

Pressemitteilung

Große Nachfrage nach Präventionskursen in Schleswig-Holstein

forsa-Umfrage: Immer mehr Menschen im Norden wollen gesünder leben

Kiel, 13.06.2024

In Schleswig-Holstein wollen offenbar immer mehr Menschen gesünder leben. Die Nachfrage nach qualifizierten Präventionsangeboten rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Nichtrauchen ist im vergangenen Jahr deutlich angestiegen. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest bei ihren Versicherten hervor. Danach beteiligten sich in 2023 insgesamt 8.948 Menschen an den Präventionskursen der Kasse, im Vorjahr waren es noch 7.722 und damit 15,9 Prozent weniger. Hinzu kamen rund 6.500 individuelle Ernährungsberatungen. „Das ist eine erfreuliche Entwicklung und zeigt, dass unsere Präventionsangebote für einen gesünderen Lebensstil von den Menschen gut angenommen werden“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest.

forsa-Umfrage bestätigt Trend zur gesunden Lebensweise

Wie wichtig eine gesunde Lebensweise für die Menschen im Norden ist, geht auch aus einer aktuellen repräsentativen forsa-Umfrage im Auftrag der AOK hervor. Danach gaben jeweils eine sehr große Mehrheit der Befragten in Schleswig-Holstein an, dass sie verstärkt auf eine gesunde Lebensweise mit einer abwechslungsreichen Ernährung setzen. Das bedeutet, dass sie auf eine bunte Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen wie Getreide, Gemüse, Obst, Milchprodukte, tierische Lebensmittel oder Öle achten (82 Prozent) und hauptsächlich Wasser oder andere ungesüßte alkoholfreie Getränke trinken (81 Prozent). Der Nutzen von regelmäßiger Bewegung für das körperliche und mentale Wohlbefinden und die Gesunderhaltung ist der Mehrheit der Befragten in Schleswig-Holstein bekannt, 68 Prozent würde sich im Alltag gerne mehr bewegen. Denn

viele Befragte verbinden Positives mit Bewegung: So geben 83 Prozent an, sich besser zu fühlen, wenn sie sich regelmäßig bewegen – sie sind ausgeglichener und weniger gestresst. Bei knapp drei Viertel (71 Prozent) führt Bewegung zu einem gestärkten Selbstwertgefühl und bringt 77 Prozent der Befragten Spaß.

Rückkehr der Präsenzkurse

Hilfe auf den Weg zu einer gesünderen Lebensweise gibt die AOK NordWest mit ihren Präventionsangeboten. Im vergangenen Jahr nahmen 7.097 Teilnehmerinnen und Teilnehmer die qualitätsgesicherten, mehrwöchigen Präventionskurse vor Ort wahr, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. In 2022 waren es 5.977. „Die Menschen haben wieder Lust vor Ort gemeinsam mit anderen aktiv zu sein und suchen den Erfahrungsaustausch in der Gruppe“, so Ackermann. Besonders hoch im Kurs liegen dabei Aqua-Kurse, Kraftworkouts im Fitnessstudio, Abnehmkurse, Koch-Werkstätten und weiter zunehmend vor allem auch Stressbewältigungs- und Entspannungskurse.

Online und flexibel

Die Onlinekurse mit den Kooperationspartnern Cyberfitness, Valitudo und Liveonline wurden von 1.851 Teilnehmerinnen und Teilnehmern flexibel von zu Hause genutzt. Die Teilnahmequote hat sich auch hier erhöht, das Plus im Vergleich zum Vorjahr lag bei sechs Prozent. In der Hoch-Phase der Corona-Pandemie hatte die AOK NordWest ihr Kursprogramm fast komplett auf digitale Angebote umgestellt. „Die internetbasierten Programme bieten 100 Prozent Flexibilität“, so Ackermann. Der Trainer ist immer bereit – zu jeder Zeit und auch am Wochenende. Bei den AOK-liveonline-Kursen stehen die Teilnehmer zu festen Kurszeiten im Livekontakt. Hierzu werden ein PC mit Internetzugang sowie ein PC-Headset benötigt.

Mehr Frauen als Männer

Wie bei den Präsenzkursen nahmen auch an den digitalen Kursangeboten deutlich mehr Frauen als Männer teil. Die größte Altersgruppe lag bei Kursen vor Ort bei den 45 bis 50-Jährigen, bei den Online-Kursen bei den 35 bis 40-Jährigen.

Bewegungskurse vor Ort am meisten nachgefragt

Die aktuelle AOK-Auswertung zeigt, dass knapp 5.000 Menschen in Schleswig-Holstein an Bewegungskursen vor Ort teilgenommen haben. Zusammen mit den Online-Angeboten sind das mehr als 5.600 Teilnehmende. Im Bereich der Ernährung gab es mehr Online- als Präsenzteilnahmen: 240 entschieden sich für Kurse vor Ort und 400 für ein Online-Angebot. Kurse zum Thema Entspannung

und innere Balance wurden von mehr als 2.240 Kursteilnehmern genutzt, 630 davon via Internet.

Einzelberatungen für einen gesunden Lebensstil

Neben den Kursen fanden in Schleswig-Holstein außerdem rund 6.500 individuelle Ernährungsberatungen statt. Diese wurden telefonisch, in Präsenz und digital durchgeführt. Der Anteil an Online-Angeboten ist deutlich gesunken. Aber auch im Sportbereich ist individuelle Beratung gefragt: So wurden insgesamt 150 Interessierte in Fragen rund um Bewegung beraten und bei der Absicht, mehr für ihre Gesundheit zu tun, unterstützt.

Alle Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Die neuen Kurse starten Anfang September. Das Programm ist in allen AOK-Kundencentern erhältlich oder im Internet unter aok.de/nw abrufbar.