

Inhalt

1	Wissenschaftliche Grundlagen und strategische Überlegungen zur Prävention	17
1.1	Zum Begriff Prävention	17
1.2	Stellenwert der Prävention	23
1.3	Präventionskonzept	27
1.4	Präventionsziele der AOK	30
1.5	Zum Nutzen der Prävention im Verhaltensbereich	33
1.6	Praktische Voraussetzungen für effektive Prävention	34
2	Empfehlungen zur Ernährungsberatung	41
2.1	Situationsanalyse	41
2.1.1	Physiologische Bedeutung der Ernährung	41
2.1.2	Ernährungsabhängige Gesundheitsstörungen	41
2.1.3	Gesellschaftliche Bedingungen der Ernährung	42
2.1.4	Motive für gesunde Ernährung	46
2.1.5	Rolle der AOK	46
2.2	Epidemiologische Grundlagen	47
2.2.1	Ernährung und Krankheiten	47
2.2.2	Bedeutung der Ernährung für Gesunde	49
2.2.3	Bedeutung der Ernährung für Menschen mit Gesundheitsstörungen	49
2.2.4	Kriterien der Fehlernährung	49

2.3	Wissenschaftliche Empfehlungen für ausgewogene Ernährung	50
2.3.1	Vollwertige Ernährung	50
2.3.2	Richtige Auswahl von Lebensmitteln	52
2.3.3	Schonende Zubereitung der Lebensmittel	52
2.3.4	Empfehlungen für Zielgruppen mit kritischer Versorgung	54
2.4	Aktuelle Themen im Bereich Ernährung	55
2.4.1	Nährwert von Tiefkühlkost/Konserven	55
2.4.2	Im Trend: Fast food	55
2.4.3	Im Trend: Vegetarische Ernährung	57
2.4.4	Im Trend: Vollwertkost	58
2.4.5	Sogenannte Alternative Lebensmittel	59
2.4.6	Alkohol und Zucker	59
2.4.7	Wie sicher sind unsere Lebensmittel?	64
2.5	Probleme der Umsetzung von Ernährungsempfehlungen	65
2.5.1	Schwierigkeiten bei der Motivation	65
2.5.2	Verbesserungsmöglichkeiten	66
2.5.3	Was wird oft falsch gemacht?	67
2.5.4	Grenzen der Ernährungsberatung	69
2.6	Empfehlungen zur Ernährungsberatung	73
2.6.1	Voraussetzungen für erfolgversprechende Ernährungsberatung	73
2.6.2	Praktische Tips im Überblick	79
2.6.3	Zielgruppenspezifische Schwerpunkte	82
2.6.4	Kooperationspartner	83
2.6.5	Intendierter Nutzen der Ernährungsberatung	88

3	Empfehlungen zur Übergewichtsreduktion	89
3.1	Situationsanalyse	89
3.1.1	Gesellschaftliche Bedingungen und Wertung des Übergewichts	89
3.1.2	Ursachen des Übergewichts	92
3.1.3	Motive für Gewichtsreduktion	93
3.1.4	Rolle der AOK	94
3.2	Übergewicht und Gesundheitsstörungen	96
3.2.1	Definition von Übergewicht	96
3.2.2	Zusammenhänge zwischen Übergewicht und Gesundheitsgefährdung	96
3.3	Wissenschaftliche Empfehlungen zur Gewichtsreduktion	98
3.3.1	Besondere Problemlage	98
3.3.2	Ansatz zur Verhaltensänderung	99
3.3.3	Einzelne Schritte der Selbstkontrolle	101
3.4	Alternative Methoden zur Gewichtsreduktion	105
3.4.1	Computergestützter Briefdialog: Die Vier-Jahreszeiten-Kur	106
3.4.2	Diäten	107
3.4.3	Medikamentöse Methode	107
3.4.4	Sauna und Massagen	109
3.4.5	Operative Methode	109
3.4.6	Weight-Watchers	109
3.5	Aktuelle Themen	111
3.5.1	Störung des Eßverhaltens mit negativer Energiebilanz	111
3.5.2	Diättherapie	112

3.6	Probleme der Umsetzung von Empfehlungen zur Gewichtsreduktion	114
3.6.1	Schwierigkeiten der Verhaltensänderung	114
3.6.2	Was wird oft falsch gemacht?	117
3.6.3	Grenzen der Übergewichtsreduktion	119
3.7	Empfehlungen für Gruppenkurse zur Übergewichtsreduktion	120
3.7.1	Praktische Tips im Überblick	120
3.7.2	Zielgruppenspezifische Schwerpunkte	124
3.7.3	Kooperationspartner	124
3.7.4	Intendierter Nutzen der Angebote zur Gewichtsreduktion	127
4	Empfehlungen zu Bewegungsprogrammen	129
4.1	Situationsanalyse	129
4.1.1	Physiologische Bedeutung von Bewegung	129
4.1.2	Bewegungsabhängige Gesundheitsstörungen	129
4.1.3	Gesellschaftliche Bedingungen von Sport	130
4.1.4	Freizeitsport als Ausgleich für Bewegungsmangel	131
4.1.5	Strukturwandel im Sport	132
4.1.6	Motive für regelmäßige (sportliche) Bewegung	138
4.1.7	Rolle der AOK	141
4.2	Epidemiologische Grundlagen	143
4.2.1	Bewegungsmangel und Krankheiten	143
4.2.2	Kriterien für Bewegungsmangel	144
4.2.3	Präventive Wirkung des Sports	144
4.2.4	Bewegungstherapie für Kranke	148
4.2.5	Stellenwert der verschiedenen motorischen Beanspruchungsformen	149

4.3	Wissenschaftliche Empfehlungen für gesunde Bewegung	154
4.3.1	Kombination Ausdauertraining und Gymnastik	154
4.3.2	Individueller Zuschnitt des Bewegungsprogramms	156
4.3.3	Ermittlung der persönlichen Belastbarkeit	158
4.3.4	Generelle Empfehlungen für gesunde sportliche Aktivitäten	160
4.3.5	Allgemeine Regeln zum Ausdauertraining für Veranstalter und Teilnehmer	161
4.4	Aktuelle Themen im Bereich Bewegung	162
4.4.1	Aerobic	162
4.4.2	Tänze	163
4.4.3	Fitneß-Studios	164
4.4.4	Sport- und Bewegungsspiele	165
4.4.5	Entspannung durch Bewegung	166
4.4.6	Macht Sport schlank?	168
4.4.7	Ist Sport gefährlich?	170
4.5	Probleme der Umsetzung von Empfehlungen zur gesunden Bewegung	173
4.5.1	Hemmschwellen	173
4.5.2	Möglichkeiten zum Abbau von Hemmschwellen	174
4.5.3	Was wird oft falsch gemacht?	175
4.5.4	Grenzen der Freizeitsportangebote	178
4.6	Empfehlungen für Bewegungsprogramme	179
4.6.1	Voraussetzungen für erfolversprechende Bewegungsangebote	179
4.6.2	Praktische Tips im Überblick	182
4.6.3	Zielgruppenspezifische Schwerpunkte	186
4.6.4	Kooperationspartner	187
4.6.5	Intendierter Nutzen der Angebote gegen Bewegungsmangel	194

5	Empfehlungen zu Nichtraucherkursen	195
5.1	Situationsanalyse	195
5.1.1	Verbreitung des Tabakrauchens	195
5.1.2	Rauchen und Gesundheit	197
5.1.3	Gesellschaftliche Wertung des Rauchens	199
5.1.4	Motive für das Rauchen	203
5.1.5	Rolle der AOK	207
5.2	Epidemiologische Grundlagen	208
5.2.1	Direkte Wirkung des Tabakrauchens auf die Luftwege	208
5.2.2	Wirkungen bestimmter Giftstoffe im Zigarettenrauch	210
5.2.3	Gesundheitsschäden durch Rauchen	212
5.3	Wissenschaftliche Empfehlungen zur Förderung des Nichtraucherhaltens	219
5.3.1	Förderung des Nichtrauchens bei Kindern und Jugendlichen	220
5.3.2	Förderung des Nichtraucherimages in unserer Gesellschaft	222
5.3.3	Hilfen für Raucher, die aufhören wollen	225
5.3.4	Unterschiedliche Wege zum Nichtrauchen	228
5.3.5	Wichtige Zielgruppen für Nichtraucher-kampagnen	236
5.4	Alternative Methoden zum Nichtrauchertraining durch Selbstkontrolle	238
5.4.1	5-Tage-Plan	238
5.4.2	Aversionstherapie	239
5.4.3	Medikamentöse Raucherentwöhnung	239
5.4.4	Akupunktur	241
5.4.5	Hypnose	242
5.4.6	Transzendente Meditation	243
5.4.7	Stationäre Raucherentwöhnung - Bad Nauheimer Methode	243

5.5	Aktuelle Themen in bezug auf Rauchen	244
5.5.1	Nichtraucherschutz in der Öffentlichkeit	244
5.5.2	Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz	246
5.5.3	Ist "Leichtrauchen" gesünder?	249
5.6	Probleme der Umsetzung	250
5.6.1	Schwierigkeiten bei der Motivation	250
5.6.2	Verbesserungsmöglichkeiten	251
5.6.3	Was wird oft falsch gemacht?	252
5.6.4	Grenzen der Nichtraucher Kurse	253
5.7	Empfehlungen für Nichtraucher Kurse	253
5.7.1	Voraussetzungen für erfolgversprechende Nichtraucher Kurse	254
5.7.2	Praktische Tips im Überblick	256
5.7.3	Zielgruppenspezifische Schwerpunkte	264
5.7.4	Kooperationspartner	265
5.7.5	Intendierter Nutzen der Angebote zur Förderung des Nichtrauchens	268
6	Empfehlungen zur Streßbewältigung	269
6.1	Situationsanalyse	269
6.1.1	Streßverständnis im Alltag	269
6.1.2	Gesellschaftliches Phänomen Streß	270
6.1.3	Vielfalt wissenschaftlicher Streßkonzepte	271
6.1.4	Zum Begriff Streß	272
6.1.5	Rolle der AOK	274
6.2	Wissenschaftliche Grundlagen	276
6.2.1	Erklärungsmodelle von Streß	276
6.2.2	Pragmatische Schlußfolgerungen	283
6.2.3	Streßindikatoren	286
6.3	Streß und Krankheit	288
6.3.1	Ist Streß gesundheitsschädlich?	288
6.3.2	Was läßt sich gegen Streß tun?	294

6.4	Wissenschaftliche Empfehlungen zur Streßbewältigung	
6.4.1	Entspannungstechniken	295
6.4.2	Einstellungs- und Verhaltensänderung/ Verhaltenstherapie	295
6.4.3	Streßabbau durch Bewegung	300
6.4.4	Gesunder Lebensstil als Streßprophylaxe	302
6.4.5	Verstärkung von Schutzmechanismen	306
6.5	Aktuelles Thema: Arbeit und Streß	307
6.5.1	Zum Stellenwert psychosozialer Arbeitsbelastungen	307
6.5.2	Typische Belastungen aus dem Arbeitsleben	311
6.5.3	Möglichkeiten zur Streßbewältigung in der Arbeitswelt	314
6.6	Probleme der Umsetzung von Methoden und Techniken zur Streßbewältigung	320
6.6.1	Schwierigkeiten bei der Motivation	320
6.6.2	Probleme bei der Durchführung von Streßkursen	321
6.6.3	Verbesserungsmöglichkeiten	321
6.6.4	Was wird oft falsch gemacht?	322
6.6.5	Grenzen der Angebote zur Streßbewältigung	323
6.7	Empfehlungen zu Streßbewältigungsangeboten	323
6.7.1	Voraussetzungen für erfolgreiche Streßbewältigungsangebote	323
6.7.2	Praktische Tips im Überblick	326
6.7.3	Zielgruppenspezifische Schwerpunkte	328
6.7.4	Kooperationspartner	328
6.7.5	Intendierter Nutzen der Angebote zur Streßbewältigung	331

7	Kariesprophylaxe	333
7.1	Situationsanalyse	333
7.1.1	Zur Epidemiologie der Karies	333
7.1.2	Ursachen der Karies	335
7.1.3	Zielgruppen der Motivation für Kariesprophylaxe	337
7.1.4	Rolle der AOK	338
7.2	Wissenschaftliche Empfehlungen zur Kariesprophylaxe	340
7.2.1	Zweckmäßige Ernährungsgewohnheiten zur Substratbeschränkung	340
7.2.2	Richtige Mundhygiene zur Plaqueentfernung	341
7.2.3	Fluorid zur Unterstützung der kausalen Kariesprophylaxe	341
7.2.4	Regelmäßige zahnärztliche Kontrollen als Voraussetzung der eigenständigen Vorbeugung	342
7.2.5	Gruppenprophylaxe als Basis breitenwirksamer Kariesprophylaxe	342
7.3	Alternative Methoden zur Kariesprophylaxe	343
7.3.1	Immunisierung	343
7.3.2	Chemische Plaquehemmung	344
7.3.3	Plaquehemmung durch Enzyme	344
7.3.4	Verschiedene Strategien zur Kariesprophylaxe	345
7.4	Aktuelles Thema: Pro oder Kontra Fluorid?	346
7.4.1	Diskussionsstand zur Wirksamkeit	347
7.4.2	Diskussionsstand zur gesundheitlichen Unbedenklichkeit	347
7.5	Probleme der Umsetzung von Kariesprophylaxeprogrammen	348
7.5.1	Schwierigkeiten	348
7.5.2	Was wird oft falsch gemacht?	351
7.5.3	Grenzen der Kariesprophylaxe	352

7.6	Praktische Empfehlungen für erfolgreiche Kariesprophylaxe	
7.6.1	Praktische Tips im Überblick	352
7.6.2	Zielgruppenspezifische Schwerpunkte	352
7.6.3	Kooperationspartner	357
7.6.4	Intendierter Nutzen der Kariesprophylaxe	358
		359
8	Mutterschaftsvorsorge	361
Renate Klein		
8.1	Situationsanalyse	
8.1.1	Epidemiologische Bedeutung	361
8.1.2	Rolle der AOK	361
		365
8.2	Umsetzungsempfehlungen zum AOK-Mutterschaftsvorsorgeprogramm	
8.2.1	Voraussetzungen für erfolversprechende Mutterschaftsvorsorge	366
8.2.3	Praktische Tips im Überblick	366
8.2.4	Kooperationspartner	368
8.2.5	Maßnahmen zur Mutterschaftsvorsorge	368
		369
8.3	Grenzen der Mutterschaftsvorsorge	370
Fußnoten		371
Literatur		391