Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention durch gesetzliche Krankenkassen

*Die Autorinnen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit

AOK- Die Gesundheitskasse

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
Be Smart - don't start	Bundesweiter Wettbewerb für rauchfreie Schulklassen in der Sekundarstufe I; Anreiz, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen	Weiterführende Schulen, Sekundarstufe 1, besonders Klassen, in denen noch nicht geraucht wird	Der Suchtbeauftragte des Landkreises
➢ https://www.besmart.info/be-smart/			
JolinchenKids	KiTa Programm zur Förderung von Gesundheit von Kindern, aktivem Einbezug von Eltern und Förderung der Erzieherinnengesundheit Schulung der Erzieherinnen, Materialiensammlung, Begleitung durch Experten, regelmäßige Workshops	Kinder von 3 bis 6 Jahren Erzieherinnen Kindertagesstätten	Aid HAG
➢ https://www.aok.de/fileadmin/user_upload/Universell/05-Content-PDF/JolinchenKids.pdf			
Mach den Impfcheck	Bewusstsein für die Bedeutung des Impfens bei Kindern /Jugendlichen schärfen, eigens eingerichteter Internetauftritt, kostenloser Impfcheck mit 11 Fragen u. anschließenden Empfehlungen. Schülerwettbewerb; Film zum Thema Impfen drehen Plakate, Unterrichtsmaterialien und Internetauftritt	Kinder Jugendliche Azubis Schule	Ministerium für Soziales und Integration BW mit Unterstützung der Kassenärztlichen Vereinigung BW und der Jugendzeitung YAEZ
➢ http://www.mach-den-impfcheck.de/			

AOK- Die Gesundheitskasse

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
AOK Schulmeister	Online Quiz zu Gesundheitsthemen, beste Schule pro Bundesland bekommt Landespokal, das AOK-Schulmeister Mobil kommt an die Schule und es gibt ein Konzert Zusätzlich Wettkampfparcours für 40 Schüler/innen mit Schulfestival für die Gewinner	Kinder Jugendliche Schule	Nachwuchssänger/ Bands
Science-Kids	An den aktuellen Lehrplänen ausgerichtete Lehr- und Lernmaterialien um Zusammenhänge zwischen Ernährung und Bewegung am eigenen Körper zu erfahren. An den aktuellen Lehrplänen ausgerichtete Lehr- und Lernmaterialien um mit Erlebnis- und Medienpädagogik Gesundheit ganzheitlich zu erleben. Ganz NEU: Themenfeld „Seelisches Wohlbefinden“	Primarstufe Klassen 1 bis 4 Sekundarstufe 5 bis 10	Landesinstitut für Schulsport Baden-Württemberg; Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg; Stiftung Sport in der Schule

- https://bw.aok-schulmeister.de/

- https://www.sciencekids.de/primarstufe/
- https://www.sciencekids.de/sekundarstufe/

AOK- Die Gesundheitskasse

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
Mit dem Rad zur Arbeit	Bundesweite Radaktion im Zeitraum 1. Mai bis 31. August jeden Jahres. Teilnehmer werden motiviert, mit dem Rad von und zur Arbeit (bzw. der Hochschule) zu fahren. Es gibt auch Chancen auf den Gewinn attraktiver Preise. Die Anmeldung zur Teilnahme erfolgt über das Internet oder über einen Teilnahmeflyer, der ab 1. Mai in allen AOK-KundenCentern erhältlich ist.	Arbeitnehmer Studenten	ADFC, Deutsche Verkehrswacht
➢ https://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/bundesweit/index.php			
Lebe-Balance -APP	Achtsamkeitstraining gegen Stress und für mehr Entspannung. Sie verbessern dadurch die Wahrnehmung für Ihr eigenes Befinden und gewinnen Abstand von dem, was Sie belastet oder stresst. Mit der AOK-App „Lebe Balance“ wird das Achtsamkeitstraining zum alltäglichen Begleiter.	Jugendliche und Erwachsene	Eigenprodukt der AOK Baden-Württemberg
➢ https://bw.aok.de/inhalt/lebe-balance-app			
Weitere interessante APP`s	Zum Beispiel zu den Themen „Abnehmen“ „Arztsuche“, „Gesund genießen“ und viele mehr.	Verschiedenste Zielgruppen	
➢ https://portale.aok.de/foren/aok-apps-217488.php			

AOK- Die Gesundheitskasse

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
Slow-Food-Wettbewerb	Jährlicher Koch-Wettbewerb mit Show-Kochen an der Slow-Food-Messe in Stuttgart	Schüler im Alter zwischen 10 und 18 Jahren	Slow-Food Deutschland

- https://bw.aok.de/inhalt/slow-food-messe

Barmer

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
M.O.B.I.L.I.S.	Programm zur Gewichtsreduktion speziell für stark Übergewichtige. Teilnahmevoraussetzungen: Vollendung des 18. Lebensjahres, Body Mass Index zw. 30 u. 40, mindestens ein begleitender Risikofaktor (z.B. Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck oder orthopädische Beschwerden), Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung. Kosten: 785 Euro, Bezuschussung durch Barmer mit 685 Euro.	Übergewichtige Erwachsene	Abteilung für Rehabilitative und Präventive Sportmedizin des Universitätsklinikums Freiburg Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln

- http://www.mobilis-programm.de/

Deutschland bewegt sich!	Gesundheitsinitiative seit 2003, Mitmach-Aktionen, sportwissenschaftliche Tests und Studien App: FIT2GO 2017: Open-Air Fitness Parcours, BARMER Truck	Offen für alle interessierten Zielgruppen	Bild am Sonntag, dt Badminton Verband, dt Turnerbund, Europapark uvm.

- https://www.barmer.de/gesundheitscampus/gesundheitswelten/gesellschaft/deutschland-bewegt-sich

PädExpert®	Kinder- und Jugendprogramm, bei dem der Kinder- und Jugendarzt bei bestimmten chronischen oder seltenen Krankheiten telemedizinischen Rat von speziellen Fachärzten einholen kann.	Kinder, Eltern Kinderarzt	Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte

- https://www.paedexpert.de/startseite/

Barmer

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
Ich kann kochen!	Ernährungsinitiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern; Multiplikatorenschulung für Lehrer, Erzieher und Sozialpädagogen	Kinder KiTa, Grundschule	Sarah Wiener Stiftung
➢ https://ichkannkochen.de/startseite/			
Verrückt? Na und!	Das Projekt "Verrückt? Na und!" will junge Menschen, Eltern, Lehrkräfte, Erziehe/rinnen, Sozialarbeiter/innen über seelische Gesundheit aufklären, Veränderungen anregen und Unterstützungsangebote aufzeigen. Ziel ist es zu vermitteln, dass seelische Krisen zum Leben gehören und dass es Hilfe gibt. Eintägiger Workshop (6 Schulstunden), jugendgerechtes Material und Medien.	Schüler (13-25 Jahre), Lehrkräfte Schulen (Eigenanteil max. 200 Euro)	Irrsinnig Menschlich e.V. Gesellschaft für Versicherungs-wissenschaft und -gestaltung e.V.
➢ http://www.verrueckt-na-und.de/			
Aktion Mütze Kindheit ohne Kopf zerbrechen	Bundesweites Projekt zur Kopfschmerzprävention an Schulen, Unterrichtseinheit von 3 Doppelstunden, Fragebogen zur Selbsteinschätzung, Anregungen für Eltern/Lehrkräfte, Unterrichtsmaterial kostenlos, Multiplikatorenschulungen	Schüler/innen der 7. Jahrgangsstufe, Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern Schule	ZIES GmbH
➢ http://www.zies-frankfurt.de/kinder-staerken/16-aktionmuetze/110-aktion-muetze-start.html			

Barmer

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
Schule des Jahres	Wettbewerb mit Gewinn einer Projektförderung von 2000 Euro	Schüler/innen Schule	Unicum ABI
MindMatters	MindMatters integriert die Förderung der psychischen Gesundheit in ein umfassendes Konzept zur Schul- und Qualitätsentwicklung. Das Programm fördert Achtsamkeit mit sich und anderen, lehrt Respekt und Toleranz im Schulalltag und stärkt die Widerstandsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler. Unterrichtsmaterial, Module zur Schulentwicklung und Unterrichtsgestaltung	Schüler/innen der Primarstufe, Sekundarstufen I und II Schule	Gemeinde-Unfallversicherungs-verband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen Leuphana Universität Lüneburg

- http://www.schuledesjahres.de/
- http://www.mindmatters-schule.de/

DAK - Gesundheit

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
Bunt statt blau	Plakatwettbewerb gegen Komasaufen, Preisgelder für Gewinner	Schüler	Drogenbeauftragte der Bundesregierung Zahlreiche Künstler, Politiker und Wissenschaftler
➢ https://www.dak.de/dak/leistungen/bunt_statt_blau-1187104.html			
SAFARIKIDS	12-wöchiges Präventionsprogramm zur Vermeidung von Bewegungsmangel und Fehl- oder Mangelernährung bei Kindern zwischen 8 und 12 Jahren. Aus zwei Kursbausteinen: ein Bewegungsteil namens SAFARI-TurnKids und ein Ernährungskurs unter dem Titel SAFARIKIDS-FitFood.	Kinder von 8-12 Jahren	
➢ https://www.dak.de/dak/leistungen/SAFARIKIDS-Kurse-1645776.html			
EAT-Mail	Kostenloses 14- wöchiges online Programm zur Verbesserung des persönlichen Essverhaltens	Erwachsene	
➢ https://www.dak.de/dak/leistungen/EAT-Mail-1079072.html			

IKK classic

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
SuSi	Präventionsprogramm für Geschwister von chronisch kranken, schwerkranken oder behinderten Kindern, 6 Kurstermine zu je 120 Min und 2 Elterngespräche	Kinder zwischen 8-12 Jahren	Bundesverband Bunter Kreis e.V.
➢ https://www.ikk-classic.de/oc/de/ikk-classic/leistungen/vorsorge/kinder-jugendliche/praeventionsprogramm-geschwisterkinder/			
IKK Aktiv-Camp	Feriencamp für übergewichtige Kinder und Jugendliche, Informationsveranstaltung für Eltern	Kinder zwischen 10-15 Jahren	
➢ https://www.ikk-classic.de/oc/de/ikk-classic/leistungen/vorsorge/gesundheitsangebote/ikk-aktiv-camp/			
IKK Aktiv-Tage	Mehrtägiges Programm zum Thema Gesundheit, Sport, Entspannung und Lebensfreude, Kombination aus 2 Kursen, Auswahl: Fit for young, fit for woman, fit for 50plus, fit for work	Gesunde Erwachsene (ab 219 Euro, IKK bezuschusst zusätzlich)	
➢ https://www.ikk-classic.de/oc/de/ikk-classic/leistungen/vorsorge/gesundheitsangebote/ikk-aktiv-tage/			
Die Rakuns – das gesunde Klassenzimmer	Evaluiertes ganzheitliches Unterrichtsprogramm; Webbasierte Schulung und Unterrichtsmaterial kostenfrei	Grundschule	Stiftung Kindergesundheit
➢ http://www.rakuns.de/die-initiative/die-rakuns/das-gesunde-klassenzimmer.html			

Techniker Krankenkasse

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
Bewegte Familie	Vermehrtes Bewegungsangebot für Kinder, gesundheitsförderliche Gestaltung von Spiel- und Bewegungsräumen, Fortbildungen von Erzieher/-innen, Reflexion, Eltern/ Kind-Angebote zur Bewegungsförderung	KiTa Kinder Erzieher/-innen	
➢ Derzeit ist die Internetseite mit der Onlineschulung in Überarbeitung			
Förderantrag "Gesunde Kita"	Sie möchten, dass alle in Ihrer Kindertagesstätte gesünder werden und haben bereits eine Idee, wie Sie dieses Ziel erreichen können? Die TK unterstützt Sie bei diesem Engagement. Mit dem Angebot "Gesunde Kita" macht sich die TK für Gesundheitsprojekte in Kindertagesstätten stark.	Kinder Erzieher/-innen Eltern	
➢ https://www.tk.de/tk/vorsorge-und-frueherkennen/gesunde-lebenswelten/gesunde-kita/39472			
Förderantrag "Gesunde Schule"	Sie arbeiten in einer Schule und haben eine Idee, wie Sie alle Kollegen, Kinder und Eltern mit einem Projekt zu gesünderem Leben motivieren? Sie wollen, dass Ihre Schule sich zu einer "Gesunden Schule" entwickelt? Die TK möchte Sie dabei unterstützen.	Kinder Lehrer/-innen Eltern	
➢ https://www.tk.de/tk/vorsorge-und-frueherkennen/gesunde-lebenswelten/gesunde-schule/39340			
Gesunde Musikschule	Zertifizierte Weiterbildung zur praxisnahen Integration von Erkenntnisse in Musikmedizin und Musikphysiologie (Teilnahmegebühr: 800,00 Euro inkl. Übernachtung)	Musikschulen Schüler/innen (Kinder und Erwachsene)	Deutsche Rentenversicherung Freiburger Institut für Musikermedizin Schloss Kapfenburg
➢ https://www.schloss-kapfenburg.de/seite/bildung-gesundheit-projekte-kurse/event_id/4990			

Techniker Krankenkasse

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
Gesund musizieren	Verbindung von ausdruckstarkem Musizieren mit individueller Gesundheitsförderung (kostenlos)	Laien- und Freizeitensembles Alle Altersklassen	Schloss Kapfenburg Deutsche Rentenversicherung Freiburger Institut für Musikermedizin
➢ https://www.schloss-kapfenburg.de/seite/bildung-gesundheit-projekte-kurse/event_id/4992			
Gesundes Orchester	Mentoren Ausbildung Prävention für Orchester; Erkenntnisse der Musikermedizin, Musikphysiologie und -psychologie praxisnah in den Orchesteralltag integrieren (Teilnahmegebühr: 650,00 Euro inkl. Übernachtung)	Orchestermitglieder und -verantwortliche von Laien-, Freizeit-, Leistungs- und Berufsorchestern	Fakultät Optik und Mechatronik, Hörakustik/Audiologie, Hochschule Aalen Schloss Kapfenburg Deutsche Rentenversicherung
➢ https://www.schloss-kapfenburg.de/seite/bildung-gesundheit-projekte-kurse/event_id/4918			
Law4School	Webinare für Schulklassen zum Thema Cypermobbing (Dauer 90 Minuten) Die Kosten je Anmeldung belaufen sich auf 60,00 €/je Schulklassen	Schulklassen	
➢ http://www.law4school.de/webinare.htm			

Techniker Krankenkasse

Projekt	Beschreibung	Zielgruppe/Setting	Partner
Mobbingfreie Schule – gemeinsam Klasse sein	Präventionsangebot für die Klassenstufen 6-8, „Anti-Mobbing-Koffer“ mit Arbeitsmaterial, fünf-tägige Projektwoche, Elternnachmittag, Lehrerschulung	Schule Schüler/-innen, Eltern, Lehrer/- innen	Ministerium für Kultus, Jugend und Sport

- https://www.tk.de/tk/gesunde-lebenswelten/gesunde-schule/mobbing/108934

SNAKE Stressbewältigungs-training für Jugendliche	Stressbewältigungsprogramm für Schüler/innen der 8. und 9. Klasse; bereitet die Jugendlichen auf den Umgang mit zukünftigen Stresssituationen vor und hilft ihnen, aktuelle Belastungssituationen besser zu bewältigen.	Schule Schüler/-innen	Universität Marburg

- https://www.tk.de/tk/gesunde-lebenswelten/gesunde-schule/snake/211908

TK-MentalStrategien	7-wöchiges Stressbewältigungsseminar für Studierende, erstes evidenzbasiertes Stresstraining für Studierende in Deutschland	Hochschulen Studierende	

- https://www.tk.de/tk/vorsorge-und-frueherkennen/hochschule-in-hochform/was-studenten-gegen-stress-tun-koennen/625428