AOK Hessen
Die Gesundheitskasse.

Forumplus

Informationsdienst für Patientinnen und Patienten sowie die Selbsthilfe

2/2026

Mehr Lebensqualität

Warum Bewegung trotz körperlicher Einschränkungen unverzichtbar ist

Jubiläum mit Gänsehautmomenten

Die Frauenselbsthilfe Krebs feiert ihr 50-jähriges Bestehen

Gestalten statt spalten

Die AOK fördert das Demokratie-projekt aula an hessischen Schulen

Inhalt

In Kürze 2

Pflege 4

Pflege geht uns alle an 4

Pflegeselbsthilfe 5

Pflegeselbsthilfe in Hessen 5

Schwerpunkt 6

Bewegung trotz Einschränkung 6

Wie halten Sie sich im Alltag und in Ihrer Freizeit trotz Erkrankung fit? 8

21 Minuten reichen schon 10

Eigene Grenzen kennen 11

Acht gute Gründe für mehr Bewegung im Alltag 12

„Sport hebt die Laune“ 14

Selbsthilfe 15

Begegnung und Gemeinschaft 15

Jubiläum mit Gänsehautmomenten 16

Versorgung 17

Freier atmen 17

Gesundheit 18

Elektrolyte im Blick behalten 18

„Das ist nicht Pi-mal-Daumen“ 19

Unternehmen 20

Gestalten statt spalten 20

Antrag auf Projektförderung 21

Erläuterungen zum Antrag auf Projektförderung 25

Termine 27

Impressum 27

150 Minuten moderate Bewegung

Wussten Sie schon, dass …

… die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen empfiehlt, sich wöchentlich 150 bis 300 Minuten moderat beziehungsweise 75 bis 150 Minuten intensiv zu bewegen? Auch eine Kombination aus beiden Intensitäten ist möglich. Dabei ist ausreichend Bewegung auch möglich, ohne gesondert Sport zu treiben. Wer täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt oder in der Mittagspause eine halbe Stunde spazieren geht, hat bereits das Mindestmaß erfüllt. Für Erwachsene ab 64 Jahren wird zusätzlich empfohlen, mindestens zwei Tage pro Woche eine muskelstärkende körperliche Aktivität mit mittlerer oder höherer Intensität auszuüben. Das sind zum Beispiel Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Liegestützen, mit Gewichten oder mit anderen Hilfsmitteln.

aok.de/pk/magazin (Suchbegriff: Bewegung im Alltag)

Empfohlene Bewegung für ältere Erwachsene
(ab 64 Jahren)

Ausdauer mit mittlerer Intensität	oder Ausdauer mit hoher Intensität	Kraft + Gleichgewicht + Sturzpräventives Training
mindestens **150 Minuten** pro Woche	mindestens **75 Minuten** pro Woche	an **zwei** oder **mehr Tagen**

„Wer rastet, der rostet“

Altes Sprichwort aus dem 19. Jahrhundert. Es vergleicht den Menschen bildlich mit Werkzeugen oder Maschinen aus Metall: Wer unbenutzt herumsteht und eine Pause macht (rastet), setzt an und verliert seine Funktion (rostet).

Das passende Krankenhaus finden

Wenn eine Operation (OP) ansteht, hilft der AOK-Gesundheitsnavigator, eine passende Klinik in der Nähe zu finden. Über das Online-Tool lässt sich filtern, wie oft in einem Krankenhaus eine bestimmte OP jährlich durchgeführt wird und wie gut die Behandlungsqualität bei einigen Eingriffen ist. Der Navigator zeigt auch an, wie Patientinnen und Patienten die Klinik bewerten.

Mehr Infos: aok.de/gesundheitsnavigator

Für alle Fälle

Ob Hochwasser, Sturm, Stromausfall oder Cyberangriff – im Krisenfall kann die Versorgung kurzfristig unterbrochen sein. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt daher, Vorräte für mindestens drei, besser noch zehn Tage anzulegen. Wichtig sind Hygieneartikel sowie pro Person und Tag mindestens 1,5 Liter Wasser. Außerdem haltbare Lebensmittel, die ohne Kühlung auskommen und nicht gekocht werden müssen. Das sind zum Beispiel Obst- und Gemüsekonserven, Trockenfrüchte, Nüsse und Zwieback.

Mehr Infos: ernaehrungsvorsorge.de

Elektronische Ersatzbescheinigung per App

Fehlt beim Besuch der Ärztin oder des Arztes die Gesundheitskarte, etwa weil sie verloren gegangen, defekt oder schlicht zu Hause liegen geblieben ist, hilft die elektronische Ersatzbescheinigung (eEB). Versicherte können diese einfach und schnell über die App „Meine AOK" anfordern. Der Versicherungsnachweis wird dann innerhalb weniger Minuten digital an die Praxis übermittelt und eine Behandlung ist problemlos möglich.

Mehr Infos: aok.de/pk/medien/apps/

Illustrationen: AOK

Editorial

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor für die Entstehung von zahlreichen Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas oder Rückenleiden. Fakt ist, dass sich körperliche Aktivitäten positiv auf die Gesundheit auswirken können. Doch für chronisch Erkrankte ist es oftmals schwer, Sport in den Tagesablauf zu integrieren. Dabei sind auch schon kleine Bewegungsphasen, wie ein kurzer Spaziergang, für die Genesung förderlich. Mehr hierzu – und praktische Tipps – finden Sie in dieser Ausgabe.

Aktuell wird über eine Reform der Pflegeversicherung diskutiert. Eine Stabilisierung des Beitragssatzes und gleichzeitig die steigenden Eigenbeteiligungen zu begrenzen, gleicht einer Quadratur des Kreises, denn die Zahl der Pflegebedürftigen steigt. Die AOK Hessen wird in der politischen Beratung ihre Expertise einbringen und die Interessen ihrer Versicherten vertreten. Einen wichtigen Beitrag in der Pflege leistet auch die Pflegeselbsthilfe, in der sich einiges getan hat. Wir begrüßen, dass es inzwischen zwei spezialisierte Pflegeselbsthilfekontaktstellen in Hessen gibt.

Seit Juli gibt es das neue Versorgungsangebot „AOK-Priomed COPD: freier atmen". Die digitale Atemtherapie unterstützt mit der App „Breathment" Patientinnen und Patienten dabei, ihre Belastbarkeit im Alltag nachhaltig zu verbessern. Und nicht zuletzt liegt uns auch die Demokratie am Herzen. Daher unterstützen wir mit dem Demokratie- und Beteiligungskonzept „aula" hessische Schulen. Wer sich in gesellschaftlichen Debatten und Prozessen kompetent einbringen kann, stärkt auch seine Resilienz – und damit seine Gesundheit!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und alles Gute.

Ihr **Stefan Würzbach**
Vorsitzender des Verwaltungsrates der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

Pflege geht uns alle an

„Pflegereform – die Zeit drängt!“ hat die AOK auf dem fünften hessischen Gesundheitsforum mögliche Lösungswege mit Experten und Expertinnen diskutiert.

Die AOK Hessen erleichtert die häusliche Pflege mit verschiedenen Angeboten.

Mehr Infos

Der Reformbedarf in der Pflegeversicherung ist immens. Unter dem Titel „Pflegereform – die Zeit drängt!“ hat die AOK auf dem fünften hessischen Gesundheitsforum mögliche Lösungswege mit Experten und Expertinnen diskutiert.

aok.de/pp
(Suchbegriff Gesundheitsforum)

Rund sechs Millionen Menschen haben 2025 Leistungen aus der sozialen Pflegeversicherung bezogen. Seit Einführung der Pflegeversicherung im Jahr 1996 hat sich die Zahl der Leistungsbezieher damit fast vervierfacht. Der Beitragssatz zur Pflegeversicherung hat sich im selben Zeitraum mehr als verdoppelt. Der dringende Reformbedarf der Pflegeversicherung ist jetzt schon offensichtlich. Und der Zustand wird sich noch verschärfen: Bedingt durch den demografischen Wandel wird die Zahl der Pflegebedürftigen weiter deutlich steigen, während die Beschäftigtenzahl in der Pflege seit Jahren stagniert und der Fachkräftemangel somit weiter zunehmen wird. Deshalb ist die Politik gefragt, so schnell wie möglich gute und vor allem bezahlbare Reformen anzugehen.

Aktuell finanziert die Pflegekasse der AOK Hessen die Pflegeleistungen für rund 200.000 Menschen und bringt dafür rund zwei Milliarden Euro jährlich auf. Neben dem finanziellen Engagement bietet die Gesundheitskasse aber auch zahlreiche Services und Unterstützungsleistungen an, von denen nicht nur die Pflegebedürftigen, sondern auch die An- und Zugehörigen profitieren können:

Pflegeberatung

Wird ein nahestehender Mensch pflegebedürftig, stellen sich plötzlich viele Fragen rund um die Versorgung und Betreuung. Nach jedem Erstantrag auf Pflegeleistungen erhalten die Versicherten von der AOK-Pflegekasse ein Beratungsangebot oder einen Gutschein für eine Pflegeberatung. Die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der AOK Hessen helfen, die Pflege bestmöglich zu gestalten und zu organisieren.

Pflegestützpunkte

In Hessen gibt es 26 Pflegestützpunkte – in jedem Landkreis und in jeder kreisfreien Stadt einen. Dort finden Pflegebedürftige und ihre An- sowie Zugehörigen jederzeit Hilfe und Unterstützung. In acht davon sind Pflegeberaterinnen und -berater der AOK Hessen tätig. An diesen – überwiegend nordhessischen – Standorten werden pro Jahr rund 10.000 telefonische Beratungsgespräche geführt. Hinzu kommen über 1.600 Hausbesuche und mehrere Hundert Beratungsgespräche in den Pflegestützpunkten selbst.

Pflegenavigator

Der AOK-Pflegenavigator hilft bei der Suche nach einem geeigneten Pflegedienst, nach Einrichtungen für die Tages- und Nachtpflege, nach Pflegeheimen und Kurzzeitpflege, nach Unterstützungsangeboten in der Pflege sowie nach Anlaufstellen zur Pflegeberatung.

Pflege-Mediathek

Ergänzt wird das Präventions-Portfolio durch die kostenfreie Pflege-Mediathek. Diese digitale Plattform stellt den Partnern Konzepte zur Durchführung interner Schulungen sowie E-Learning-Möglichkeiten für die ambulante, stationäre und teilstationäre Pflege zur Verfügung. Zudem werden digitale Aktivierungstools (wie der Care-Table) für die Arbeit mit Pflegebedürftigen eingebunden.

Fotos: iStock.com/zeljkosantrac

Pflegeselbsthilfe in Hessen

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, leiden oft unter körperlichen und seelischen Belastungen. Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige kann ihnen Orientierung und Entlastung geben, weiß Maren Kochbeck vom Selbsthilfe e.V.

Wenn ein Mensch pflegebedürftig wird, verändert sich der Alltag – für die betroffene Person ebenso wie für Angehörige und andere nahestehende Personen. Der Austausch mit anderen in einer Selbsthilfegruppe kann dabei entlasten. Seit 2008 ist die Förderung der Pflegeselbsthilfe in der Pflegeversicherung gesetzlich verankert. Dadurch können Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen im Bereich der Pflegeselbsthilfe finanziell unterstützt werden.

Austausch, Wissen und Ermutigung

Die Pflegeselbsthilfe hat das Ziel, die Lebenssituation von pflegebedürftigen Menschen sowie deren Angehörigen und nahestehenden Personen zu verbessern und dadurch die Pflege zu Hause zu unterstützen. Der Austausch sowie die Bündelung von Wissen und Erfahrungen können die Beteiligten im Pflegealltag stärken, ihnen Orientierung geben und Mut machen.

Seit 2026 stellen die Träger der gesetzlichen und der privaten Krankenversicherung – gesetzlich verankert – jährlich 21 Cent pro versicherter Person für die Pflegeselbsthilfe zur Verfügung. Davon werden 16 Cent nach dem Königsteiner Schlüssel auf die Bundesländer verteilt. Die verbleibenden fünf Cent werden für die Förderung bundesweiter Tätigkeiten von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen im Bereich der Pflege bereitgestellt.

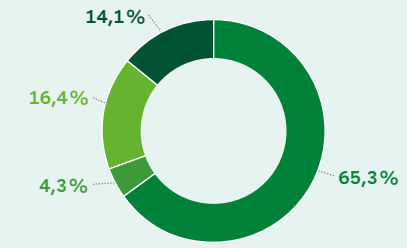
Gefördert werden unter anderem der Auf- und Ausbau, die Unterstützung sowie die Neugründung von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen. Auch digitale Anwendungen können berücksichtigt werden, sofern sie die gesetzlichen Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit erfüllen. Erfolgt zugleich eine Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe gemäß § 20h SGB V, müssen die geförderten Aktivitäten klar voneinander abgegrenzt werden. Eine Doppelförderung derselben Maßnahmen ist damit ausgeschlossen.

Umsetzung der Pflegeselbsthilfe in Hessen

Zwei Selbsthilfekontaktstellen in Hessen (*siehe Randspalte*) engagieren sich im Bereich der Pflegeselbsthilfe und werden dafür entsprechend gefördert. Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in Frankfurt sowie im Werra-Meißner-Kreis stärken die Selbsthilfe in der Pflege und tragen dazu bei, die Lebenssituation pflegebedürftiger Menschen und ihrer Angehörigen nachhaltig zu verbessern. Auch Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen, die sich zu Pflegethemen austauschen, können eine Förderung beantragen.

Häusliche Pflege weit vorn

Von AOK-Versicherten in Hessen, die 2025 eine Leistung der Pflegeversicherung erhielten, wählten ...



Stationär
- Stationäre Pflege

Ambulant
- Pflegegeld
- Pflegesachleistung
- Kombi Pflegegeld/-sachleistung

86 Prozent der Menschen mit Pflegebedarf werden zu Hause gepflegt.

Mehr Infos

Pflegeselbsthilfe hat das Ziel, die Lebenssituation von pflegebedürftigen Menschen sowie deren Angehörigen und nahestehenden Personen zu verbessern und dadurch die Pflege zu Hause zu unterstützen. Der Austausch sowie die Bündelung von Wissen und Erfahrungen können die Beteiligten im Pflegealltag stärken, ihnen Orientierung geben und Mut machen. Zwei Selbsthilfekontaktstellen in Hessen engagieren sich im Bereich der Pflegeselbsthilfe besonders:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Frankfurt
Web: selbsthilfe-frankfurt.net/pflege

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Werra-Meißner-Kreis Web: werra-meissner-kreis.de/kontaktbuero-pflegeselbsthilfe

Aquagymnastik gilt als besonders gelenkschonendes Training. Doch letztlich ist es sehr individuell, welche Sportart am besten zur Krankheit und zu eigenen Vorlieben passt.

Bewegung trotz Einschränkung

Medizin Wer körperlich nicht aktiv ist, hat ein erhöhtes Risiko für viele Krankheiten. Insbesondere für Menschen mit chronischen Krankheiten oder mit Behinderungen ist Bewegung wichtig, weil sie ihre Lebensqualität positiv beeinflussen kann.

Wer sich regelmäßig bewegt und Sport treibt, bringt den Körper in Schwung. Das Herz schlägt kräftiger und auch die Psyche profitiert, weil durch Bewegung im Gehirn Glückshormone freigesetzt werden. Gleichzeitig schütten die Muskeln entzündungshemmende Botenstoffe aus. So entfaltet Sport einen umfassenden Gesundheitseffekt, ganz ohne Nebenwirkungen. Studien zeigen: Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, senkt auf Dauer das Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden und Demenz. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für einen positiven Effekt mindestens 150 Minuten moderaten Ausdauersport pro Woche, also rund 21 Minuten Bewegung pro Tag – ab dem 65. Lebensjahr sollte zudem Muskeltraining an zwei Tagen pro Woche hinzukommen. Die Empfehlung gilt ausdrücklich auch für Menschen mit chronischen Krankheiten und Menschen mit Behinderung. Schließlich

Stufe für Stufe: Fünf Stockwerke am Tag zu Fuß hinaufgehen

Es ist erstaunlich, welche Höhen sich rechnerisch erreichen lassen. Pro Stockwerk legt man etwa drei Höhenmeter zurück. So wäre nach neun Tagen die Cheops-Pyramide erklommen. Und nach fünf Monaten hätte man so viele Höhenmeter geschafft wie beim Aufstieg auf die Zugspitze über das Höllental. Die Vergleiche sind zwar hypothetisch, doch die Wirkung auf den Körper ist real: Treppensteigen kräftigt Muskeln und Knochen in Hüfte und Beinen und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Eine Auswertung der Peking University von 2023 zeigte, dass das Treppensteigen von täglich rund 50 Stufen (circa drei Stockwerke) das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um etwa 20 Prozent senkt.

haben der sogenannte Cardiosport und Bewegung nicht nur einen direkten Effekt auf den Körper und dessen Leistungsfähigkeit, sondern fördern auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Wenn Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie Arthrose, Osteoporose oder Rückenschmerzen oder mit einer Behinderung regelmäßig Ausdauersport treiben, können sie verschiedene Verbesserungen erreichen. So bewegen sich trainierte Menschen beispielsweise sicherer und sind weniger sturzgefährdet. Sport steigert zudem die Durchblutung des Gehirns, was zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit und Wahrnehmung der Umwelt führt. Auch die Gedächtnisleistung, die Aufmerksamkeit und die Stimmung profitieren von dieser kognitiven Verbesserung. Studien zeigen, dass das körperliche Training gegen Depressionen wirkt und das Wohlbefinden steigert. Das Immunsystem wird durch den Sport gleich mittrainiert, was die Abwehrfunktionen gegen akute Infekte oder Entzündungen stärkt. Schließlich wirkt regelmäßiges Training auch präventiv. Es kann Herz-Kreislauf-Krankheiten, Rückenschmerzen oder Übergewicht vorbeugen.

Wie können Menschen mit körperlichen Einschränkungen ihre Ausdauer trainieren?

Aufgrund der Vielzahl unterschiedlicher Erkrankungen und Behinderungen, die bei Menschen zu Einschränkungen führen können, sind allgemeine Empfehlungen zum Ausdauertraining kaum möglich. Das Sportangebot sollte auf die jeweilige Krankheit zugeschnitten sein und die individuellen Möglichkeiten des Einzelnen berücksichtigen. So können beispielsweise auch Menschen mit Arthrose der Hüfte oder des Knies, mit rheumatoider Arthritis, mit Osteoporose, chronischen Rückenschmerzen oder anderen körperlichen Einschränkungen ihre Muskulatur stärken und ihre Ausdauer verbessern. Im Rahmen von Rehasport oder Funktionstraining sind es häufig Gymnastik oder auch Aquagymnastik. Das sind zwar keine klassischen Ausdauersportarten, sie stellen aber eine vergleichbare Herausforderung für Menschen dar, die erst wieder langsam ans Training herangeführt werden oder Bewegungsabläufe neu erlernen müssen. Wer mit Einschränkungen lebt, beispielsweise mit chronischen Gelenkschmerzen, kann sich im Wasser leichter bewegen als an Land. Gleichzeitig ist das Training durch den Wasserwiderstand für den Körper sogar effektiver.

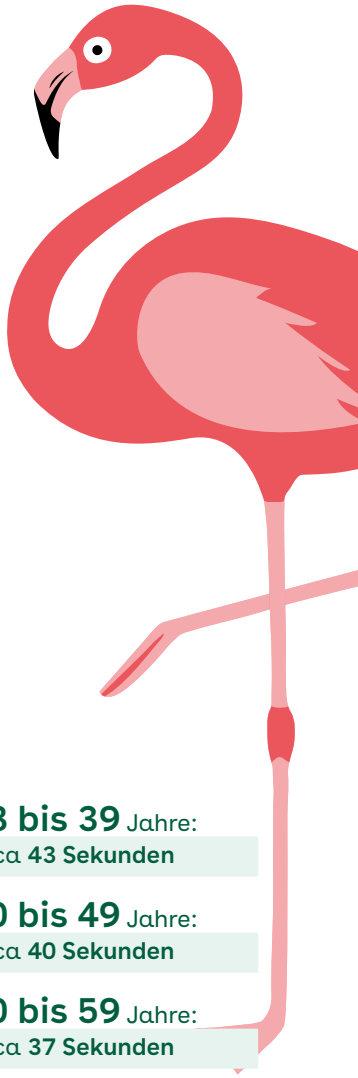
Auch für Menschen mit einer körperlichen Behinderung gibt es eine große Auswahl an Sportarten, mit denen sie ihre Ausdauer trainieren können. Dazu gehören beispielsweise bekannte Rollstuhlsportarten wie Tanzen, Basketball, Tennis oder Handbiking. Auch das Rollstuhlfahren über längere Strecken trainiert die Ausdauer. Für welchen Sport sich jemand entscheidet, hängt auch von den persönlichen Interessen ab – denn neben den positiven gesundheitlichen Auswirkungen stehen der Spaß an der Bewegung und das Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund.

Was ist der Flamingo-Test?

Der Flamingo-Test misst die statische Balance, also die Fähigkeit, in einer ruhigen Körperhaltung das Gleichgewicht zu halten. Dieses Können gilt als ein Marker für die körperliche Gesundheit und Fitness. Zudem stürzen Menschen mit einer besseren Balance tendenziell seltener – das kann sich positiv auf die Lebenserwartung auswirken. Ziel beim Flamingo-Test ist es, möglichst lange stabil auf einem Bein zu stehen. Am besten machen Sie den Test in einer sicheren Umgebung, in der Sie sich nicht verletzen können, wenn Sie die Balance verlieren. Oder Sie suchen sich einen festen Gegenstand, an dem Sie sich beim Gleichgewichtsverlust festhalten können.

Der Flamingo-Test klingt einfach, doch die Balance über mehrere Sekunden zu halten, kann schwerer sein als gedacht. Wählen Sie Ihren bevorzugten Fuß aus, er ist die Basis Ihres Standbeins. Der Oberkörper ist aufrecht, das Standbein leicht gebeugt, das andere Bein angewinkelt. Greifen Sie, wenn möglich, den Fuß vom angewinkelten Bein mit einer Hand, halten Sie ihn fest oder stützen Sie die Hände in die Hüften. Starten Sie den Flamingo-Test, ohne sich anderweitig festzuhalten und stoppen Sie die Zeit, wie lange Sie im Einbeinstand bleiben. In welchem Alter Sie wie lange auf einem Bein stehen sollten, ohne die Balance zu verlieren oder den anderen Fuß loszulassen, lesen Sie in der Tabelle rechts. Für ältere Menschen oder Personen, bei denen bekannt ist, dass sie schlecht die Balance halten können, ist der Flamingo-Test aufgrund des Sturzrisikos nicht geeignet.

Flamingo-Test:
So lange sollten Sie auf einem Bein stehen können
Einer Auswertung des britischen National Health Service (NHS) zufolge gelten folgende Richtwerte:



18 bis 39 Jahre:
circa **43 Sekunden**

40 bis 49 Jahre:
circa **40 Sekunden**

50 bis 59 Jahre:
circa **37 Sekunden**

60 bis 69 Jahre:
circa **30 Sekunden**

70 bis 79 Jahre:
rund **18 bis 19 Sekunden**

über 80 Jahre:
etwas **über 5 Sekunden**

Foto: iStock.com/FatCamera/Sylfida

Wie halten Sie sich im Alltag und in Ihrer Freizeit trotz Erkrankung fit?

Umfrage Sport stärkt Herz, Kreislauf und Immunsystem – und wirkt damit wie eine einfache, aber hochwirksame Form der Prävention. Menschen mit chronischen Erkrankungen stehen vor der Herausforderung, eine Bewegungsform zu finden, die ihnen einerseits möglichst Spaß macht und andererseits trotz der gesundheitlichen Einschränkungen gut machbar ist. Wir haben Selbsthilfe-Aktive gefragt, welche Bewegung ihnen guttut.

Tango ist eine sehr achtsame Bewegung

Nach meiner Entgiftung 2013 habe ich mein Leben umgestaltet. 2015 kam der Tango Argentino zufällig in mein Leben. Dieser Tanz gab mir die Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen, und hat mich auch von Anfang an tief berührt. Die Musik, die Nähe und dieses besondere Gefühl von Verbindung begeistern mich immer aufs Neue. Tango ist für mich nicht nur ein Tanz, sondern ein Ort, an dem ich mich ausdrücken, spüren und ganz im Moment sein kann. Achtsamkeit mit sich und auch mit der Partnerin, mit der ich gerade tanze, und achtsame Kommunikation miteinander sind ein zentraler Bestandteil des Tangos. Seitdem ist er für mich zu einer echten Herzenssache geworden und hilft mir auch dabei, abstinent zu bleiben.

Achim Schaller, Blaues Kreuz in Deutschland e.V. OV Frankfurt

Schwimmen schont die Gelenke

Ich bin 58 Jahre alt und habe 2010 die Diagnose Lipödem und sekundäres Lymphödem bekommen. Zum Lip- und Lymphödem kommen eine Adipositas und Arthrose in den Knien und Sprunkgelenken hinzu. Bewegung ist mir jedoch sehr wichtig. Ich halte mich mit Bewegung im Wasser fit, drei- (im Winter) bis siebenmal (im Sommer) die Woche schwimme ich je eine Stunde, walke durchs Wasser oder besuche Kurse mit Aquafitness. Vor ein paar Wochen habe ich sogar gemeinsam mit anderen Betroffenen das goldene Totenkopfabzeichen absolviert. Bewegung im Wasser ist gelenkschonend und der Wasserdruck bewirkt eine zusätzliche Lymphdrainage.

Dagmar Scholling, Selbsthilfegruppe Lily-Belles Nordhessen

Immer in Bewegung

Mein Motto lautet: Bewegung ist wichtig, aber welche ist richtig? Es geht bereits am Morgen vor dem Aufstehen los mit ersten Bewegungsübungen, die ich in stationären Rehas erlernt und im Funktionstraining der Rheumaliga weiter geübt habe. Diese helfen mir, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Im beruflichen Kontext achte ich darauf, am Schreibtisch nicht stundenlang in derselben Körperhaltung zu verharren. Der Büroarbeitsplatz ist so gestaltet, dass ich sowohl im Sitzen als auch im Stehen arbeiten kann. Dank der Hilfe von Renten- und Krankenversicherung sowie der Unterstützung meines Arbeitgebers bin ich hier gut ausgestattet.
In meiner Freizeit verbringe ich viel Zeit am Mainufer in Frankfurt, es gibt ausgewiesene öffentliche Fitnessplätze und der Grüngürtel lädt auf vielen Kilometern zum Wandern auf Wegen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ein. Einmal wöchentlich nehme ich am Funktionstraining meiner Selbsthilfegruppe teil und übe ansonsten eigenverantwortlich mit diversen Hilfsmitteln wie etwa Theraband, Pezziball oder Yogamatte. Die progressive Muskelentspannung ist mein ständiger Begleiter und auch erlernte Atem- sowie Entspannungstechniken sind am Start. Es bieten sich zudem in den städtischen Grünanlagen umfassende Möglichkeiten, sich zu Qi-Gong, Tai Chi oder Yoga zu verabreden.

Martina Walter, Rheuma-Liga Hessen e.V.,
Selbsthilfegruppe Frankfurt

Walken im Wald

Ich halte mich durch viele Aktivitäten in der Natur fit, das heißt zweimal die Woche walke ich im Wald beziehungsweise im Kurpark. Da mir dies schon während meiner Therapie gutgetan und sicherlich dazu beigetragen hat, dass ich die Therapie besser vertragen habe, kam mir die Idee, dass ich zukünftig nicht alleine walken möchte, sondern zusammen in einer Gruppe. So habe ich mich zur Walkingleiterin fortgebildet und biete es heute betroffenen Menschen während und nach der Therapie an. Zusätzlich fahre ich zu den Walkingrunden mit dem Fahrrad.

Angela Beck, Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Bad Homburg

Fotos: privat

Auch bei chronischen Krankheiten gilt: Hauptsache Bewegung. Sport kurbelt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und setzt schmerzlindernde Stoffe im Körper frei.

21 Minuten reichen schon

WHO-Empfehlung Die Liste chronischer Krankheiten ist lang. Eines haben sie alle gemein: Bewegung, die regelmäßig ausgeführt wird, sorgt in der Regel für eine Linderung vieler Symptome und steigert das Wohlbefinden erkrankter Personen.

Bei einer chronischen Erkrankung schonen? Das ist in der Regel keine gute Idee, denn wer rastet, der rostet – besagt schon ein altes Sprichwort. Das gilt auch für Menschen, die unter einer chronischen Krankheit wie Diabetes mellitus, Arthrose, rheumatoide Arthritis oder einer Koronaren Herzerkrankung leiden. Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Zudem setzt sie im Körper Stoffe frei, die auf natürliche Weise schmerzlindernd wirken. Daher erleben chronisch erkrankte Menschen in der Regel, dass sich ihre Schmerzen bessern, wenn sie sich regelmäßig bewegen – sie erfahren dadurch Selbstwirksamkeit, was zusätzlich motiviert.

Wichtig: Starten Sie nach einer längeren Pause mit einem Sportprogramm oder wollen Sie die Art der Bewegung oder deren Intensität ändern, sprechen Sie zunächst mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt. Gemeinsam können Sie besprechen, welche Sportart zu Ihnen passt und welche Intensität infrage kommt.

Die WHO empfiehlt allen Menschen, sich täglich mindestens 21 Minuten am Tag zu bewegen, also wöchentlich circa 150 Minuten. Das gilt ausdrücklich auch für Menschen, die an einer chronischen Krankheit leiden. Mit den richtigen Übungen und Bewegungstipps bringen auch Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag – trotz Vorerkrankung.

Gesundheitskurse für Bewegung und Fitness

Fitness, Sport und Bewegung im Alltag sorgen für einen gesunden Körper und Geist. Starten Sie mit den AOK-Gesundheitskursen rund um Sport und Bewegung in ein fittes und aktives Leben. Das Beste daran: Sie entscheiden selbst, wie Ihr Fitnessprogramm aussehen soll. Neben Onlineangeboten wie beispielsweise dem kostenlosen Sechs-Wochen-Programm für einen starken Rücken bietet die AOK Hessen auch viele regionale Präsenzangebote. Diese Kurse sind in der Regel offen für Mitglieder anderer Krankenkassen. Ob Rückenschule oder Aqua-Fitness, Kraft-Ausdauer- oder Faszientraining – bei rund 300 Angeboten findet jeder den passenden Kurs. Über den QR-Code links finden Sie Kursangebote in Ihrer Nähe. Einfach Postleitzahl eingeben und Kurs aussuchen.

Foto: AOK

Rheuma verursacht stark schmerzende Gelenke – ist da Sport überhaupt möglich oder schadet die Bewegung vielleicht sogar?

Der rheumatische Formenkreis ist sehr variantenreich, es gibt sehr unterschiedliche entzündliche oder degenerative Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule. Diese gehen meist mit chronischen Schmerzzuständen einher. Aber die gute Nachricht ist: Dagegen kann man was machen – unter anderem mit viel Bewegung. Sport schadet auf keinen Fall, solange er moderat ausgeübt wird. Die Rheuma-Liga ermutigt deshalb alle Betroffenen ausdrücklich zu mehr Bewegung, um die Beweglichkeit zu erhalten beziehungsweise wieder zurückzugewinnen. In der richtigen Dosierung kann Sport dabei helfen, die rheumatischen Schmerzen zu lindern, sodass die Lebensqualität wieder steigt.

Worauf sollte man als Rheumatikerin oder Rheumatiker beim Sport achten?

Es ist sehr wichtig, dass man immer entsprechend den eigenen individuellen Möglichkeiten trainiert. Beim Training von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Kondition sollte man die eigenen Grenzen kennen und akzeptieren. Schwimmen, moderates Fahrradtraining oder zügiges Gehen sind prinzipiell empfehlenswert. Vom Kraftsport an Geräten würde ich eher abraten. Generell sind Übungen zur Schmerzlinderung oder -bewältigung genauso wichtig wie solche zur Entspannung oder zum Stressabbau.

Gibt es Bewegungsangebote, die bei Rheumatikern besonders gut funktionieren?

Ja, so etwas gibBe6S (K6 0 0 0 9.908 0 1(än/MCID 914 20 (/MCID 914 20 (moTc -0.038 Tw Tm--DE))1cn/v2) 0 Td)hTzDEBe Td(-)(3DC 0

Acht gute Gründe für mehr Bewegung im Alltag

Motivation Dass Bewegung Körper und Seele stärkt und die Gesundheit positiv beeinflussen kann, weiß im Grunde jeder. Trotzdem kommt immer wieder etwas anderes in die Quere – mal Termine, mal das Wetter, meistens die Bequemlichkeit. Folgende acht Gründe helfen dabei, den inneren Schweinehund zu besiegen.

1 Rundum fit

Regelmäßige Bewegung stärkt Herz und Kreislauf: Schon acht Minuten Training pro Tag reichen aus, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu 20 Prozent zu verringern. Vor allem für das Herz ist Bewegung ein wahres Wundermittel. Sein Muskel wird besser durchblutet, die Wahrscheinlichkeit für Arterienverkalkungen sinkt und damit auch die Gefahr für einen späteren Herzinfarkt. Außerdem werden die Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte reguliert. Doch nicht nur das: Auch Muskeln, Sehnen, Knochen, Gelenke und Bänder werden durch Sport gestärkt. Zusätzlich verbessert regelmäßige Aktivität die Sauerstoffaufnahme, was den gesamten Organismus leistungsfähiger macht. Viele Studien zeigen zudem, dass selbst kleine Bewegungseinheiten im Alltag – wie Treppensteigen oder kurze Spaziergänge – langfristig messbare Effekte auf die Herzgesundheit haben.

2 Besser drauf

Wer sich viel bewegt, fühlt sich besser, ausgeglichener und wird gelassener. Warum das so ist? Sobald wir uns körperlich anstrengen, schüttet unser Körper Botenstoffe aus, sogenannte Endorphine, die Glücksgefühle auslösen. Dadurch kann Sport sogar bei depressiven Verstimmungen das Wohlbefinden verbessern. Neben den genannten Endorphinen gehören außerdem die Botenstoffe Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Phenethylamin und Oxytocin zu den sogenannten Glückshormonen. Diese hormonellen Veränderungen wirken nicht nur kurzfristig, sondern können langfristig die Stimmung stabilisieren. Viele Betroffene berichten, dass Bewegung ihnen hilft, innere Unruhe zu reduzieren und den Alltag emotional besser zu bewältigen.

3 Ganz entspannt

Moderate Bewegung wirkt sich auf das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung aus, wodurch Stress abgebaut werden kann. Die stärkere Durchblutung wirkt entspannend auf das vegetative Nervensystem, was wiederum eine bessere Regenerationsfähigkeit zur Folge hat. Zudem senkt vor allem Ausdauersport den Cortisolspiegel und den damit verbundenen Stresspegel. Neben Adrenalin ist Cortisol das bekannteste Stresshormon und hat, wenn es dauerhaft ausgeschüttet wird, unter anderem negative Auswirkungen auf die Konzentration und den Schlaf. Auch kurze Bewegungspausen im Arbeitsalltag können den Stresspegel spürbar senken und die Stimmung heben.

4 Voll konzentriert

Ein entspanntes Nervensystem wirkt sich nicht nur auf den Stressabbau positiv aus, sondern auch auf die Konzentration. Durch die körperliche Aktivität steigt die Durchblutung in

verschiedenen Hirnarealen, wodurch die Gedächtnisleistung verbessert wird. Außerdem lohnt es sich, schon jetzt für später fit zu werden, denn regelmäßige Bewegung verbessert die kognitiven Funktionen bei älteren Menschen und bewirkt sogar ein vermindertes Altersdemenz-Risiko. Sport steigert die Lernfähigkeit, verbessert die Aufmerksamkeit und unterstützt die Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu bewältigen. Besonders effektiv sind koordinative Sportarten wie Tanzen oder Ballsport, die das Gehirn zusätzlich fordern.

5 Seltener verschnupft

Sport kann das Immunsystem nachhaltig stärken. Dadurch bleibt der Körper vor Infektionskrankheiten besser geschützt. Besonders im Winter kann Sport helfen, Erkältungen vorzubeugen und die allgemeine Widerstandskraft zu erhöhen. Das liegt vor allem daran, dass aktive Bewegung die Anzahl und Aktivität der sogenannten Killerzellen erhöht. Diese sind dafür zuständig, Viren und Tumorzellen zu bekämpfen. Körperliche Aktivität bewirkt außerdem eine erhöhte Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen und sorgt dafür, dass der Körper seine Temperatur besser regulieren kann.

6 Besserer Schlaf

Wer sich tagsüber viel bewegt und Sport treibt, bewirkt damit, dass der Körper ausgelastet und am Abend müde ist – wodurch sich auch die Schlafqualität bessert. Zudem sind Schlafstörungen oft eine Folge von Stress, welcher durch regelmäßige Bewegung, wie bereits erwähnt, ebenfalls abgebaut wird. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass moderates Training vor dem Schlafengehen sogar positiven Einfluss auf die Tiefschlafphase haben kann. Aber Achtung: Intensiver Sport wirkt dagegen eher aufputschend, weshalb sowohl Körper als auch Geist danach Zeit zum Abschalten benötigen. Aus diesem Grund sollte man intensive Trainingseinheiten spätestens eine Stunde vor dem Zubettgehen beenden.

7 Besser in Form

Wenn wir unsere Muskeln bewegen, steigern wir den Energieumsatz unseres Körpers. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung lässt sich unser Körperfettanteil somit durch viel Bewegung senken. Das hilft nicht nur bei Übergewicht oder Adipositas, sondern auch dann, wenn Sie lediglich ein paar überflüssige Kilos beseitigen möchten.

8 Freier Kopf

Sport hilft uns dabei, abzuschalten. Doch nicht nur das: Er kann uns sogar bei Kopfschmerzen helfen. So kann regelmäßiger Ausdauersport, wie Radfahren oder Laufen, die Häufigkeit von Migräne-Anfällen verringern. Trotzdem gilt: Während einer Migräne-Attacke sind Schlaf und das Vermeiden von Anstrengung nach wie vor am hilfreichsten. Auch bei Spannungskopfschmerzen kann leichte Bewegung helfen, die Muskulatur zu lockern und Beschwerden zu lindern.

Illustrationen: AOK

„Sport hebt die Laune“

Psychologie Körperliche Aktivität stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch die Seele. Der Sportpsychologe Jens Kleinert erläutert, warum Bewegung guttut – und wie man es vom Sofa ins regelmäßige Training schafft.

Prof. Jens Kleinert
leitet das Psychologische Institut sowie die Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie der Deutschen Sporthochschule Köln.

„Es muss nicht immer Sport im Verein sein. Selbst organisiert ist auch gut – Hauptsache, Bewegung!“

Herr Prof. Kleinert, warum treiben Sie persönlich gerne Sport?
Sport hilft mir, vom Berufs- und Alltagsstress abzuschalten, mich zu erholen, aufzutanken und geistig neu zu ordnen. Zudem habe ich großen Spaß an Bewegung, weil ich mich dabei viel intensiver spüre. Ich fühle mich lebendig, und das tut mir unglaublich gut.

Haben Sie immer Lust, Sport zu treiben?
Nein, überhaupt nicht, aber das ist normal. In solchen Situationen wende ich Techniken an, die mir helfen. Zum Beispiel trage ich feste Sport-Zeiten in meinen Kalender ein – damit werden sie genauso wichtig wie Job-Termine. Sich zum Training mit anderen Menschen zu verabreden, ist ein weiterer Trick, denn das motiviert, und man lässt die Sport-Partnerinnen und -Partner ja auch nicht gern im Stich.

Sport soll stimmungsaufhellend wirken. Was passiert dabei im Körper und im Kopf?
Wenn wir uns bewegen, spüren wir unsere Muskeln, das Herz schlägt schneller, die Atmung vertieft sich und es entsteht das Gefühl von Vitalität, Lebendigkeit und Lebenskraft. Das gibt uns emotionale Stärke und hebt die Stimmung. Zusätzlich wirkt sich die Körperwärme, die durch die Bewegung entsteht, positiv auf unser Wohlgefühl aus. Entscheidend ist aber auch die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse beim Sport. Die Stimmung hebt sich, wenn wir uns kompetent, frei und in positiver Beziehung zu uns selbst und zu anderen erleben.

Warum lieben viele Menschen dennoch die Bequemlichkeit?
Auf dem Sofa zu entspannen, ist etwas Schönes, und es kostet manchmal Überwindung, sich „anzustrengen“. Hier hilft die Frage: Was kann mir der Sport geben? Vielleicht ist es die frische Luft beim Joggen, das langsame Gleiten durchs Wasser oder die Freude auf andere Menschen – in der Laufgruppe, beim Fußball oder im Pilates-Kurs? Sich die positiven Seiten der Bewegung und die Freude daran bewusst zu machen und Sport nicht mit Druck zu verbinden, ist dann eine große Motivation. Und an Tagen, an denen die Energie fehlt, führt man sich das vor Augen. Erst eine kleine Runde durch den Park, dann die verdiente Entspannung auf dem Sofa.

Sport im Freien oder in der Halle – was empfehlen Sie?
Bewegung im Freien bietet noch zusätzliche positive Reize. Frische Luft, wechselnde Landschaft, Sonnenlicht und Grün können das Gefühl von Lebendigkeit noch verstärken. Aber auch der Sport in der Halle hat seine Vorteile: Ich kann ihn bei jeder Temperatur oder auch bei Regen ausüben. Aber egal, ob in- oder outdoor – Hauptsache, man bleibt dran!

Viele scheitern immer wieder an dem Vorsatz, mehr Sport zu treiben. Was raten Sie ihnen?
Der Einstieg in den Sport klappt am besten, wenn man etwas findet, an dem man wirklich Freude hat und das zu einem passt. Manchmal findet man in Gesprächen mit Freunden, Kolleginnen oder Bekannten gute Anregungen. Warum nicht Informationen über Angebote in der Umgebung einholen und einige davon ausprobieren? Es muss auch nicht immer Sport im Verein sein, manche sind lieber selbst organisiert. Das ist genauso gut – Hauptsache, Bewegung!

Und wie schafft man es dranzubleiben?
Indem man sich kleine, realistische, aber auch eindeutige Ziele setzt: Es muss nicht sofort eine Stunde Ausdauertraining sein – kurze Einheiten motivieren häufig effektiver, wichtig ist, dass sie machbar sind und zeitlich gut in den Tagesablauf passen.

Auch Menschen mit Einschränkungen oder Behinderungen wollen Sport treiben. Gibt es für sie genug Möglichkeiten?
Sportarten lassen sich flexibel anpassen, sodass es so gut wie keine geben sollte, die man nicht mit einer Einschränkung ausüben kann. Als Hindernis gilt ja häufig auch das Alter, aber auch davon sollte man sich nicht bremsen lassen, sofern es die Gesundheit zulässt.

Foto: privat

Begegnung und Gemeinschaft

Fachtagung Rund 130 Besucherinnen und Besucher aus ganz Deutschland nutzten die Gelegenheit, sich auf einer Fachtagung der LiLy Belles Nordhessen umfassend zu informieren, Kontakte zu knüpfen und sich mit Betroffenen auszutauschen.

Ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm mit namhaften Referentinnen und Referenten machte den zweiten Lily-Day zu einem vollen Erfolg. Besucherinnen und Besucher konnten sich aktuelles Wissen rund um Diagnostik, Therapie, Ernährung sowie Bewegung, operative Versorgung und Selbsthilfe bei Lip- und Lymphödem aneignen. Bewegungsworkshops, die vor allem viele praktische Anregungen für den Alltag boten, rundeten das vielseitige Angebot ab.

Ein weiterer Höhepunkt war die große Industrieausstellung. Zahlreiche Unternehmen präsentierten innovative Produkte und Dienstleistungen aus den Bereichen Kompression, medizinische Versorgung, Hilfsmittel und Gesundheit. Die Besucherinnen und Besucher konnten sich direkt beraten lassen und verschiedene Angebote kennenlernen.

Besonders wertvoll war jedoch die Atmosphäre des Tages. Der Lily-Day bot einen geschützten Raum, in dem Betroffene unter sich sein konnten – ohne Erklärungen, ohne Vorurteile und mit dem Gefühl, verstanden zu werden. Der offene und herzliche Austausch untereinander machte vielen Mut, schenkte neue Perspektiven und zeigte, wie wichtig Selbsthilfe und Gemeinschaft im Umgang mit einer chronischen Erkrankung sind.

Die Selbsthilfegruppe LiLy-Belles Nordhessen bedankt sich herzlich bei der Selbsthilfegruppenförderung der AOK Hessen und bei allen Referierenden, Ausstellenden, Unterstützenden, Helferinnen und Helfern sowie allen Besucherinnen und Besuchern, die diesen Tag zu etwas Besonderem gemacht haben. Gemeinsam konnten sie zeigen, dass Information, Vernetzung und gegenseitige Unterstützung einen unschätzbaren Beitrag für Menschen mit Lip- und Lymphödem leisten.

Dagmar Scholling und Nadine Bothe bei der Begrüßung zum 2. Lily-Day.

Lipödem und Lymphödem

Obwohl Lipödem und Lymphödem oft verwechselt werden, unterscheiden sie sich grundlegend. Das **Lipödem** ist eine chronische, hormonell beeinflusste Fettverteilungsstörung, die fast nur Frauen betrifft und typischerweise symmetrische Schwellungen, Spannungsgefühle und deutliche Druckschmerzen an Armen oder Beinen hervorruft. Das **Lymphödem** entsteht hingegen durch eine Störung des Lymphabflusses, wodurch sich Flüssigkeit im Gewebe ansammelt. Es zeigt sich meist einseitig oder asymmetrisch und betrifft häufig auch Hand- oder Fußrücken. Beide Erkrankungen benötigen eine präzise ärztliche Abklärung und geeignete Therapieformen.

Mehr Infos
Die Gruppentreffen der LiLy-Belles finden an jedem 3. Donnerstag des Monats im Psychosozialen Zentrum Fritzlar, Domplatz 30, und an jedem 3. Samstag des Monats in der KISS, Treppenstr. 4, Sara-Nußbaum-Raum, in Kassel statt

selbsthilfegruppelilybelles nordhessen.com/

Fotos: scholling-fotografie

Der Lichthof im Tagungshotel wurde zum Fahnenmeer.

Jubiläum mit Gänsehautmomenten

Krebs Die Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) feierte Ende August in Magdeburg mit rund 630 Gästen ihr 50-jähriges Bestehen. Es waren Tage voller Informationen, Begegnungen und bewegender Momente.

Das Jubiläumswochenende der Frauenselbsthilfe Krebs bot eine gelungene Mischung aus fachlichem Austausch, Informationen, gemeinsamer Feier, Musik und Bewegungseinheiten. Zum Auftakt erlebten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Freitagnachmittag ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit zahlreichen Interviews und musikalischen Höhepunkten. Ein besonderer Blickfang entstand im Lichthof des Tagungshotels: Die von FSH-Mitgliedern aus ganz Deutschland gestalteten mehr als 3.000 Wunschfahnen, die ursprünglich auf dem Domplatz aufgehängt werden sollten, wurden wetterbedingt kurzerhand im Hotel präsentiert. Das beeindruckende Fahnenmeer, das den großen Lichthof überspannte, berührte Teilnehmende tief und wurde zu einem der eindrucksvollsten Bilder des Jubiläumswochenendes.

Expertinnen und Experten diskutierten über das Erfolgsmodell Brustzentrum und die damit verbundene Qualitätssicherung.

Wichtige Impulse für die Krebs-Selbsthilfe

Große Resonanz fand das hochkarätige Vortrags- und Fachprogramm. Expertinnen und Experten informierten unter anderem über die HPV-Impfung, die Bedeutung von Bewegung während und nach einer Krebstherapie, neue Therapieformen in der Onkologie, den Umgang mit Fatigue sowie die Chancen künstlicher Intelligenz bei der Entdeckung von Krebs. Die Vorträge und Diskussionen boten fundierte Informationen und wichtige Impulse für die Krebs-Selbsthilfe. Ein weiterer Programmpunkt war die Podiumsdiskussion zum Thema „Erfolgsmodell Brustzentrum: Qualität sichern in Zeiten von Ambulantisierung und Krankenhausreform". Die Gäste auf dem Podium lieferten sich einen spannenden, bisweilen kontroversen und zugleich amüsanten Austausch.

Festlicher Höhepunkt

Der Festabend am Samstag bildete den festlichen Höhepunkt des Jubiläumswochenendes. Besonders bewegend war die Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Gerd Nettekoven, Vorstand der Deutschen Krebshilfe. Die rund 630 Gäste würdigten diese besondere Auszeichnung mit langanhaltenden stehenden Ovationen. Für weitere Gänsehautmomente sorgte die Ehrung langjähriger Mitglieder in einer mitreißenden Zeremonie – darunter auch die eines Mitglieds, das der Frauenselbsthilfe Krebs seit 35 Jahren angehört. „Dieser Programmpunkt hat eindrucksvoll gezeigt, wie sehr unsere Organisation vom Engagement der Mitglieder lebt. Sie tragen unsere Arbeit und geben uns Kraft und Zuversicht für die Zukunft", betonte Elke Naujokat, Bundesvorsitzende der Frauenselbsthilfe Krebs, auf der Tagung. Zum Abschluss riss dann „Ein Hoch auf uns" von Andreas Bourani noch einmal alle von den Stühlen und setzte einen stimmungsvollen Schlusspunkt unter ein unvergessliches Jubiläumsfest.

Mehr Infos

Die Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) ist eine der größten und ältesten Krebs-Selbsthilfeorganisationen Deutschlands. Sie bietet Unterstützung in regionalen Gruppen und online, unter anderem durch ein moderiertes Internetforum und eine Telefonberatung.

frauenselbsthilfe.de

Fotos: FSH Krebs BV

Freier atmen

COPD Die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) reduziert Lebensqualität und Lebenserwartung gleichermaßen. Mit „AOK-Priomed COPD: freier atmen“ hat die AOK Hessen ein neues Angebot, das die Versorgung verbessern soll.

Frei atmen können ist bei COPD keine Selbstverständlichkeit.

Über 220.000 Frauen und Männer in Hessen sind von der chronischen Lungenerkrankung COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) betroffen. Die COPD entwickelt sich meist schleichend und macht sich häufig durch anhaltenden Husten, Atemnot oder schnelle Erschöpfung bemerkbar. Viele Betroffene erleben dadurch Einschränkungen im Alltag und fühlen sich bei körperlicher Aktivität zunehmend unsicher. Für sie ist es immens wichtig, dass sie in guten therapeutischen Händen sind und alle Möglichkeiten nutzen, die ihnen den Alltag erleichtern. Denn COPD ist eine Erkrankung der Lunge, die zwar nicht heilbar, aber behandelbar ist.

Atemtherapie rund um die Uhr

Mit der digitalen Atemtherapie „AOK Priomed COPD: freier atmen“ unterstützt die AOK Hessen Betroffene dabei, ihre Belastbarkeit im Alltag nachhaltig zu verbessern. Kernstück des Angebots ist die App „Breathment“. Sie bietet eine flexible digitale Atemtherapie rund um die Uhr, die ohne Wartezeiten direkt von zu Hause aus genutzt werden kann. Das Programm unterstützt über zwölf Monate hinweg das alltägliche Selbstmanagement durch individuell angepasste Übungen für Atmung, Mobilisation und Dehnung, wobei eine KI direktes Feedback zur korrekten Ausführung liefert. Neben der Erfassung von Symptomen, Vitaldaten und der Medikation in der App profitieren Nutzerinnen und Nutzer von einer persönlichen Begleitung durch Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie von Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen. Abgerundet wird das Angebot durch verständliche Informationen rund um COPD und die allgemeine Lungengesundheit. Teilnehmen können volljährige Versicherte der AOK Hessen mit einer entsprechenden ärztlichen Diagnose. Die Kosten für die Einschreibung in das Programm übernimmt die AOK Hessen. Interessierte brauchen nur ein mobiles Gerät mit Internetverbindung und Kamera.

AOK-Curaplan unterstützt zusätzlich

Übrigens: Die AOK Hessen bietet eine weitere Unterstützung für Patientinnen und Patienten mit COPD an. Als wissenschaftlich anerkanntes Behandlungsprogramm ist „AOK-Curaplan“ der Maßstab für eine effektive Versorgung und nachweislich der beste Ansatz, um die Leistungsfähigkeit langfristig zu sichern und die Krankheit aktiv in den Griff zu bekommen. Viele Versicherte profitieren bereits von den Vorteilen des Programms. Interessierte sollten ihre Ärztin oder ihren Arzt beim nächsten Termin auf „AOK-Curaplan COPD“ ansprechen.

Mehr Infos
Der Flyer zum Versorgungsprogramm:

Das Behandlungsprogramm AOK-Curaplan COPD
aok.de/curaplan

Foto: iStock.com/Dobrila Vignjevic

Elektrolyte im Blick behalten

Ernährung Beim Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Salze. So kann der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht geraten. Doch das ist selten der Fall, da wir ohnehin zu viel Salz essen.

Salz ist in der Küche eine beliebte Zutat, die es es in verschiedenen farbigen Varianten gibt.

Mehr Infos
Im AOK-Magazin erfahren Sie alles Wichtige über die verschiedenen Elektrolyte und ihre Funktion. Außerdem finden Sie hier ein einfaches Rezept für selbst hergestellte Elektrolytgetränke.

aok.de/pk/magazin → Suchbegriff:
Was sind Elektrolyte?

Besonders im Sommer ein Thema: Schwitzen! Tatsächlich steigt der Salzverlust des Körpers bei zunehmendem Schwitzen. Doch viel bedeutsamer ist die verlorene Flüssigkeit, nicht das Salz. Wer ausreichend trinkt, am besten Mineral- oder Leitungswasser, unterstützt die wichtigsten Körperfunktionen. Salzmangel (hier ist das Kochsalz gemeint) durch Schwitzen ist in der Regel unwahrscheinlich, weil die normale Ernährung oft schon mehr Salz liefert als empfohlen. Erwachsene nehmen im Schnitt acht bis elf Gramm Salz täglich zu sich. Zur Erinnerung: Maximal sechs Gramm sollten es laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sein. Ein übermäßiger Salzkonsum kann außerdem ein anderes Problem noch verstärken: angeschwollene Beine und Füße im Sommer. Denn Natrium bindet Wasser im Körper. Generell gilt: Gesunde Menschen mit normalem Blutdruck benötigen kein zusätzliches Kochsalz, auch nicht im Sommer und bei Hitze. Wichtiger ist es, auf den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt zu achten. Doch was sind Elektroyte?

Elektrolyte – die lebenswichtigen Ionen

Elektrolyte sind bestimmte, in Wasser gelöste Mineralsalze wie Natrium, Chlorid, Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphat und Bikarbonat. Die richtige Balance dieser Mineralien und Salze innerhalb und außerhalb der Körperzellen ist immens wichtig, um die richtige Zusammenarbeit von Organen und Geweben zu gewährleisten. Zu hohe oder zu niedrige Elektrolytwerte stören viele Körperfunktionen und können im schlimmsten Fall zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen. Der Elektrolythaushalt steht auch in enger Verbindung zum Wasserhaushalt. Er wird vor allem über die Nieren und den Darm gesteuert.

Zu wenig Elektrolyte können zu verschiedenen Symptomen führen – genau wie ein Überschuss an Elektrolyten. Ein Mangel kann entstehen, wenn der Körper sehr schnell viel Flüssigkeit verliert und Elektrolyte somit regelrecht ausgeschwemmt werden. Das kann zum Beispiel bei Durchfall, Erbrechen oder Erkrankungen der Nieren passieren. Auch bestimmte Medikamente (etwa Abführmittel oder harntreibende Präparate), Hormonstörungen, übermäßiger Alkoholkonsum oder starkes Schwitzen im Sommer oder beim Sport sind mögliche Gründe für einen Elektrolytmangel. Ohne Ausgleich kann das zu ganz unterschiedlichen Beschwerden wie etwa Kopfschmerzen, Übelkeit oder Muskelkrämpfen führen. In diesen Fällen müssen dem Körper Elektrolyte möglichst schnell und in ausreichender Menge über Getränke und Lebensmittel zugeführt werden.

Foto: iStock.com/olgakr

„Das ist nicht Pi-mal-Daumen“

Medikamente Im Gespräch mit Dr. Christoph-Gerard Stein von der AOK Hessen geht es um Compliance und Arzneimittel – wenn man Arzneimittel eigenmächtig über- und unterdosiert oder auch gar nicht einnimmt.

„Lesen Sie die Packungsbeilage …“ – wer macht das wirklich?
Längst nicht alle. Und selbst wenn sie gelesen wird, ist sie oft schwer verständlich, weil sie juristisch und medizinisch sehr exakt formuliert sein muss. Das führt dazu, dass wichtige Informationen manchmal falsch eingeordnet werden.

Man fühlt sich oft müde, wenn dort steht, dass die Einnahme mit Müdigkeit einhergehen kann.
Ja, wobei aber oft übersehen wird, dass diese Nebenwirkung vielleicht nur bei einer von 100 Personen auftritt.

Warum verändern Patienten die Dosierung selbst – und wann ist das okay?
Die Gründe sind sehr unterschiedlich: Manche wollen Nebenwirkungen vermeiden, andere hoffen auf eine stärkere Wirkung, wieder andere sind unsicher, ob die verordnete Menge zu viel sein könnte. Ein Klassiker sind Schmerzmittel. Eine Patientin nimmt statt der verordneten Dosis nur die Hälfte, „um den Körper nicht zu belasten“ – hat dann aber weiter Schmerzen und denkt, das Medikament wirkt nicht. Im schlimmsten Fall verlängert sich die Behandlung oder es entstehen Folgeschäden.

Oder jemand nimmt eine Extra-Dosis, um die Wirkung vermeintlich zu steigern?
Gibt es auch. Was wiederum Nebenwirkungen verstärkt. Dabei ist die vorgeschriebene Dosierung keine Pi-mal-Daumen-Vorgabe, sondern basiert auf Studien, Erfahrung und Leitlinien. Selbstständig anpassen sollte man sie grundsätzlich nicht. Ausnahmen gibt es nur, wenn der Arzt oder die Ärztin das vorher ausdrücklich so festgelegt hat.

Wann darf man ein Medikament absetzen?
Sehr häufig passiert das bei Antibiotika: „Mir geht es wieder gut, ich höre jetzt auf.“ Das Problem: Die Infektion kann zurückkommen oder resistent werden. Oder bei Blutdruckmedikamenten: „Die Werte sind doch jetzt gut, ich brauche das nicht mehr.“ – Dabei sind die Werte oft wegen des Medikaments gut.

Also darf man es nie?
Nur, wenn es so von ärztlicher Seite vermittelt wurde. Wenn Unsicherheiten bestehen, immer Rücksprache halten. Vor allem bei Herz-, Blutdruck- oder psychischen Medikamenten. Ein abruptes Absetzen kann hier viel Schaden anrichten.

Was sollte man zu Wechselwirkungen unbedingt wissen?
Ein typisches Beispiel: Jemand nimmt regelmäßig ein Blutverdünnungsmittel und zusätzlich ein frei verkäufliches Schmerzmittel aus der Apotheke. Ohne es zu wissen, erhöht sich damit das Risiko für Magenblutungen deutlich. Oder auch: Pflanzliche Mittel wie Johanniskraut werden als „harmlos“ angesehen – können aber die Wirkung anderer Medikamente abschwächen.

Werden Nebenwirkungen überschätzt?
Teilweise ja. Menschen achten verständlicherweise stärker auf ihren Körper, wenn sie ein Medikament nehmen. Dadurch werden Beschwerden eher wahrgenommen und dem Medikament zugeschrieben, auch wenn sie andere Ursachen haben können. Gleichzeitig gilt: Nebenwirkungen sind real und wichtig – sie sollten ernst genommen und besprochen werden.

Haben Sie ein Beispiel?
Jemand beginnt mit der Einnahme eines neuen Medikamentes und bekommt Kopfschmerzen. Die Ursache kann aber auch Stress, Flüssigkeitsmangel oder ein Infekt sein – nicht unbedingt das Arzneimittel. Zuweilen werden echte Nebenwirkungen manchmal zu spät gemeldet, weil man denkt: „Das wird schon nichts sein.“

Dr. Christoph-Gerard Stein ist Mediziner bei der AOK Hessen und beschäftigt sich mit Versorgungsfragen, Leitlinien, neuen Therapieformen und der aktuellen Studienlage.

Foto: Katrin Denkewitz

Das Projekt „aula“ ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, ihren Lebensraum Schule aktiv mitzugestalten.

Gestalten statt spalten

Die AOK Hessen fördert seit diesem Jahr das Demokratie- und Beteiligungskonzept „aula“ und unterstützt zunächst sechs hessische Schulen. Ziel ist es, demokratische Beteiligung, Selbstwirksamkeit und soziales Miteinander nachhaltig zu stärken.

Demokratie sollte nicht nur ein Thema unter vielen im Lehrplan sein, sondern eine gelebte Haltung. Und die muss dort gelernt werden, wo junge Menschen ihren Alltag verbringen und eigene Entscheidungen treffen. „aula“ ist ein innovatives, digital-gestütztes Konzept, das Kindern und Jugendlichen ermöglicht, ihren Lebensraum Schule aktiv mitzugestalten. Ein Schwerpunkt der Förderung liegt auf praxisnahen Fortbildungen und didaktischer Begleitung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Diese unterstützen die Schulen dabei, Beteiligung nicht nur punktuell zu ermöglichen, sondern langfristig in der Schulkultur zu verankern. Schülerinnen und Schüler erhalten dadurch konkrete Möglichkeiten, ihre Schule mitzugestalten, Verantwortung zu übernehmen und die Erfahrung zu machen, dass ihre Ideen und Entscheidungen Wirkung entfalten können.

Polarisierung nimmt zu

Die Förderung kommt zu einem wichtigen Zeitpunkt: Zunehmende Polarisierung, hitzige Debatten und globale Unsicherheiten stellen das soziale Miteinander auf die Probe – Entwicklungen, die auch vor den Schultoren nicht Halt machen. Oft führt das Gefühl von Ohnmacht und mangelnder Mitbestimmung bei Kindern und Jugendlichen zu Verunsicherung oder Frustration. Hier setzt „aula“ an: Das digital-gestützte Beteiligungskonzept ermöglicht es Schülerinnen und Schülern, eigene Ideen und Initiativen für den Schulalltag einzubringen, digital und transparent darüber zu diskutieren, abzustimmen und Verantwortung für ihr direktes Umfeld zu übernehmen. Für die AOK Hessen ist dies ein wesentlicher Aspekt ganzheitlicher Gesundheitsförderung im Setting Schule.

Junge Menschen stärken

„Mit ‚aula‘ stärken wir wichtige Lebenskompetenzen: Schülerinnen und Schüler erleben Selbstwirksamkeit, übernehmen Verantwortung und lernen, Konflikte konstruktiv auszutragen. Das fördert die psychische Gesundheit und ein gutes soziales Klima. Gleichzeitig können sie ihre Schule aktiv und gesundheitsfördernd mitgestalten“, betont Kirsten Bolte, die bei der AOK Hessen für die Umsetzung von „aula“ verantwortlich ist. „Gerade in einer Zeit, in der demokratische Spielregeln und der gesellschaftliche Zusammenhalt herausgefordert werden, möchten wir junge Menschen stärken. Demokratiekompetenz und Beteiligung können dabei wichtige Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit sein.“ In interaktiven Workshops, Trainings und didaktischen Begleitformaten erhalten Lehrerinnen und Lehrer das nötige Handwerkszeug, um digitale und analoge Beteiligungsprozesse verbindlich sowie methodisch fundiert in den Unterricht und das Schulleben zu integrieren.

Förderplatz für eine Schule ist noch frei.
Für das Pilotvorhaben steht noch ein Förderplatz für weiterführende Schulen in Hessen im Schuljahr 2026/27 zur Verfügung. Interessierte Schulen können sich unter info@aula.de bewerben.

aula.de

Foto: iStock.com/jacoblund

An

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Selbsthilfe und Patienten
ORGA 07928/07930

64520 Groß-Gerau

Antrag auf krankenkassenindividuelle Projektförderung

gemäß § 20h SGB V für Selbsthilfegruppen für das Jahr 2026

(bitte gut leserlich schreiben)

Name der Selbsthilfegruppe:

Darf der Gruppenname im Briefkopf bei Schriftverkehr erscheinen? ☐ **ja** ☐ **nein**

Angaben zu den Ansprechpersonen:

Ansprechpartner/in:

Funktion in der Selbsthilfegruppe:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

* Telefon: * E-Mail:

* Internet:

Zweite Ansprechperson für Rückfragen:

Ansprechpartner/in:

Funktion in der Selbsthilfegruppe:

* Telefon: * E-Mail:

Die mit * gekennzeichneten Felder sind freiwillige Angaben.
Sie erleichtern uns die Kontaktaufnahme mit Ihnen.

Allgemeine Angaben zur Selbsthilfegruppe (SHG):

Betreute Krankheiten:

Seit wann besteht die SHG?

Ist die SHG offen für neue Mitglieder? ☐ Ja ☐ Nein

Wie viele Mitglieder/Gruppenteilnehmende hat die SHG?

Wie viele Personen nehmen regelmäßig an den Gruppentreffen teil?

Wie häufig finden die Gruppentreffen statt?

Finden die Gruppentreffen in Präsenz oder online statt?
☐ Nur in Präsenz ☐ Nur online ☐ Online und Präsenz

Wer leitet/betreut die Gruppe?
☐ Betroffene/r oder Angehörige/r (ehrenamtlich)
☐ professionelle Leitung (Arzt/Ärztin, Therapeut/in, etc.) im Rahmen einer beruflichen Tätigkeit

Ist die SHG Mitglied in einem Landes- oder Bundesverband? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, in welchem?

Ist die SHG bundeslandübergreifend tätig? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, in welchem?

Bankverbindung:

☐ **Unsere Selbsthilfegruppe verfügt über ein für die Gruppe eingerichtetes Konto.**

☐ **Unsere Selbsthilfegruppe verfügt über ein buchhalterisches (Unter-)Konto des Gesamtvereins, bei dem wir Mitglied sind. Wir können über die volle Höhe der Fördermittel verfügen.**

Hinweis: Die Überweisung der Fördermittel erfolgt ausschließlich auf ein für die Selbsthilfegruppe eingerichtetes Konto/buchhalterisches (Unter-)Konto. Siehe Kapitel B.5.3 – Leitfaden zur Selbsthilfeförderung in seiner Fassung vom 16. Juni 2025.

Kontoinhaber/in:

Kreditinstitut:

IBAN: **D E**

Angaben zum geplanten Projekt:

Hinweis: Das Projekt soll sich an alle Mitglieder der Gruppe wenden. Projekte werden nur nach **vorheriger Beantragung** bewilligt.

1. Name des Projektes

2. Zeitlicher Rahmen des Projektes (Datum, Beginn, Dauer)

3. Beschreibung des Projektes (u. a. Ziel, Zielgruppe, Inhalt – ggf. ein gesondertes Blatt beifügen)

4. Wurden für dieses Projekt Anträge auf Förderung gestellt? Wenn ja, bei wem?

☐ **anderer Krankenkasse (Name der Krankenkasse)**

☐ **Sonstige Stellen**

5. Finanzielle Darstellung des Projektes

Geplante Einnahmen:	**Betrag in Euro**
Eigenmittel:	
Einnahmen anderer Förderer (s.o.):	
Sonstige Einnahmen:	

Geplante Ausgaben*:	**Betrag in Euro**	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Summe	0,00	0,00

Beantragter Zuschuss nach § 20h SGB V bei der AOK Hessen: 0,00

* Bitte stellen Sie alle Kosten detailliert dar (z. B. getrennt nach Honorar, Miete etc.). Sollte der Platz nicht ausreichen, legen Sie dem Antrag eine Kostenaufstellung auf einem gesonderten Blatt bei.

Die Fördermittel werden im Rahmen der Projektförderung grundsätzlich als Teilfinanzierung gewährt. Eine Vollfinanzierung ist nur im Ausnahmefall möglich, wenn die Selbsthilfegruppe nicht über eigene Mittel verfügt und das Projekt ansonsten nicht durchgeführt werden könnte.

☐ Die Selbsthilfegruppe verfügt über keine ausreichenden Eigenmittel, um das Projekt durchführen zu können.

Hinweis zum Versand des Förderbescheids: Der Förderbescheid wird Ihnen über die im Antrag angegebene E-Mail-Adresse zugesandt. Sollten Sie hiermit nicht einverstanden sein, kreuzen Sie dies bitte hier an:

☐ nicht einverstanden

Wollen Sie den kostenfreien Newsletter InKONTAKT für Selbsthilfe und Interessierte (E-Mail Newsletter mit Veranstaltungshinweisen der Selbsthilfe in Hessen) abonnieren? Dann kreuzen Sie dies bitte an:

☐ Ja ☐ Nein

Datenschutzhinweis: Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 20h SGB V zum Zwecke der Projektförderung erhoben und verarbeitet. Ihr Mitwirken ist nach § 60 SGB I erforderlich. Fehlende Mitwirkung kann zu Nachteilen bei der Förderung führen. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter **www.aok.de/hessen/datenschutzrechte**.

Wir verpflichten uns, die finanziellen Zuschüsse zweckgebunden und ausschließlich für die regionale Gruppe zu verwenden

1. Vertretungsbefugte/r / Gruppenmitglied

Name, Vorname in Druckbuchstaben

Unterschrift

Ort

Datum

2. Vertretungsbefugte/r / Gruppenmitglied

Name, Vorname in Druckbuchstaben

Unterschrift

Ort

Datum

Bitte beachten: Es ist erforderlich, dass der Antrag von zwei vertretungsbefugten Mitgliedern der Gruppe unterschrieben wird.

Erläuterungen zum Projektförderantrag der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

Kassenindividuelle Projektförderung

Gesetzliche Grundlage

Die Selbsthilfeförderung basiert auf der gesetzlichen Grundlage gemäß § 20h SGB V. Der Leitfaden zur Selbsthilfeförderung des GKV-Spitzenverbandes vom 10. März 2000 in seiner Fassung vom 16. Juni 2025 beschreibt den Rahmen für die konkrete Ausgestaltung und Umsetzung der Selbsthilfeförderung.

Welche Selbsthilfegruppen können Projektförderung beantragen?

Selbsthilfegruppen, die sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Krankheitsfolgen und/oder psychischen Problemen richten und mit dazu beitragen, die persönliche Lebensqualität zu verbessern, können bei der AOK Hessen Projektförderung beantragen.

Voraussetzungen zur Förderung einer Selbsthilfegruppe sind unter anderem:

- eine verlässliche und kontinuierliche Gruppenarbeit und Erreichbarkeit,
- eine Gruppengröße von mindestens sechs Personen/Mitgliedern,
- Offenheit für neue Mitglieder,
- ehrenamtliche Arbeit der Gruppenmitglieder und Gruppenleitung. Eine professionelle Leitung ist ausgeschlossen. Experten dürfen gelegentlich hinzugezogen werden,
- eine neutrale Ausrichtung (z. B. keine Verfolgung kommerzieller Interessen),
- Bereitschaft zur partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen,
- ein Gruppensitz beziehungsweise Treffpunkt der Gruppe in Hessen,
- ein für die Zwecke der Selbsthilfe benanntes gesondertes Konto der Selbsthilfegruppe.

Wann und wie können Projekte beantragt werden?

Anträge können während des ganzen Jahres eingereicht werden, müssen jedoch **spätestens vier Wochen vor dem geplanten Projektbeginn** eingegangen sein.

Die Förderung erfolgt ausschließlich nach vorheriger schriftlicher Beantragung und Genehmigung durch die AOK Hessen.

Voraussetzung für die Abrechnung sind ein Verwendungsnachweis und gegebenenfalls eine Belegliste mit angehängten Rechnungskopien. Diese sind **spätestens sechs Wochen nach der Durchführung bzw. Beendigung des Projekts** bei der AOK Hessen einzureichen. Rechnungen, die nach dem 31. Januar des Folgejahres eingereicht werden, können nicht mehr erstattet werden.

Erläuterungen zum Antrag auf Projektförderung

Was sind Projekte?

Projekte sollen zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen und Aktivitäten sein, die über das normale Maß der regelmäßigen Selbsthilfearbeit hinausgehen. Projekte können auch mehrjährig bzw. überjährig laufen. Das Projekt darf erst begonnen werden, wenn eine Genehmigung vorliegt. Ein vorzeitiger Projektbeginn ist ausnahmsweise nach vorheriger Absprache möglich!

Welche Projekte können von der AOK Hessen gefördert werden?

Als Projekte gefördert werden zum Beispiel:

- Honorar-, Reise- und gegebenenfalls Übernachtungskosten für Referentinnen und Referenten mit entsprechender fachlicher Qualifikation (Berufs-/Studienausbildung) in angemessener Höhe
- Wochenendseminare/Workshops, die die Selbsthilfegruppe selbst veranstaltet
- Fachtagungen, die durch die Selbsthilfe selbst veranstaltet werden
- Jubiläumsveranstaltungen: Raummiete, Druck und Portokosten für Einladungen, Honorare für Referentinnen und Referenten (siehe oben)
- Erstellung einer Homepage

Sollten Sie Ideen für ein Projekt haben, sprechen Sie uns gerne an, um die Möglichkeiten einer Förderung zu klären.

Besondere Förderung im Bereich der familienorientierten Selbsthilfe

Bei der AOK Hessen steht im Rahmen der Schwerpunktförderung die familienorientierte Selbsthilfe im Mittelpunkt. Somit können alle Selbsthilfeakteure einen Antrag stellen, die sich in einem Projekt mit der Thematik der Angehörigen auseinandersetzen. Beispielsweise kann es sich hierbei um Kinder von erkrankten Eltern, kranke Kinder oder deren gesunde Geschwisterkinder oder Eltern und Partner handeln.

Im Rahmen einer solchen Schwerpunktförderung können unter anderem folgende Projekte unterstützt werden:

- Workshops für Geschwisterkinder
- angeleitete Wochenendseminare für Kinder oder Eltern
- Gesprächswochenenden für Eltern inkl. Kinderbetreuung
- Workshops für erkrankte Kinder und Jugendliche (zum Beispiel Umgang mit der Erkrankung, Selbstsicherheitsübungen)
- Workshops oder Wochenendseminare für Erkrankte mit ihren Familienangehörigen/Partnern

Im Rahmen der Projekte werden zum Beispiel gefördert:

- Honorar-, Reise- und gegebenenfalls Übernachtungskosten für Referentinnen und Referenten mit entsprechender fachlicher Qualifikation (Berufs-/Studienausbildung) in angemessener Höhe
- Honorar-, Reise- und gegebenenfalls Übernachtungskosten für die Betreuung der Kinder beziehungsweise Angehörigen während der Veranstaltung
- Zuschüsse zu Unterkunft und Verpflegung

Bitte klären Sie im Zweifelsfall vorher ab, ob ein geplantes Projekt förderfähig ist.

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Fragen:

Mariam Saghdaou, Tel.: 069 66816-210167, mariam.saghdaou@he.aok.de
Susanne Strombach, Tel.: 069 66816-250178, susanne.strombach@he.aok.de

Selbsthilfe im Dialog 2026

Jeder Mensch kennt Phasen, in denen Sorgen überhandnehmen, in denen Selbstzweifel laut werden oder Schuld- und Schamgefühle den Alltag bestimmen. Oft drehen sich die Gedanken im Kreis und je länger das Karussell sich dreht, desto schwerer fällt es, wieder abzuspringen.

Unter dem Motto **„Du bis wertvoll – mehr Mut, Kraft und Gelassenheit im Alltag"** gehen wir in unserer Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog" der Frage nach, wie Lebensfreude und Leichtigkeit zurück in das eigene Leben kommen können. In ihrem Vortrag zeigt Keynote-Speakerin und Autorin Daniela Landgraf, wie wir Gedankenmuster durchbrechen, unseren Selbstwert stärken und innere Widerstandskraft aufbauen können. Die nächsten Veranstaltungen finden im November statt. In Kassel und Marburg sind noch Plätze frei, für Frankfurt gibt es eine Warteliste. Die Anmeldung ist direkt über die Veranstaltungsseite möglich.

aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-im-dialog-2026

Termin	Ort
Samstag, 7. November 2026	Kassel
Freitag, 13. November 2026	Frankfurt (ausgebucht)
Samstag, 14. November 2026	Marburg

Newsletter inKONTAKT

Das bundesweite Nachrichtenportal und der Newsletter für Hessen

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK Hessen „inKONTAKT" erscheint alle drei Monate. Sie haben dort die Möglichkeit, Ihre Veranstaltungen und Vortragstermine hessenweit einem breiten Publikum zur Verfügung zu stellen. Nutzen Sie dazu Ihre Kontaktmöglichkeiten auf Messen und Veranstaltungen, um auf den Newsletter aufmerksam zu machen.

Ergänzend zu den regionalen Selbsthilfe-News aus Hessen finden Sie im Presse- und Politikportal der AOK auch das bundesweite News-Portal inKONTAKT mit selbsthilferelevanten Nachrichten aus ganz Deutschland.

Möchten Sie Ihre Veranstaltungen veröffentlichen, dann senden Sie uns einfach Ihre Termine per E-Mail an selbsthilfe@he.aok.de.

Anregungen

Haben Sie Wünsche oder Anregungen für unser Magazin „Forum plus"? Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter forumplus@he.aok.de.

Impressum

Forumplus – Informationsdienst
für Patientinnen und Patienten
sowie die Selbsthilfe

Herausgeber
AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Ralf Metzger (V. i. S. d. P.),
Hauptabteilungsleiter
Unternehmenspolitik/-kommunikation
Basler Straße 2
61352 Bad Homburg v. d. H.
Telefon 069 6681 6250-178
Fax 069 66816550-178
E-Mail: forumplus@he.aok.de
Internet: aok.de/hessen

Redaktionsleitung
Susanne Strombach

Texte
Stephan Gill, Riyad Salhi,
Otmar Müller, Susanne Strombach

Redaktionsschluss
21. September 2026

Verlag
AOK Medien GmbH, Niederlassung Berlin,
Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin
Redaktion: Bernhard Hoffmann (verantw.),
Otmar Müller
Creative Director: Nicola Gerndt
Grafik: Dominika Bayerlein

Titelbild
iStock.com/FatCamera

ISSN 1863-0782

M.26.0226_02

www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• aus 100 % Altpapier
EH4

Foto: iStock.com/Helen Datsko, AOK

Chillen kann killen.

Wer sich mehr bewegt, lebt länger.
Die meisten Menschen sitzen täglich viel zu viel und zu lange.
Das steigert das Risiko für schwere Krankheiten wie Diabetes und Herzinfarkt.
Tun Sie etwas dagegen: Schon 21 Minuten Bewegung pro Tag machen einen großen Unterschied für Ihre Gesundheit. Tipps und Ideen unter **aok.de/21minuten**

AOK Hessen. Die Gesundheitskasse.