

# Was du selbst tun kannst

Ob du gesund oder krank bist, ist nicht nur Schicksal, sondern hängt stark von deinem Lebensstil ab. Natürlich gibt es keine Garantie auf Gesundheit, aber viele Risiken sind zu vermeiden. Jeder kann viel für seine Gesundheit tun. Darüber hinaus können die Versicherten in gewissem Umfang auch finanziell profitieren. Denn die Krankenkassen fördern die Gesundheit und die Vorsorge ihrer Versicherten.

## Gesunder und verantwortungsbewusster Lebensstil

Gesunde Ernährung (viel Obst und Gemüse, wenig Fast Food) und viel Bewegung, kein Nikotin, mäßig Alkohol und den Umgang mit Stress lernen, machen nicht nur gesünder, sondern bewirken auch, dass man sich wohler fühlt und leistungsfähiger ist. Ohne Frühstück in den Tag zu starten ist wie eine Autofahrt ohne Benzin. Zur Eigenverantwortung gehört aber z. B. auch die Benutzung von Kondomen: Sie schützen nicht nur vor Schwangerschaft, sondern auch vor Geschlechtskrankheiten und HIV/Aids.

## Mit Vorsorge sparen

Wer immer erst zum Hausarzt geht, hilft seiner Gesundheit und kann damit Zuzahlungen verringern. Bonusprogramme der Kassen unterstützen die Versicherten dabei, gesund zu leben. Dazu gehört z. B. die regelmäßige Teilnahme an Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen oder an qualitätsgesicherten Präventionsprogrammen. Die Bonussysteme kann jede Krankenkasse individuell gestalten. Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt er-

halten die Zähne und lohnen sich auch finanziell: Wer regelmäßig beim Zahnarzt war (Nachweis durch Stempel im Bonusheft), erhält bis 30 Prozent Bonus auf den 50 Prozent-Festzuschuss zum Zahnersatz.

## Gesünder durch Vorsorge und Früherkennung

Impfungen schützen vor Krankheiten und verhindern Epidemien. Für empfohlene Impfungen übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Je früher eine Krankheit erkannt wird, desto besser. Deshalb bieten die Krankenkassen Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitschecks an und tragen die Kosten ohne Zuzahlungen.

## Individuelles Versicherungspaket

Mit Zusatzversicherungen können weitere Leistungen abgesichert werden, z. B. höhere Erstattung beim Zahnarzt, bei Brillen und Kontaktlinsen, sogenannte Alternativmedizin (Homöopathie, Akupunktur), Auslandsreisekrankenversicherung. Abschließen kann man die Zusatzversicherungen auch bei seiner Krankenkasse, wenn diese mit einer Privatversicherung eine entsprechende Vereinbarung hat.

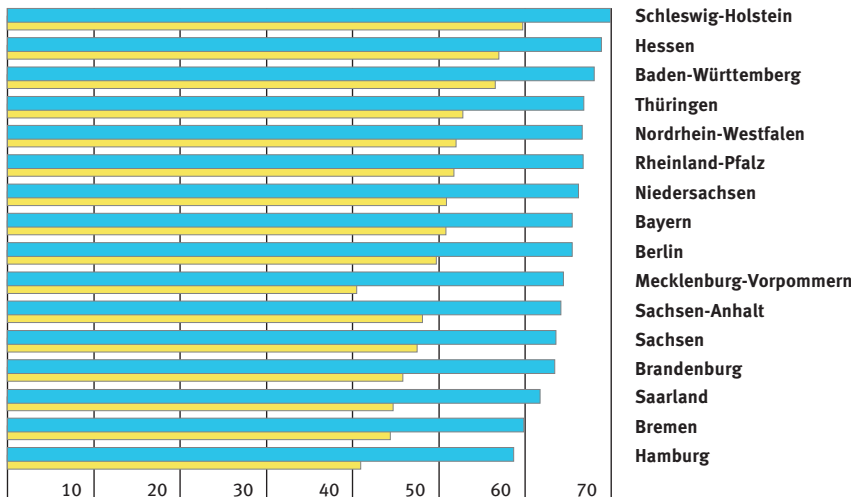
### TIPP

Informiert euch, ob eure Krankenkasse ein Bonusprogramm anbietet. Übrigens bietet jede Krankenkasse auf ihrer Webseite Tipps zu den Themen Ernährung, Bewegung, Sucht und Vorsorge.

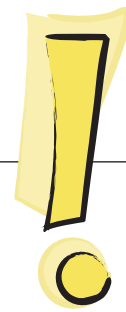
## Hamburger am schlanksten

■ Männer  
■ Frauen

Anteil der Übergewichtigen an der Bevölkerung in Prozent



Frauen und Männer in Hamburg sind schlanker als der Rest der Republik. Im Bundesdurchschnitt sind 51 Prozent der Frauen und 66 Prozent der Männer übergewichtig (Body-Mass-Index über 25) oder adipös (BMI über 30). Übrigens: Unter einem Wert von 18,50 spricht man von Untergewicht. Quelle: Nationale Verzehrstudie 2008



**AUFGABE:** „One apple a day keeps the doctor away.“ Denkt euch weitere Redewendungen und Sprüche aus, die sich auf gesunde Ernährung, Selbstverantwortung und Sport beziehen.

**AUFGABE:** Berechne deinen persönlichen Body-Mass-Index:  $\text{Körpergewicht in kg} / (\text{Körpergröße in m})^2$