

Prävention

1. Das Wichtigste in Kürze

Prävention (Vorbeugung) umfasst zielgerichtete Maßnahmen, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko einer Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern. Präventive Maßnahmen gehören je nach Einsatzzeitpunkt zur primären, sekundären oder tertiären Prävention. Präventionsmaßnahmen können am individuellen Verhalten (Verhaltensprävention) oder an den Lebensverhältnissen ansetzen (Verhältnisprävention).

2. Präventionsgesetz

Im Juni 2015 wurde das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz - PräVg) verabschiedet. Ziele sind die Förderung der Gesundheit im Lebensumfeld (Kita, Schule, Arbeitsplatz, Pflegeheim etc.), ein verbesserter Impfschutz sowie die Weiterentwicklung von Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche.

Neben der Krankenkasse sind laut PräVg auch die Pflege-, Renten- und Unfallversicherungen verpflichtet, einen größeren Schwerpunkt auf die Förderung der Gesundheit zu setzen. In der Pflegeversicherung äußert sich dies z.B. in einer stärkeren Orientierung auf die Ressourcen Pflegebedürftiger durch die seit 2017 geltende Definition der [Pflegebedürftigkeit](#).

3. Formen der Prävention

Bei Prävention wird unterschieden:

1. **Primär** prävention: Die Entstehung einer Krankheit soll verhindert oder verzögert werden, z.B. durch eine gesunde Lebensweise.
2. **Sekundär** prävention: Krankheiten sollen früh erkannt werden, um schnell eine Behandlung einleiten zu können, z.B. durch Früherkennungsuntersuchungen ([Früherkennung von Krankheiten](#)).
3. **Tertiär** prävention: Krankheitsfolgen sollen gemildert, Rückfälle vermieden und eine Verschlechterung der Erkrankung verhindert werden, z.B. durch [Medizinische Rehabilitation](#) .

Zudem unterscheidet man je nach Ansatz:

- **Verhaltensprävention** bezieht sich auf den einzelnen Menschen und dessen Gesundheitsverhalten. Ziel ist es, Risikofaktoren durch Fehl- oder Mangelernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum zu reduzieren.
- **Verhältnisprävention** befasst sich mit den Lebensumständen und -bedingungen von Menschen, die die Gesundheit beeinflussen, z.B. die Wohn- und Arbeitsverhältnisse, aber auch Faktoren wie Einkommen und Bildung.

4. Maßnahmen der Verhaltensprävention

Fast alle Krankenkassen bieten ihren Versicherten verschiedene Maßnahmen der individuellen Prävention und Gesundheitsförderung an oder fördern entsprechende Angebote, z.B. **Präventionskurse**.

Präventionskurse sind Maßnahmen der Primärprävention und umfassen vor allem folgende Bereiche:

- Bewegung (Gesundheitssport, verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme, Vorbeugung gegen arbeitsbedingte Belastungen des Bewegungsapparats)
- Ernährung (Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, gesunde Verpflegung am Arbeitsplatz)
- Stressmanagement (Stressbewältigung, Förderung von Entspannung)
- Suchtmittelkonsum ([Rauchentwöhnung](#) , Umgang mit Alkohol)

Von der Krankenkasse geförderte Präventionskurse umfassen in der Regel 8 bis 12 Unterrichtseinheiten. Anbieter können neben Krankenkassen auch Fitnessstudios, Reha-Einrichtungen, Therapeuten, Ärzte, Betriebe, Berufsverbände und viele andere sein. In den Leitlinien ist detailliert festgelegt, welche Art von Kursen gefördert werden und welche Qualifikation die Kursleiter erfüllen müssen.

Entspannungsverfahren werden auch von speziell qualifizierten Hausärzten im Rahmen der [psychosomatischen Grundversorgung](#) angeboten.

Einige Krankenkassen bieten ihren Versicherten die kostenlose Nutzung von **digitalen Präventionsangeboten**, z.B. Meditation-Apps oder angeleitete Sportprogramme per Video, an. Dieses Angebot wird zukünftig immer weiter ausgebaut, Näheres unter [Digitale Versorgung](#).

Zu den Präventionsmaßnahmen, die von den Krankenkassen finanziert werden, zählen außerdem

- [Früherkennung von Krankheiten](#)
- [Vorsorgeleistungen und Vorsorgekuren](#)
- [Schutzimpfungen](#) und
- Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen der [Zahnbehandlung](#).

4.1. Praxistipp

Die Krankenkasse kann die Teilnahme an Präventionsmaßnahmen mit einem Bonus fördern (§ 65a Abs. 2 SGB V). Versicherte sollten sich bei ihrer Krankenkasse nach entsprechenden Bonusprogrammen erkundigen.

4.2. Ärztliche Präventionsempfehlung

Seit 2017 können Ärzte ihren Patienten gezielt Präventionskurse empfehlen. Die Präventionsempfehlung wird ähnlich einem Rezept ausgestellt und soll von den Krankenkassen beim Antrag auf verhaltensbezogene Präventionskurse berücksichtigt werden. Versicherte können Präventionsangebote aber weiterhin auch ohne eine ärztliche Empfehlung beantragen.

5. Betriebliche Gesundheitsförderung

Arbeitgeber sind dazu **verpflichtet**, für den **Arbeits- und Gesundheitsschutz** ihrer Mitarbeiter zu sorgen (ArbSchG, ASiG). Zudem müssen sie Maßnahmen des betrieblichen Eingliederungsmanagements (§ 167 Absatz 2 SGB IX) durchführen, wenn ein Beschäftigter mehr als 42 Tage innerhalb von 12 Monaten arbeitsunfähig ist. Dies gilt sowohl bei länger andauernder [Arbeitsunfähigkeit](#) als auch bei vielen aufeinanderfolgenden Kurzeiterkrankungen.

Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung werden von der Krankenkasse gefördert (§ 20b SGB V). Die betriebliche Gesundheitsförderung umfasst folgende Bereiche, weil diese die Gesundheit der Mitarbeiter entscheidend beeinflussen:

- Ernährung
- Bewegung
- Stressbewältigung
- Suchtprävention
- Organisations- und Arbeitsgestaltung
- Unternehmenskultur

Förderfähige Maßnahmen können z.B. Kurse, Fortbildungen und Schulungen sein, aber auch Verbesserungen des Arbeitsumfelds, z.B. durch eine gesundheitsfördernde Ausstattung, aber auch durch die Stärkung der Partizipation der Arbeitnehmer in Arbeitsprozesse, die Umsetzung gesundheitsfördernder Führungsstile u.ä.

Eine einführende Broschüre zum Thema bietet das Bundesgesundheitsministerium unter www.bundesgesundheitsministerium.de > [Suchbegriff: Unternehmen unternehmen Gesundheit](#).

6. Wer hilft weiter?

[Krankenkassen](#)

7. Verwandte Links

[Bonusprogramme](#)

[Selbsthilfegruppen](#)

[Alkoholabhängigkeit - Alkoholismus](#)

Gesetzesquellen: Präventionsgesetz (PrävG), §§ 20, 20a, 20b, 20c SGB V