



**Experten-Workshop**  
**"Gesund essen und trinken - wichtig von Anfang an"**  
**10.11.2005, Berlin im Rahmen des Weltgesundheitstages 2005**

**Das Präventionspotenzial gesunder Familienernährung aus Sicht der Krankenkassen**

Dr. Jens Finnern

Die Prävention ist eine der wichtigsten Säulen in unserem Gesundheitswesen. Wir sehen unsere Aufgabe als Krankenkasse nicht nur darin, Krankheiten zu behandeln, sondern vor allem darin, sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Folge einer gesunden Lebensweise, bestehend aus einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung. Dabei sollte die Prävention möglichst früh ansetzen, denn je früher Kinder eine gesunde Lebensweise erlernen, desto leichter nehmen sie sie als selbstverständlich in ihr Leben auf und umso weniger müssen sie sich von lieb gewordenen Gewohnheiten trennen. Wir sind überzeugt davon, dass die Grundlagen für eine gesunde Lebensweise in der Familie gelegt werden, deshalb richten sich viele unserer Präventionsangebote speziell an Familien.

Mit Angeboten zum Thema Stillen, "Stressfrei ins Familienglück", dem Kursprogramm "Von der Milch zum Brei - gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr" und Familienbände, einem Gesundheitswochenende für die ganze Familie möchten wir die Gesundheit von Eltern, Großeltern und Kindern fördern. So kann das Angebot Familienbände mit verschiedenen Schwerpunktthemen wie Ernährung oder Bewegung gewählt werden. Bei dem Modul Ernährung geht es um das spielerische Kennenlernen der Grundlagen für gesunde Ernährung. Die Familien lernen, welche Ernährungsgewohnheiten sie ändern sollten und wie sie dies gemeinsam bewerkstelligen.

Wir ergänzen unsere Kursangebote unter anderem mit umfangreichem Informationsmaterial und einer Online-Beratung zur Säuglings- und Kinderernährung. Hier können per Mail Fragen zur Kinder- und Säuglingsernährung gestellt werden, die von Experten des Forschungsinstituts für Kinderernährung beantwortet werden.

Ein weiterer Ansatzpunkt ist für uns das Setting Schule. Die Schule, in der die Kinder ein Drittel ihres Tages verbringen, ist ein wichtiges Umfeld, dass in die Gesundheitsförderung einbezogen werden muss. Zusammen mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg untersuchen wir im Rahmen eines Projektes an 14 Grundschulen, ob Kinder, die in der Schule unter gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen lernen, langfristig gesehen ein anderes Gesundheitsverhalten zeigen als Schüler einer Vergleichsgruppe. Im Rahmen dieses Engagements für die gesunde Schule entwickeln wir Unterrichtsmodule für die 1.- 4. Klasse - auch im Bereich Ernährung und Adipositasprävention. Ziel ist es, Übergewicht zu vermeiden und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu stärken. Gleichzeitig werden die Verhältnisse und Schulstrukturen mitberücksichtigt und Schulentwicklungsprozesse angestoßen.

Neben, diesen TK-eigenen Angeboten, haben die Schulen auch die Möglichkeit, selbst derartige gesundheitsfördernde Prozesse einzuleiten. Die TK unterstützt dies und stellt Fördergelder von bis zu 5000 Euro für Schulprojekte zur Verfügung.

Fazit: Die TK engagiert sich für eine gesunde Ernährung und insbesondere für Familien, da hier die Grundlagen für ein gesundes Essverhalten gelegt werden. Aufgrund des hohen Anteils an mitversicherten Familienangehörigen und angesichts stark steigender Kosten für die Über- und Fehlernährung versucht die TK, wissenschaftlich evaluierte und auf die Bedürfnisse der Familien zugeschnittene Präventionsangebote vorzuhalten.

**Dr. Jens Finnern**

Techniker Krankenkasse, Referat Gesundheitsmanagement  
Bramfelder Str. 140, 22305 Hamburg,  
Tel.: 040-69090, E-Mail: [dr.jens.finnern@tk-online.de](mailto:dr.jens.finnern@tk-online.de)  
[www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)