte: Machen Sie von diesem Leistungsangebot Gebrauch. Je früher eine Krankheit entdeckt wird, desto besser sind die Aussichten auf Heilung!

Und die Kosten? - Auch hier reicht einfach Ihre elektronische Gesundheitskarte der KNAPPSCHAFT. Die Kosten übernehmen wir.

Darmkrebsvorsorgeuntersuchung

Männer im Alter von 50 Jahren bis einschließlich 54 Jahren können zwischen einem jährlichen Test auf occultes Blut im Stuhl und einer Koloskopie entscheiden.

Frauen im Alter von 50 Jahren bis einschließlich 54 Jahren können sich für einen jährlichen Test auf occultes Blut im Stuhl entscheiden.

Männer und Frauen ab dem Alter von 55 Jahren können zwischen einem Test auf occultes Blut im Stuhl, der alle zwei Jahre durchgeführt wird und einer Koloskopie entscheiden.

Wird eine Koloskopie durchgeführt, ist in den auf das Untersuchungsjahr folgenden neun Kalenderjahren keine Früherkennungsmethode anzuwenden. Danach können Männer und Frauen wieder zwischen einem Test auf occultes Blut im Stuhl, der alle zwei Jahre durchgeführt wird, und einer Koloskopie entscheiden. Es können höchstens zwei Koloskopien als Früherkennungsmethode durchgeführt werden.

Eine Koloskopie ab dem Alter von 65 Jahren gilt als zweite Früherkennungskoloskopie.

Mammographie-Screening

Das Mammographie-Screening ist ein Programm zur Früherkennung von Brustkrebs.

Frauen die zwischen 50 und 69 Jahre alt sind, werden regelmäßig im Abstand von zwei Jahren zur Mammographie-Screening-Untersuchung eingeladen. Dadurch soll Brustkrebs möglichst frühzeitig bei Frauen entdeckt werden, bei denen noch keine Anzeichen für diese Erkrankung vorliegen.

In Abständen von zwei Jahren werden Röntgenaufnahmen der Brust (Mammographien) erstellt. Bei unauffälligem Befund werden die Teilnehmerinnen in zwei Jahren wieder eingeladen. Sollte sich jedoch aus den Röntgenaufnahmen der Verdacht auf eine Erkrankung ergeben, werden weitere Untersuchungen zur Abklärung des Verdachts vorgenommen.

Das Mammographie-Screening ist für Sie kostenlos. Alle entstehenden Kosten werden im Rahmen des Krankenversicherungsschutzes übernommen.

Hautkrebsvorsorgeuntersuchung

Hautkrebs zählt zu den in den letzten Jahren schnell zunehmenden Krebsarten. Nach medizinischen Fachveröffentlichungen soll sich die Erkrankungsrate in den letzten 50 Jahren nahezu verzehnfacht haben. Eine

Entwicklung, die ihre Ursache zum einen in einem geänderten Freizeitverhalten der Menschen findet (z. B. häufiges Sonnenbaden), insbesondere aber auch auf gestiegene Umweltbelastungen (Ozon-Loch) zurückzuführen ist. Jährlich erkranken in Deutschland über 75.000 Menschen an Hautkrebs. Allein rund 7.000 Menschen erkranken am besonders gefährlichen malignen Melanom, dem „Schwarzen Krebs“; über 200 Menschen sterben daran bei uns im Jahr. Zugleich ist Hautkrebs die Krebsart, für die bei einer gezielten Früherkennung nachweislich große Heilungschancen bestehen. Eine Vorsorgeuntersuchung auf Hautkrebs, das so genannte Hautkrebs-Screening, ist daher im Rahmen der Krebsfrüherkennungsuntersuchungen Bestandteil des allgemeinen Leistungskataloges der gesetzlichen Krankenversicherung.

Alle Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen haben bei Kostenabrechnung über die elektronische Gesundheitskarte

- ab dem 35. Lebensjahr
- alle zwei Jahre
- Anspruch auf eine Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung.

Durchgeführt werden darf diese Untersuchung von niedergelassenen Dermatologen sowie hausärztlich tätigen Fachärzten für Allgemeinmedizin, Internisten und Praktischen Ärzten. Zur Erbringung und Abrechnung dieser Leistung ist von den Ärzten eine Genehmigung bei der Kassenärztlichen Vereinigung zu beantragen.

Knappschaftliche Besonderheit

Die KNAPPSCHAFT bietet die zweijährliche Vorsorgeuntersuchung der Haut auch für Versicherte an, die das 35. Lebensjahr noch nicht vollendet haben.

Diese Sonderleistung der KNAPPSCHAFT umfasst eine gezielte Anamnese, eine standardisierte Ganzkörperinspektion der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes sowie aller Intertrigines, gegebenenfalls eine medizinisch erforderliche Auflichtmikroskopie, eine Befundmitteilung mit diesbezüglicher Beratung sowie eine Dokumentation der Untersuchung.

Durchführen lassen kann man diese Vorsorgeuntersuchung bei einem Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten.

Ergibt die Maßnahme das Vorliegen oder den Verdacht auf das Vorliegen einer Krankheit, so wird von Seiten der Ärzte dafür Sorge getragen, dass man unverzüglich im Rahmen der Krankenbehandlung einer weitergehenden, gezielten Diagnostik und gegebenenfalls Therapie zugeführt wird.



AktivBonus (inkl. SportBonus)

Ihr Einsatz lohnt sich

Ihren aktiven Einsatz für gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen wir mit einem attraktiven Geldbonus. Wie geht das? Nehmen Sie am umfangreichen Präventions- und Früherkennungsangebot der KNAPPSCHAFT teil. Den AktivBonus gibt es für Schutzimpfungen, für die Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung von Krankheiten („Check-up“), die Untersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen oder die Zahnuntersuchungen beim Zahnarzt. Auch für die Inanspruchnahme der Kinderuntersuchungen U1 bis U9 und die J1 können Sie den Bonus in Anspruch nehmen.

Der SportBonus als Teil des AktivBonus kommt Ihnen zugute, wenn Sie sportlich regelmäßig aktiv sind mit einem qualitätsgesicherten Bewegungsangebot: im Sportverein und/oder im Fitnessstudio. Vielleicht haben Sie aktuell ein Sportabzeichen erworben?

Auch das belohnen wir!

Informationen zu den einzelnen Bonusbeträgen und zu weiteren Bedingungen entnehmen Sie bitte der Broschüre „Lohnt sich. Unser Bonusprogramm“.

Wer kann an den Bonusprogrammen teilnehmen?

Alle Versicherten der KNAPPSCHAFT können von den Boni profitieren.

Bei den Aktivitäten im Sportverein und Fitnessstudio ist das regelmäßige Training wichtige Voraussetzung.

Wenn Sie also über das Jahr gesehen mehrmals im Monat im Fitnessstudio und/oder Sportverein aktiv sind, gibt es einen Bonus. Beim Sportabzeichen gehört auch die qualifiziert angeleitete Vorbereitung dazu.

Für die Bestätigung stehen personalisierte Nachweisbögen zur Verfügung, die Sie über die KNAPPSCHAFT

erhalten. Bei ärztlichen Leistungen bitten Sie Ihren Arzt die Eintragung vorzunehmen. Die Bestätigung Ihres Arztes ist kostenfrei, wenn sie im gleichen Quartal wie die Leistungserbringung erfolgt. Bitte reichen Sie nur den Nachweisbogen und keine weiteren Belege ein.

In Ihrem persönlichen Serviceportal Meine KNAPPSCHAFT können Sie den ausgefüllten Nachweisbogen hochladen. Erstattete Bonusbeträge aus der Vergangenheit können Sie ebenfalls einsehen.

Alle Onlineservices finden Sie auch in unserer Service-App Meine KNAPPSCHAFT. Weitere Informationen finden Sie unter www.knappschaft.de/meineknappschaft.



AktivBonus junge Familie

**Der Bonus für Ihr Familienglück.
Das Programm für junge Eltern.**

Gesundheitsvorsorge beginnt nicht erst mit der Geburt des Kindes, sondern bereits mit Beginn der Schwangerschaft. Daher gibt es in unserem Bonusprogramm einen Sonderbonus für werdende Mütter und junge Familien. Mit dem AktivBonus junge Familie fördern und belohnen wir die kontinuierliche Vorsorge für Sie und Ihr Baby in der Zeit der Schwangerschaft.

Wie bekomme ich den Bonus?

Ganz einfach! Sie haben von der Feststellung der Schwangerschaft bis zur Geburt die nach den Mutterschafts-Richtlinien vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch genommen. Ausgehend von der Geburt des Babys reichen Sie den Mutterpass bitte bis spätestens zum 31.03. des Folgejahres bei der KNAPPSCHAFT ein.

Wie hoch ist der Bonus?

Der Bonus beträgt 50 Euro und wird nach der Geburt gezahlt. Sie müssen zum Zeitpunkt der Auszahlung bei der KNAPPSCHAFT versichert sein. Bei Mehrlingsgeburten erhöht sich der Bonus nicht.

App „Lebensstark ernährt“

Die App „Lebensstark ernährt“ begleitet Mütter und junge Familien von der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter. Sie liefert wertvolle Informationen rund um die Themen Ernährung und Bewegung im Familienalltag.

Dazu gehören z. B. Rezepte, Bewegungsvideos, ein Baby-Brei-Baukasten und ein Baby-Entwicklungskalender.

Die App besteht aus fünf Modulen:

- 1. Ernährung in der Schwangerschaft:**
Glücklich und gesund ins Leben: Erleben Sie, welche Nährstoffe in der Schwangerschaft besonders wichtig sind und wie Sie sich fit halten. Damit sind Sie gut vorbereitet für die Geburt.
- 2. Ernährung in der Stillzeit:**
Mutter und Kind bestens versorgt: Erfahren Sie, wie Sie sich selbst und Ihr Baby in den ersten Monaten nach der Geburt optimal ernähren können.
- 3. Einführung der Beikost:**
Von der Muttermilch zum ersten Brei: Lernen Sie unterschiedliche Methoden kennen, mit denen Sie den Übergang vom Stillen zur Beikost schaffen.
- 4. Einstieg in die Familiernahrung:**
Gesund essen als Familie: Finden Sie in der App alles Wissenswerte über eine bewusste Lebensmittelauswahl, ausgewogene Mahlzeiten und Kinderlebensmittel heraus.
- 5. Fit nach der Schwangerschaft:**
Neue Energie nach der Geburt: Entdecken Sie gesunde Ernährungs- und Fitnessstrategien für Ihr Wunschgewicht.

LEBENS

stark ernährt

Die App ist kostenfrei im App Store und bei Google Play verfügbar.

Jetzt downloaden:



Viele weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.knappschaft.de/praevention.

Service

Die folgenden Broschüren zum Thema Prävention erhalten Sie in allen unseren Geschäftsstellen:

- Lohnt sich. Unser Bonusprogramm Rundum glücklich. Der AktivBonus junge Familie
- Schutzimpfungen
- Gripeschutzimpfungen
- Das Plus für Ihre Gesundheit – Die Früherkennungsuntersuchungen
- Ambulante Vorsorgeleistungen/Kuren

Haben Sie Fragen?

Sie wollen gerne die Möglichkeit haben, mit der KNAPPSCHAFT rund um die Uhr in Kontakt zu treten? Ihre Anliegen von zuhause oder unterwegs zu klären und exklusive Vorteile zu nutzen? Dann haben wir die Lösung für Sie: Meine KNAPPSCHAFT – Ihr persönliches Serviceportal.

Meine KNAPPSCHAFT jetzt als App.

Weitere Informationen finden Sie unter www.knappschaft.de/meineknappschaft.

IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Pieperstraße 14–28, 44789 Bochum

www.knappschaft.de/praevention

Bildnachweise:

- © Maren Caruso/GettyImages
- © Mikolette/iStock
- © Brauns/iStock
- © SDI Productions/GettyImages
- © Viktor_Gladkov/iStock
- © Mixmike/iStock
- © Porta ehf./GettyImages
- © Daniela Jovanovska-Hristovska/iStock

Nachdruck, auch auszugsweise, ist
nur mit ausdrücklicher Genehmigung
des Herausgebers gestattet.

Stand: Januar 2024