

Prävention schützt die Gesundheit

Prävention ist eines der wichtigsten Aspekte um gesund und fit zu bleiben. Mit den richtigen Präventionsmaßnahmen lassen sich Krankheiten vermeiden oder verzögern. Der Begriff Prävention wird abgeleitet von dem lateinischen Wort *praevenire*, das so viel bedeutet wie verhüten. Prävention soll somit Krankheiten vorbeugen oder verhindern. Es gibt eine Vielzahl an Präventionsangeboten die darauf abzielen, die Gesundheit zu stärken. Viele der Maßnahmen werden zusätzlich von Krankenkassen unterstützt.



1. Was ist Prävention

Nicht jede Präventionsmaßnahme ist gleich. Prävention wird in unterschiedliche Maßnahmen unterteilt, die im Folgenden kurz erläutert werden.

Primärprävention: Unter der Primärprävention werden alle Maßnahmen zusammengefasst, die Krankheiten verhindern oder zumindest verlangsamen können. Das Ziel der Primärprävention ist es, die Gesundheit Einzelner oder von Personengruppen zu verhindern. Bei der Primärprävention geht es vor allem um die Aufklärung von Verhaltensweisen aber auch um Risikofaktoren. Zusätzlich soll bei der Primärprävention aufgezeigt werden, mit welchen Möglichkeiten Krankheiten verhindert werden können.

Sekundärprävention: Bei der Sekundärprävention werden Krankheiten bei Risikogruppen erkannt. Die sekundäre Vorsorge fasst alle Maßnahmen zusammen, die dafür sorgen, dass Krankheiten frühzeitig erkannt und rechtzeitig behandelt werden. Die Sekundärprävention richtet sich jedoch gezielt an Personen, bei denen das Risiko einer Krankheit vorliegt, bisher jedoch nicht ausgebrochen ist. Zudem gehören Vorsorgeuntersuchungen zur Sekundärprävention.

Tertiärprävention: Von der Tertiärprävention spricht man bei allen Maßnahmen, die ein Fortschreiten einer Erkrankung verhindern sollen. Zur üblichen Tertiärprävention zählen zum Beispiel Rehabilitationsmaßnahmen oder Anschlussheilungen.

Quartäre Prävention: Als Quartäre Prävention werden alle vermeidbaren unnötigen Maßnahmen in der medizinischen Versorgung bezeichnet. Dazu gehören zum Beispiel Übermedikalisierung oder Überversorgung.

2. Warum ist Prävention so wichtig?

Durch Präventionsmaßnahmen lassen sich Krankheiten vorbeugen und verhindern. Deswegen hat das Thema Prävention auch einen sehr hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Durch Prävention lassen sich nicht nur Krankheiten verhindern sondern auch enorme Kosten für Operationen oder Behandlungen senken. Dass Prävention ein wichtiger Aspekt unserer Gesellschaft ist, weiß auch unsere Bundesregierung. Daher hat das Bundesgesundheitsministerium am 25. Juli 2015 das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention erlassen. Mit dem Präventionsgesetz soll die Gesundheitsförderung direkt im Lebensumfeld – in der Kita, der Schule, am Arbeitsplatz, und im Pflegeheim gestärkt werden. Außerdem soll die Früherkennungsuntersuchung dadurch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene weiterentwickelt und der Impfschutz verbessert. Ziel sei es, Krankheiten zu vermeiden, bevor sie entstehen, so Ingrid Fischer Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesministerium für Gesundheit.

Die wesentlichen Inhalte des Präventionsgesetzes setzen auf die zielgerichtete Zusammenarbeit der Akteure in der Prävention und Gesundheitsförderung. Dabei werden gesetzliche Rentenversicherungen, Pflegeversicherungen aber auch private Krankenversicherungen eingebunden. Das Gesetz sieht vor, dass bestehende Gesundheits- und Früherkennungsuntersuchungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene weiterentwickelt werden. Für die Gesundheitsförderung werden mindestens rund 300 Mio. Euro jährlich eingesetzt.

3. Prävention bei Krankenkassen

Auch viele Krankenkassen unterstützen Präventionsmaßnahmen wie zum Beispiel online Heimtrainingsprogramme oder Fitnesskurse. Krankenkassen bieten über ihre Homepages eine Vielzahl an Präventionskursen an. Teilnehmer müssen dann in der Regel nur eine Teilnehmerbescheinigung einreichen und kriegen dann Geld von ihrer Krankenkasse erstattet. Mit dieser Förderung verfolgen Krankenkassen das Ziel, dass sich Versicherte mehr bewegen und motiviert werden, sich gesundheitsförderlich zu verhalten. Wichtig ist in den meisten Fällen jedoch, dass die Teilnehmer die Kurse komplett absolvieren. Nur dann erhalten sie die finanzielle Unterstützung.

4. Lieber heute als morgen

Wichtige Vorsorgemaßnahmen zu treffen ist einfach. Meist sind es nur wenige Schritte um sich für Fitnesskurse oder online-Heimtrainingsprogramme zu registrieren. Durch die zusätzliche finanzielle Unterstützung fallen für Teilnehmer meist auch keine oder nur sehr geringe Kosten an. Daher kann sich jeder für Präventionsangebote entscheiden. Und weil Gesundheit so wichtig ist, sollte jeder lieber heute als morgen mit Vorsorgemaßnahmen beginnen.