

NETZWERK

aha! - ab heute anders

Das Ziel von „aha! - ab heute anders“ ist die Vermeidung oder Verzögerung einer Erkrankung mit Diabetes-Typ-2, um auch die Lebensqualität und die Lebenserwartung der betroffenen Menschen zu erhöhen. Versicherte der Krankenkassen AOK Nordwest, der DAK Gesundheit und der Barmer GEK können über die beteiligten Hausarztpraxen daran teilnehmen.

Zielsetzung

Unsere Lebenswelt und unser Alltag fördern die Gewichtszunahme bei vielen Menschen. Als Folge erhöht sich auch das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Ursachen sind zum einen die Bewegungsarmut im Alltag. Durch Nutzung von Auto und Rolltreppe wird die Bewegung eingeschränkt. Auch das Medienverhalten sowie das Elektronik-Angebot fördern einen inaktiven Lebensstil. Zum anderen gibt es ein ständiges Verzehrangebot. Unsere Speisen und Getränke sind häufig zu süß, zu fett und zu viel.

Das Ziel von "aha! - ab heute anders" ist die Vermeidung oder Verzögerung einer Erkrankung mit Diabetes-Typ-2, um auch die Lebensqualität und die Lebenserwartung der betroffenen Menschen zu erhöhen. Versicherte der Krankenkassen AOK Nordwest, der DAK Gesundheit und der Barmer GEK können über die beteiligten Hausarztpraxen daran teilnehmen.

Umsetzung

In Schleswig-Holstein läuft das Programm seit Juli 2014 zur Prävention des Typ-2-Diabetes. In den circa 300 teilnehmenden Hausarztpraxen können Versicherte einen Diabetes-Risiko-Test ausfüllen. Die Auswertung erfolgt zentral. Alle erhobenen Daten sind übrigens pseudonymisiert, das heißt nur der behandelnde Hausarzt weiß von der Teilnahme. Die Praxis erhält für die Teilnehmerin oder für den Teilnehmer sowie für den Hausarzt die kommentierte Auswertung zurück. Versicherte, die im Risikotest 7 Punkte haben, können am



Bild: docevent GmbH

KONTAKT

aha! - ab heute
anders
docevent GmbH
Stadtweg 49
24837 Schleswig

Ansprechpartner
Dr. Carsten Petersen
Telefon:
04621-855425
E-Mail: [docevent-
sl@t-online.de](mailto:docevent-sl@t-online.de)

LINKS

www.ab-heute-anders.de

aha! -Programm teilnehmen.

Der Hausarzt vereinbart mit der aha!-Teilnehmerin/ dem aha!-Teilnehmer eine individuelle Zielvereinbarung. Es geht darum, fünf einfache Ziele in den folgenden 15 Monaten zu erreichen:

1. Das Körpergewicht um 5-7% abbauen.
2. An mindesten fünf Tagen in der Woche jeweils 30 Minuten so bewegen, dass man etwas ins Schwitzen kommt. Ein Pedometer (Schrittzähler) kann helfen, die täglich zurückgelegte Gehstrecke zu messen.
3. Die tägliche Nahrung sollte zu maximal 30% aus Fett bestehen.
4. Von der Fettzufuhr sollten höchstens 10% gesättigte Fettsäuren sein, die zum Beispiel in Butter, Käse, Wurst, Fleisch, Kuchen oder Fertiggerichten enthalten sind.
5. Am Tag 30 g Ballaststoffe essen, also viel Vollkornbrot, Gemüse und Beerenfrüchte.

Um diese Ziele umzusetzen, erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das aha!-Startset. Es enthält einfache Hilfsmittel, die eine Lebensstiländerung unterstützen sollen:

- Die ChipListe®: Sie enthält viele Lebensmittel in gängigen Portionen. Empfehlenswerte Lebensmittel, also die mit einem günstigen Nährstoffgehalt, sind mit einem freundlichen gelben Smiley gekennzeichnet. Lebensmittel mit einem hohen Fett- oder Zuckergehalt sind mit einem roten Smiley versehen. Ein Smiley entspricht 100 kcal.
- Das aha! Ernährungs- und Bewegungstagebuch: Damit bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Überblick über die tägliche Kalorienzufuhr und über das Ausmaß der täglichen körperlichen Bewegung.
- Ein Fitnessband mit Übungsposter: Die zusätzliche Bewegung kann bei aha! über einen täglichen flotten Spaziergang als Grundlage erfolgen. Zusätzlich können die Muskeln mit dem Fitnessband gezielt trainiert werden.

Der Hausarzt begleitet die aha!-Teilnahme 15 Monate lang.

Downloads

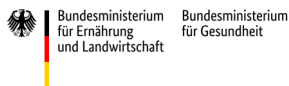
Der **Flyer** fasst alle Informationen zu "aha! - ab heute anders" zusammen.

Die Ergebnisse von "aha! - ab heute anders" sind in einem **Poster** zusammengefasst.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/netzwerk/projekte/aha-ab-heute-anders/>