



# Überblick zu den AOK-Gesundheitsangeboten bei muskuloskelettalen Beschwerden & Erkrankungen





## Überblick zu den AOK-Gesundheitsangeboten

bei muskuloskelettalen Beschwerden & Erkrankungen

Als AOK – Die Gesundheitskasse helfen wir unseren Versicherten selbstverständlich sehr gerne dabei, selber für ihre Gesundheit aktiv zu werden. Mit Angeboten z. B. in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und psychische Gesundheit bietet die AOK – Die Gesundheitskasse viele innovative und wissenschaftlich fundierte Programme, deren Teilnahme für unsere Versicherten kostenfrei ist.

Um unsere Versicherten im Rahmen des AOK-Facharztprogramms Orthopädie optimal zu versorgen, wurden die regionalen AOK-Präventionsberater implementiert. Hier erhalten AOK-Versicherte eine kompetente Beratung, individuelle Empfehlungen und zielgerichtete Navigation.

Zur besseren Orientierung haben wir im Folgenden zu den häufigen muskuloskelettalen Beschwerden und Erkrankungen unsere AOK-Gesundheitsangebote den Kategorien „sehr geeignet“, „geeignet“ und „nicht geeignet“ zugeordnet.

Die Verordnung für AOK-Gesundheitsangebote erfolgt über das grüne Rezept mit der Diagnose gemäß ICD-Schlüssel, empfohlenes AOK-Gesundheitsangebot und weiteren Informationen wie gewünschte Rückmeldung zu den durchgeführten Maßnahmen. Versicherten bitte das grüne Rezept, die „Beratungsempfehlungen im Orthopädievertrag“ sowie den Flyer zum AOK-Präventionsberater (mit regionalen Kontaktdaten) aushändigen.



### Beschwerden/Erkrankungen:

Rückenschmerzen (unspezifisch) ■

Rückenschmerzen (spezifisch) ■

Gon- und Koxarthrose mit TEP ■

Gon- und Koxarthrose ohne TEP ■

Osteoporose ■

Rheumatoide Gelenkerkrankungen ■

Anhand der zugeordneten Farbe der Beschwerde- und Krankheitsbilder sind passende AOK-Gesundheitsangebote und deren Inhalt schnell gefunden.

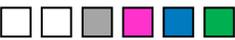
### Zu weiteren Information und Terminen vor Ort:

[www.aok.de/bw/orthopaedie](http://www.aok.de/bw/orthopaedie)

[www.aok.de/bw/gesundheitsangebote](http://www.aok.de/bw/gesundheitsangebote)

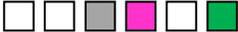
### Zur Begriffserklärung:

<http://www.pschyrembel.de>

Angebot	Inhalt - Indikation - Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<p><b>AOK Rücken-Konzept</b></p>	<p><b>Inhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Speziell ausgebildete AOK-Fachkräfte</li> <li>▪ Krafttraining, Funktionsgymnastik, Stretching, ergonomisches Verhaltenstraining</li> <li>▪ Standardisierte Anamnese (Beschwerdebild, Befinden, Trainingszustand)</li> <li>▪ Apparativ gestützte biomechanische Analyse isolierter Wirbelsäulenfunktionen</li> <li>▪ Standardisiertes 12 Wochen-Trainingsprogramm und Evaluation der erreichten Ergebnisse</li> </ul> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Konservativ/operativ behandelter Bandscheibenvorfall (ab 3 Monaten)</li> <li>▪ Nachgewiesene degenerative Veränderungen, Spondylolysen und Spondylolisthesen</li> <li>▪ Zustand nach Wirbelsäulenverletzungen im Rahmen der konservativen oder operativen Therapie</li> <li>▪ Chronisch entzündliche Wirbelsäulenerkrankungen im nicht akuten Stadium</li> <li>▪ Funktionelle Rückenbeschwerden (muskuläre Dysbalancen)</li> <li>▪ Kurrückkehrer (Rehabegleiter)</li> <li>▪ Angehörige von Betrieben, bei denen aufgrund der AU-Analyse starke Rückenbelastungen erkannt wurden</li> </ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frische Frakturen/Operationen der Wirbelsäule/der langen Röhrenknochen (bis 4 Monate danach)</li> <li>▪ Schnittoperationen im Bauchbereich/Leistenhernien Operationen (bis 4 Monate nach Operation)</li> <li>▪ Akuter Bandscheibenvorfall (bis 3 Monate nach Ereignis)</li> <li>▪ Fehlbildungen der Wirbelsäule (Spina bifida mit Befall von mehr als einem Wirbelsäulensegment, Morbus Scheuermann im Wachstumsalter, Skoliose im Wachstumsalter mehr als 30° Cobb)</li> <li>▪ Akute bakterielle Spondylodiscitis</li> <li>▪ Stabilitätsgefährdende Osteolysen des Skeletts (Knochenmetastasen; Knochentumore)</li> <li>▪ Schwere Herz-Kreislaferkrankungen mit Herzinsuffizienz NYHA III, IV: (instabiler Angina pectoris, Aneurysma der großen Gefäße, höhergradige Herzrhythmusstörungen)</li> <li>▪ Grüner Star (Augeninnendruck nicht im Normbereich, Netzhautablösung)</li> <li>▪ Schwere entzündliche Gelenk-/Wirbelsäulenerkrankungen im akuten Schub und starke Schmerzen</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:  </p> <p>Geeignet:  </p> <p>Nicht geeignet:  </p>

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)

Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3) **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

Angebot	Inhalt, Indikation, Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<b>AOK-Rückenfit (Grundkurs)</b>	<p><b>Inhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Im Grundkurs gibt es Tipps für rückengerechtes Verhalten im Alltag, wirksame Übungen für zu Hause und eine Anleitung zur persönlichen Entspannung</li> </ul> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spezielle Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, im Bereich des Herz-Kreislaufsystems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen</li> </ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Versicherte mit behandlungsbedürftiger Erkrankung</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:  </p> <p>Geeignet:  </p> <p>Nicht geeignet:  </p>
<b>AOK-Rückenfit (Aufbaukurs)</b>	<p><b>Inhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Im Aufbaukurs werden die Übungen vertieft, um Muskeln zu kräftigen und den Rumpf zu stabilisieren</li> </ul> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spezielle Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, im Bereich des Herz-Kreislaufsystems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen</li> </ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Versicherte mit behandlungsbedürftiger Erkrankung</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:  </p> <p>Geeignet:  </p> <p>Nicht geeignet:  </p>

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

Angebot	Inhalt, Indikation, Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<b>AOK-Functional Fitness</b>	<p><b>Inhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundlegende Qualität der Bewegungsabläufe, Muskelfunktionen und Leistungssteigerung</li> <li>▪ Laufen, Springen, Hüpfen, Drehen und Bewegungen des täglichen Lebens wie Aufstehen, Aufrichten, Heben, Gehen und Tragen</li> <li>▪ Stabilisation der Gelenke und des gesamten Rumpfs (Core Stability) sowie die Eigenwahrnehmung von Muskeln, Sehnen und Gelenken (Propriozeption)</li> </ul> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spezielle Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, im Bereich des Herz-Kreislaufsystems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen</li> </ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit behandlungsbedürftiger Erkrankung</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Geeignet:</p> <p><input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nicht geeignet:</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

Angebot	Inhalt, Indikation, Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<p><b>AOK – Laufend fitter werden</b></p>	<p><b>Inhalt:</b>                      Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen, insbesondere der Faktoren: gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Dehnfähigkeit und Entspannungsfähigkeit im Einklang mit der Natur                      Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen, insbesondere von Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept und sozialer Kompetenz</p> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spezielle Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, im Bereich des Herz-Kreislaufsystems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen</li> </ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit behandlungsbedürftiger Erkrankung</li> </ul> <p><b>Weitere Anmerkungen:</b>                      Verminderung von Risikofaktoren, insbesondere solcher des Herz-Kreislauf- sowie Muskel-Skelett-Systems</p>	<p>Sehr geeignet:  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Geeignet:  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nicht geeignet:  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

Angebot	Inhalt, Indikation, Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<b>AOK-Hüftknie-Programm (Grund- und Aufbaukurs)</b>	<p><b>Inhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Speziell ausgebildete AOK-Fachkräfte</li> <li>▪ Ein Präventionskonzept der AOK Baden-Württemberg bei Hüft- und Kniearthrose in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Tübingen (THÜKo)</li> <li>▪ Standardisiertes 8 Wochen-Trainingsprogramm (1x/Woche Gruppentraining über 60-90 min) mit 2x/Woche Heimtraining, jeweils ca. 30-40 min.</li> <li>▪ Mobilisation, Funktionsgymnastik, Stretching, ergonomisches Verhaltenstraining</li> <li>▪ Das Training berücksichtigt insbesondere Elemente zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Kräftigung (30-70% der Maximalkraft), sowie zur Koordination und Verbesserung der posturalen Kontrolle</li> </ul> <p><b>Primäre Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Osteoarthrose an Hüft- und/oder Kniegelenk(en) im Anschluss an die kurative Therapie</li> </ul> <p><b>Erweiterter Indikationsbereich:</b>                      (Kontraindikationen beachten!)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Postoperative Sporttherapie nach gelenkerhaltender Operation oder künstlichem Gelenkersatz an Knie und/oder Hüfte im Anschluss an die kurative Therapie</li> <li>▪ Prä-arthrotische Gelenkveränderungen, z. B. nach vorausgehenden Gelenkverletzungen (Kreuzbandriss) oder Fehlstellung (femoro-acetabuläres Impingement)</li> </ul> <p><b>Ergänzende Einschlusskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zeitliche Verfügbarkeit für das Training</li> <li>▪ Gesundheitliche Eignung für die Interventionsmaßnahme. (Gesundheitliche Eignung meint gleichermaßen die physischen und psychischen Voraussetzungen des/der Teilnehmers/in für die Therapie in der Gruppe und zu Hause.)</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Geeignet:  <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Nicht geeignet:  <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

	<p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Instabile Verankerung bei bereits bestehendem künstlichem Gelenkersatz an Knie und/oder Hüfte</li> <li>▪ Radiologische Zeichen einer Prothesenlockerung</li> <li>▪ Gelenkinfektion</li> <li>▪ Hüftluxation nach künstlichem Gelenkersatz an der Hüfte</li> <li>▪ Prothesenbedingter Ruhe und/oder Belastungsschmerz</li> <li>▪ Akute Krankheit</li> <li>▪ Verwendung einer Gehhilfe</li> <li>▪ Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder andere Begleiterkrankungen, die eine hochgradig verminderte Belastungsfähigkeit im Alltag zur Folge haben und als Kontraindikation einer körperlichen Belastung gelten (z. B. Herzinsuffizienz NYHA III-IV, terminale Niereninsuffizienz Stadium IV).</li> <li>▪ Unzureichende deutsche Lese- und Sprachkenntnisse zum Verständnis schriftlichen (Buch) und verbalen (Übungsleiter) Trainingsanweisungen.</li> </ul>	
--	--	--

Angebot	Inhalt, Indikation, Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<p><b>AOK – Clever Walking: Fit im Kopf</b></p>	<p><b>Inhalt:</b> Stärkung der Ausdauerleistungsfähigkeit unter Einbezug kognitiver Aufgaben</p> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger. Spezielle Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, im Bereich des Herz-Kreislaufsystems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen</li> </ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit behandlungsbedürftiger Erkrankung</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:  </p> <p>Geeignet:  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nicht geeignet:  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

<b>AOK – Aktiv und genussvoll Abnehmen</b>	<p><b>Inhalt:</b> Abnehmkurs als Kombi-Angebot aus Ernährung und Bewegung. Dadurch soll dauerhaft ein aktiver, gesundheitsorientierter Lebensstil erreicht werden</p> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bestehendes Übergewicht BMI &gt; 25 kg/m<sup>2</sup> sowie mit einem BMI bis 30 kg/m<sup>2</sup> nach ärztlicher Rücksprache und spezielle Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems</li><li>▪ jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen</li></ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Versicherte mit behandlungsbedürftiger Erkrankung</li></ul>	<p>Sehr geeignet: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Geeignet: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nicht geeignet: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
--	---	---

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

Angebot	Inhalt, Indikation, Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<b>AOK-Yoga</b>	<p><b>Inhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ziel: Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation in Einklang bringen</li> <li>▪ Yoga für mehr Vitalität und innere Gelassenheit</li> </ul> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spezielle Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, im Bereich des Herz-Kreislaufsystems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen</li> </ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit behandlungsbedürftiger Erkrankung</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:  </p> <p>Geeignet:  </p> <p>Nicht geeignet:  </p>
<b>Schon-walking (für DMP-Teilnehmer)</b>	<p><b>Inhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spezielles Ausdauerprogramm, bei dem jede/r prima Schritt halten kann</li> <li>▪ AOK-Sportfachkräfte gestalten die Kursstunde individuell für jeden Kursteilnehmer und nehmen Rücksicht auf eventuelle Einschränkungen</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:  </p> <p>Geeignet:  </p> <p>Nicht geeignet:  </p>

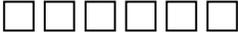
**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

Angebot	Inhalt, Indikation, Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<b>Schongymnastik (für DMP-Teilnehmer)</b>	<b>Inhalt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sanfte Schongymnastik mit ganz einfachen Übungen</li> <li>▪ Funktionelle Gymnastik, die Gelenke, Bänder und Muskeln schont</li> <li>▪ Linderung von Alltagsbeschwerden, Vorbeugung einseitiger Belastungen</li> </ul>	Sehr geeignet:   Geeignet: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  Nicht geeignet: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

Angebot	Inhalt, Indikation, Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<p><b>Lebe Balance Seminar</b></p>	<p><b>Inhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kein Anti-Stressprogramm, sondern ein Präventionsprogramm zur Stärkung der psychischen Gesundheit</li> <li>▪ Achtsamkeit (den Augenblick leben)</li> <li>▪ Akzeptanz und Bereitschaft</li> <li>▪ Abstand zu Gedanken und Gefühlen (G + G sind keine Wahrheit)</li> <li>▪ Eigene Werte und Ziele erkennen</li> <li>▪ Werte und Ziele umsetzen</li> <li>▪ Probleme lösen</li> <li>▪ Zwischenmenschliche Kommunikation</li> <li>▪ Basiert auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) nach Steve Hayes</li> </ul> <p>Hintergrundinformation <a href="https://www.daslebenannehmen.de/">https://www.daslebenannehmen.de/</a></p> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit und ohne Stressbelastungen, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen</li> <li>▪ Potenziell behandlungsbedürftige Stressfolgen vermeiden</li> <li>▪ Die Maßnahmen können auch für spezielle Zielgruppen zur Bewältigung spezifischer Belastungen (z. B. familiäre Überlastung, berufliche Überlastung – auch durch Schichtarbeit –, psychosoziale Belastungen infolge von Arbeitslosigkeit) durchgeführt werden</li> </ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:  </p> <p>Geeignet:  </p> <p>Nicht geeignet:  </p>

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

Angebot	Inhalt, Indikation, Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<p><b>AOK - Achtsam bewegt</b></p>	<p><b>Inhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungs- und Entspannungsangebot indem die Teilnehmer/innen verschiedene Bewegungs- bzw. Entspannungsformen kennen/erfahren lernen</li> </ul> <p>„Welche Bewegung tut mir gut und wie kann ich mich richtig entspannen?“ Probieren Sie mit uns verschiedene Bewegungs- und Entspannungsformen aus. Erleben Sie, welche Aktivität zu Ihnen passt und wie Sie am besten abschalten können.</p>	<p>Sehr geeignet:  <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Geeignet:  <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Nicht geeignet:  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

<b>AOK – Entspannung von Kopf bis Fuß</b>	<p><b>Inhalt:</b>                  In diesem Kurs steht die Regulation und Kontrolle physiologischer und psychischer Stressreaktionen im Vordergrund</p> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit Risiken im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Stoffwechsels, des Stütz- und Bewegungsapparates oder anderer stressbedingter Erkrankungen</li> <li>▪ Potentiell behandlungsbedürftige Stressfolgen vermeiden</li> <li>▪ Die Maßnahmen können auch für spezielle Zielgruppen zur Bewältigung spezifischer Belastungen (z. B. familiäre Überlastung, berufliche Überlastung – auch durch Schichtarbeit –, psychosoziale Belastungen infolge von Arbeitslosigkeit) durchgeführt werden</li> </ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:  <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Geeignet:  <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Nicht geeignet:  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
---	---	--

Angebot	Inhalt, Indikation, Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<b>AOK – Achtsam und genussvoll essen</b>	<p><b>Inhalt:</b>                  Hunger und Sättigung anders spüren und durch Achtsamkeit ein positives Essverhalten entwickeln</p> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit ernährungsbezogenem Fehlverhalten ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychischen (Ess-)Störungen</li> </ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychischen (Ess-)Störungen</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:  <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Geeignet:  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nicht geeignet:  <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

<b>Trend- küche: veggie, vegan und Co</b>	<p><b>Inhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vegetarische bzw. vegane Küche Fokus auf gesundheitliche Vorteile und Hinblick auf was zu achten ist für eine ausreichende Nährstoffversorgung</li></ul> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Versicherte mit ernährungsbezogenem Fehlverhalten ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychischen (Ess-)Störungen</li></ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Versicherte mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychischen (Ess-)Störungen</li></ul>	<p>Sehr geeignet: <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Geeignet: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nicht geeignet: <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
---	--	---

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**

Angebot	Inhalt, Indikation, Kontraindikation	Eignung nach Krankheitsbild
<p><b>Ja, ich will: Nichtraucher werden!</b></p>	<p><b>Inhalt:</b>                      Das Rauchfrei Programm vereint neueste Konzepte der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. Die eingesetzten Methoden haben sich in klinischen Studien und Metaanalysen als wirksam erwiesen und entsprechen somit den Leitlinien der wissenschaftlichen Fachgesellschaften (AWMF-Leitlinien) und Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO Europe) zur Behandlung der Tabakabhängigkeit.                      Bei der Durchführung des Rauchfrei Programms wird ein ganzheitliches Konzept beachtet. Es werden zum einen kognitiv-emotionale Verfahren zum Aufbau eines Problembewusstseins, zur Veränderung von Einstellungen und zur Förderung der Motivation angewendet. Zum anderen wird eine Verhaltensänderung durch ein zielorientiertes Vorgehen für ein rauchfreies Leben gefördert. Dadurch wird das hohe Rückfallrisiko reduziert. Der Einsatz von Medikamenten wird bei stark körperlich abhängigen Rauchern als Option berücksichtigt.</p>	<p>Sehr geeignet:  </p> <p>Geeignet:  </p> <p>Nicht geeignet:  </p>
<p><b>Online-programm Abnehmen mit Genuss</b></p>	<p><b>Inhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Internetbasiertes Beratungsprogramm zur Gewichtsreduktion und dauerhaften Gewichtsstabilisierung</li> <li>▪ Individualisierte Informationen, Empfehlungen zur Verbesserung des Ess- und Bewegungsverhaltens, persönliche Beratung erfolgt in schriftlicher Form durch ein interdisziplinäres Beraterteam</li> <li>▪ Teilnahmepreis: AOK-Versicherte einmalig 44,90 Euro (inkl. MwSt.) → alle anderen Teilnehmer einmalig 79,90 Euro (inkl. MwSt.) für einen Zeitraum von 52 Wochen → AOK-Versicherten wird die Teilnahmegebühr nach vollständiger Programmteilnahme in der Regel erstattet</li> </ul> <p><b>Indikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit ernährungsbezogenem Fehlverhalten ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychischen (Ess-)Störungen</li> </ul> <p><b>Kontraindikationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Versicherte mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels/psychischen (Ess-) Störungen</li> </ul>	<p>Sehr geeignet:  </p> <p>Geeignet:  </p> <p>Nicht geeignet:  </p>

Bildnachweis: Bild zu AOK-Gesundheitsangebote: Doreen Salcher – Fotolia.com; Bild zu Gesund genießen, mehr bewegen: AOK Bundesverband; Bild zu XCO® Walking & Running: iStock; Bild zu Ja, ich werde Nichtraucher: Knut Wiarda – Fotolia.com; Bild zum Wegweiser: Visty – Fotolia.com

**Rückenschmerz (unspezifisch) (P2A)** **Rückenschmerz (spezifisch) (P2B)** **Gon-/Koxarthrose mit TEP (P3)**

**Gon-/Koxarthrose ohne TEP (P3)** **Osteoporose (P4)** **Rheumatoide Gelenkerkrankungen (P5)**