



# 6

## „Durchstarten ins Jahr der Gesundheit“

Gemeinsam mit der TK will Mountainbikerin Sabine Spitz Kinder und Jugendliche vom Bildschirm weglocken und fürs Mountainbike fahren begeistern: „Das schult nicht nur Körperbeherrschung und Balance, es hält auch fit und macht vor allem Spaß“, so die Olympiasiegerin. Und das ist nur ein Baustein des „Jahres der Gesundheit“, das die TK für 2013 ausgerufen hat.

In Deutschland regieren die Couch-Potatoes: Zwei von drei Bundesbürgern verbringen ihre Freizeit am liebsten auf dem heimischen Sofa, wie eine TK-Studie zeigt. Nur jeder Fünfte treibt regelmäßig Sport. Im Job sieht es kaum anders aus: Ob am Computer, Fertigungsband oder hinter dem Steuer – schon mehr als jeder zweite Berufstätige arbeitet im Sitzen.

### Jeder zweite Herd bleibt kalt

Gleichzeitig läuft ungesundes Fastfood der frischgekochten Familienmalzeit immer mehr den Rang ab. Wie die TK-Ernährungsstudie „Iss was, Deutschland?“ gezeigt hat, bleibt heutzutage jeder zweite Herd in Deutschland meist kalt. Dafür kommen immer öfter schnelle Fertiggerichte auf den Tisch. Dazu kommt: Gerade junge Menschen sind beim Essen kaum noch bei der Sache. Vier von zehn jungen Erwachsenen essen mit der Gabel in der einen und dem Smartphone in der anderen Hand – und nebenbei läuft der Fernseher. Und unterwegs gibt’s dann auf dem Weg zur S-Bahn noch eine Pizzazunge oder Pommes.

### Leben auf Standby

Das zeigt auch: Stress bestimmt den Alltag immer stärker. Nicht nur im Job, in allen Lebensbereichen stehen die Menschen unter Strom. Kaum jemand kann noch richtig abschalten – ein Leben auf Standby. Stressfaktor Nummer eins ist der Job: Jeder dritte Berufstätige arbeitet nach eigener Aussage in einer Forsa-Umfrage im Auftrag der TK am Limit und fühlt sich stark erschöpft oder gar ausgebrannt. Viele leiden darunter, via Laptop oder Blackberry rund um die Uhr erreichbar zu sein.

### Zivilisationskrankheiten auf dem Vormarsch

Die Folge: Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Rückenbeschwerden sind immer stärker auf dem Vormarsch. Schon heute verursachen sie nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) etwa 60 Prozent aller Todesfälle weltweit.

### Schon kleine Veränderungen können etwas bewirken.

Thomas Holm, Leiter des TK-Gesundheitsmanagements

Dabei ist es eigentlich gar nicht so schwer, Zivilisationskrankheiten zu vermeiden, ist der Leiter des TK-Gesundheitsmanagements, Thomas Holm, überzeugt: „Das Gute ist, dass man schon mit kleinen Veränderungen etwas bewirken kann“, so Holm. „Jeder kann versuchen, sich bewusster und ausgewogener zu ernähren, mehr zu bewegen und weniger unter Druck zu setzen.“

### TK ruft „Jahr der Gesundheit“ aus

Für ihre Versicherten hat die TK deshalb 2013 zum „Jahr der Gesundheit“ gemacht. „Wir wollen sie informieren und motivieren, für ihre eigene Gesundheit aktiv zu werden“, begründet dies der Vorsitzende des TK-Vorstands, Dr. Jens Baas. „Präventions- und Vorsorgethemen stehen dabei im Vordergrund. Denn sie setzen dort an, wo es besonders erfolgversprechend ist: bei der Vermeidung von Zivilisationskrankheiten.“



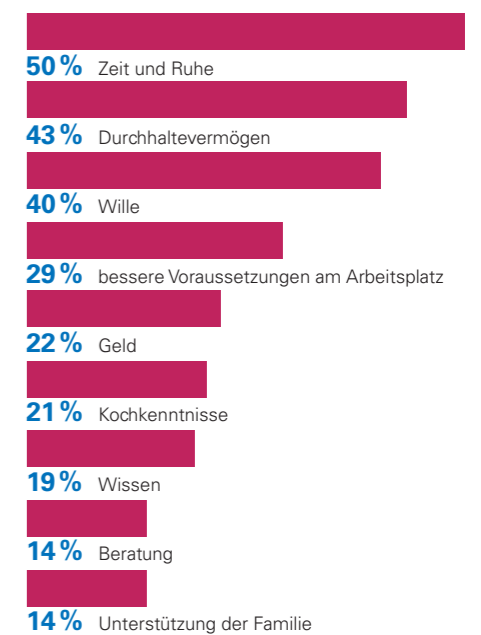
Rund 200 Unternehmen besucht die TK im Rahmen der Initiative „Gesundheit für Deutschland“ jährlich und bietet den Mitarbeitern kostenfreie Gesundheits-Checks an – vom Diabetestest über einen Balancecheck bis zur Knochendichtemessung. Im Forschungszentrum Desy (Deutsches Elektronen-Synchrotron) in Hamburg ließ Content-Managerin Ina Ihnken ihren Rücken vermessen: „Eine tolle Gelegenheit, die ich mir nicht entgehen lassen wollte“, sagt die XX-Jährige.



Lust auf gesunde Ernährung will die TK Kindern mit dem Schulprojekt Cuisinet machen (mehr dazu auf Seite 8).

### Die Zeit ist knapp, der Wille schwach

Für eine gesündere Ernährung fehlt mir ganz besonders...



Mehrfachnennungen möglich  
Quelle: TK-Ernährungsstudie „Iss was, Deutschland?“



Von der Smart Beach Tour über die Jugendfußballschule des HSV bis zu der Initiative „Bayern bleibt fit“ mit Biathlon-Olympiasiegerin Magdalena Neuner: Gerade im Jahr der Gesundheit will die TK ihren Versicherten Lust auf Sport und Bewegung machen.



Wir behandeln unsere TK-Versicherten Patienten genau wie die Spitzensportler, die wir in unserer Sportklinik betreuen.

Sportmediziner Dr. Thomas Bartels, medizinischer Leiter der Sportklinik Halle, mit dem frisch am Knie operierten Handballprofi Niklas Kupfer vom SC Magdeburg. Spitzensportler wie Kupfer stehen nach einer Verletzung oft schon nach wenigen Wochen wieder auf der Matte. Das erfordert medizinische Spitzenleistungen, die über das Projekt „Behandelt wie ein Spitzensportler“ jetzt auch TK-Versicherten offen stehen.

Gesundheitsförderung kann jedoch nur erfolgreich sein, wenn sie in den Lebenswelten der Menschen ansetzt. Deshalb geht die TK mit ihren Angeboten auch direkt in die Kindergärten, die Schulen, Kommunen und Betriebe. Diesen Weg in die sogenannten Settings, die alltäglichen Lebensräume der Menschen, geht die TK schon seit mehr als zehn Jahren – mit Erfolg. Über 900 Schulen, mehr als 700 Kitas und rund 7.500 Unternehmen hat die TK bereits auf ihrem Weg zu einem gesunden Lebensumfeld unterstützt.

#### Erfolgsfaktor Mitarbeitergesundheit

Beispiel betriebliches Gesundheitsmanagement: Ein Drittel ihres Lebens verbringen die Berufstätigen in den Betrieben. Und auch wenn man den Begriff Gesundheit in den Unternehmensbilanzen heute noch meist vergeblich sucht: Die Mitarbeitergesundheit ist ein Faktor, der den Unternehmenserfolg entscheidend beeinflusst – etwa in Form von höherer Motivation und besseren Arbeitsergebnissen. „Angesichts der demografischen Entwicklung und fehlender Fachkräfte wird es für

Unternehmen immer wichtiger, ihre Mitarbeiter motiviert und gesund zu erhalten – auch aus wirtschaftlichen Erwägungen“, so Thomas Holm. Dabei hilft die TK – bei der Burn-out-Prophylaxe und Raucherentwöhnung, mit einer Demografieberatung oder mit Tipps zu gesunder Ernährung im Job, etwa für Schichtarbeiter.

#### Gesundes Essen an Niedersachsens Schulen

Lust auf gesunde Ernährung will die TK Kindern und Jugendlichen in Niedersachsen mit dem Projekt Cuisinet machen. Denn: Gewohnheiten aus der Kindheit halten oft ein Leben lang. Ein Team von Ernährungsberaterinnen besucht deshalb für die TK Schulen und vermittelt den Mädchen und Jungen im Unterricht Wissen zu und Spaß an gesundem Essen. Außerdem beraten sie die Schulen zu passenden Angeboten für Kantine und Kiosk und zur Gestaltung gemütlicher Räume zum Essen. „Ausgewogene und leckere Verpflegung anzubieten, die auch noch gut angenommen wird, ist eine große Herausforderung für Schulen“, sagte die Leiterin der TK-Landesvertretung, Dr. Sabine Voermans. Denn die Präventionsexpertin ist überzeugt: „Auch der Spaß darf dabei nicht zu kurz kommen, wenn wir das Verhalten der Kinder langfristig verändern wollen.“

#### Runter von der Couch!

Biathletin Magdalena Neuner und Mountainbikerin Sabine Spitz haben mehr gemeinsam als ihre olympischen Goldmedaillen: Beide engagieren sie sich mit der TK dafür, die Menschen in Bewegung zu bringen. „Ich wünsche mir, dass unsere Kampagne Lust auf Sport und gesunde Bewegung macht“, sagt Biathlon-Rekordweltmeisterin Magdalena Neuner. Während die „Sportlerin des Jahres 2012“ zum Beispiel Fitnessübungen vorstellt, gibt Mountainbike-Weltmeisterin Sabine Spitz Kindern und Jugendlichen Tipps zum sicheren Radfahren abseits der geteerten Wege. Vom Hamburger Urbanatlon über die Jugendfußballschule des HSV bis zur Smart Beach Tour engagiert sich die TK zudem auf zahlreichen Sportveranstaltungen in der gesamten Republik. Und auch wenn beim Sport mal etwas passieren sollte, ist die TK für ihre Versicherten da: Zum Beispiel mit dem Projekt „Behandelt wie ein Spitzensportler“.

## Projekt Superklasse: Hamburger Schüler rappen für ihre Gesundheit

„Schon wieder eine Sechs, mein Leben ist zerstört. Ist denn irgendjemand da, der mich gerade hört? Ich suche meinen Lehrer, doch der hat keine Zeit. Ich will doch nur was fragen, doch niemand ist bereit“. Was die Hamburger Sechstklässler rappen, lässt niemanden kalt. Sie singen von schlechten Noten, Mobbing in der Schule und Eltern, die keine Zeit haben – Erfahrungen, die viele Kinder und Jugendliche in Lurup teilen.

#### Vom Brennpunkt zur „Gesunden Kommune“

Der Stadtteil im Westen der Hansestadt gilt als sozialer Brennpunkt – und gehört seit 2008 zu den über 60 Gemeinden in Deutschland, die sich mithilfe der TK zu einer „Gesunden Kommune“ entwickeln wollen. Das Projekt „Superklasse“, in dem die Songs entstanden sind, soll genau dabei helfen. Denn in den Songs setzen sich die Kinder und Jugendlichen mit Fragen auseinander, die sich viele von ihnen zum ersten Mal gestellt haben: Was

bedeutet Gesundheit? Oder: Was brauche ich, um gesund zu sein?

#### Die Erfahrung, gehört zu werden

In dem Projekt sind inzwischen zehn Titel entstanden. Die Schüler singen sie auf Stadtteil- und Schulfesten sowie in Internet-Clips, die sie zusammen mit Studiomusikern produziert haben. „Für die Jugendlichen ist es eine ganz neue Erfahrung, gehört zu werden. Auch wenn viele der Songs erst einmal wie ein Hilferuf klingen, sind sie doch voller Power und stimmen mich zuversichtlich, dass die jungen Leute ihr Leben in den Griff bekommen“, sagt TK-Präventionsexpertin Ursula Meller.

Neben dem Projekt „Superklasse“ unterstützt die TK über die Initiative „Gesunde Kommune“ unterschiedliche gesundheitsfördernde Projekte, die möglichst viele Menschen in den jeweiligen Stadtteilen erreichen sollen – vor allem in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Gewalt- und Suchtprävention.



Mit dem Video „Jeder ist anders“ haben die Hamburger Schüler um Luk-Wa Omer (vorne) sogar den Wettbewerb „Alle Kids sind VIPS“ der Bertelsmann Stiftung gewonnen. Und der Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ zeichnete die Initiative als Good Practice-Projekt aus.

[www.projektsuperklasse.de](http://www.projektsuperklasse.de)

## Traumwärts –TK-Team startet beim härtesten Radrennen der Welt

Durch endlose Wüsten, über Berge, durch wechselnde Zeit- und Klimazonen – 4.800 Kilometer Tag und Nacht auf dem Rad, einmal quer durch die USA. TK-Motivationscoach Andreas Niedrig will seinen Traum wahr machen, das Race Across America als Solofahrer zu bestreiten. Der Traum platzt, als sich der ehemalige Weltklassesettriathlet zwei Tage vor dem Abflug in die USA verletzt. Spontan entscheiden sich seine Betreuer als TK-Team für ihn an den Start zu gehen.

Für die acht Hobby-Radler, darunter auch TK-Mitarbeiter Volker Herrmann erfüllt sich überraschend ein Lebensraum, den sie so gar nicht selbst erträumt hatten. Der Film „Traumwärts“, der 2012 seine Premiere feierte und im Frühjahr 2013 in ausgewählten Kinos zu sehen war, dokumentiert wie sie das härteste Radrennen der Welt erleben – und bewältigen.

#### „Mach das Beste aus Deiner Situation“

Und Andreas Niedrig? Der ehrgeizige Intensivsportler hat aus der Erfahrung für sich gelernt, dass Scheitern ist nicht das Ende ist. „Scheitern kann der Beginn einer neuen Herausforderung sein. Für mich ist im Nachhinein jede Situation meines Lebens, die mich zurückgeworfen hat, eine Chance gewesen, neu zu beginnen“, so Niedrig. In einer Kolumne bei der TK im Internet stellte er Menschen vor, die trotz Handicap mit ihrer Einstellung zum Leben zeigen, was alles möglich ist – etwa Triathletin Rebecca Fondermann, die trotz Diabetes beim Ironman auf Hawaii startete. Oder Wojtek Czyz: Auf dem Sprung zum Fußballprofi, musste ihm mit 21 Jahren ein Unterschenkel amputiert werden. Doch er fand aus dem Tief und hat bis heute als Sprinter und Weitspringer vier Goldmedaillen bei Paralympischen Spielen gewonnen.



„Ohne das Team und den Willen, das Beste aus der Situation zu machen, hätte keiner das Rennen bewältigen können. Doch genau das macht ja so eine Herausforderung aus: Jeder bringt seine Stärken ein und gleicht damit die Schwächen des anderen aus.“

Volker Herrmann, der gemeinsam mit sieben Teamkollegen beim Race Across America für die verletzte Andreas Niedrig einsprang und beim härtesten Radrennen der Welt für die TK an den Start ging.

[tk.de](http://tk.de), Webcode 360314