

## Inhalt

Ich kann kochen! Starker Start für Ernährungsinitiative in Niedersachsen	1
Neues aus der Landespolitik	3
Junge Abgeordnete neu im Landtag	4
BARMER Arztreport 2018	5
Terminhinweise	7

## Kontakt

Michael Erdmann  
michael.erdmann@barmer.de  
Telefon: 0800 333004 654-432  
Mobil: 0160 90456977  
www.barmer.de  
www.twitter.com/BARMER\_NIHB

### Ernährungsinitiative Ich kann kochen!

## Starker Start in Niedersachsen!

Auf der Bildungsmesse didacta in Hannover berichteten die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER, dass die gemeinsame Ernährungsinitiative Ich kann kochen! ein Jahr nach ihrem bundesweiten Start erfolgreich ist: Im vergangenen Jahr wurden deutschlandweit 530 kostenfreie Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte angeboten. Erzieher, Grundschullehrer und Sozialpädagogen erhalten darin praxisnahe Anregungen, wie sie Kinder an abwechslungsreiches Essen heranführen können.

### Bis zu 80.000 Kinder können profitieren

Niedersachsen gehört zu den Bundesländern, in denen sich Ich kann kochen! sehr gut etabliert hat. Die Initiative durchdringt das Flächenland bereits kurze Zeit seit Bestehen. Es gibt Fortbildungen in Großstädten wie Hannover und Osnabrück genauso wie in kleineren Städten und Gemeinden wie Brake und Nordhorn. Bereits 500 pädagogische Fach- und Lehrkräfte haben das kostenfreie Fortbildungsangebot angenommen. Als Genussbotschafter der Sarah Wiener Stiftung und BARMER verankern sie aktuelles Ernährungswissen nun im Tagesablauf von Kitas und Grundschulen: Die Pädagogen schnippeln gemeinsam mit den Kindern Gemüse, stecken die Nasen in frische Kräuter und naschen Selbstgekochtes vom Probierlöffel. Von der Initiative sollen auf diese Weise in den kommenden Jahren bis zu 80.000 Kinder in Niedersachsen profitieren. „Kinder wissen leider nur noch wenig darüber, wie aus Lebensmitteln schmackhafte Gerichte werden, denn niemand bringt es ihnen bei. Es ist großartig, dass wir bei Ich kann kochen! bereits so viele engagierte Pädagog\*innen mit im Boot haben, die Mädchen und Jungen zeigen, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit auf den Teller zu zaubern“, sagte Köchin und Stiftungsgründerin Sarah Wiener in Hannover. „Wir möchten Ich kann kochen! in jeden Winkel Deutschlands tragen, damit möglichst viele Kinder entdecken, wie gut Gesundes schmeckt.“ Kinder frühestmöglich für eine ausgewogene und bewusste Ernährung zu begeistern ist seit zehn Jahren die Kernarbeit der Sarah Wiener Stiftung. Auch Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen freut sich über den großen Zuspruch der Ich kann kochen!-Fortbildungen und sieht das Angebot von Sarah Wiener Stiftung und der

BARMER bestätigt. „Wir wissen: Wir müssen beim Thema Ernährung so früh wie möglich ansetzen, damit sich ungesundes Essverhalten nicht schon im Kindesalter verfestigt.“ Nur so könne es gelingen, der Verbreitung von Krankheiten wie Übergewicht und Diabetes entgegenzuwirken. Diese Treffen zunehmend auch Heranwachsende. Allein in Niedersachsen sind fast zehn Prozent der Schulanfänger übergewichtig. Ich kann kochen! ist Teil der landesweiten Präventionsstrategie der BARMER. Zu den Unterstützern der Initiative zählt das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung. „Ich kann kochen! schafft in Kitas und Grundschulen ein Bewusstsein für gesunde Ernährung und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung von Kindern in Niedersachsen“, sagte Claudia Schröder, Abteilungsleiterin Gesundheit und Prävention, die sich auf der didacta von der Qualität des Ich kann kochen!-Fortbildungsangebots überzeugte. Wie kreativ sich Möhre, Kohlrabi und Co in den Alltag von Kitas und Grundschulen integrieren lassen, davon konnten sich auch die Messebesucher in Hannover ein Bild machen: Sarah Wiener und das Stiftungsteam präsentierten am Stand den neuen Einsteiger-Kochkurs mit tollen Rezepten für das Kochen mit Kindern, hilfreichen Anleitungen und vielen Tipps, wie Kinder für frische Lebensmittel zu gewinnen sind. Zusammen mit einer 500-Euro-Starthilfe von der BARMER, die Einrichtungen erhalten können, deren Pädagogen an einer Fortbildung teilgenommen haben, steht ein komplettes Paket bereit, damit Pädagogen eigene Ich kann kochen!-Projekte in Kitas und Grundschulen umsetzen können.



**„Wir wissen: Wir müssen beim Thema Ernährung so früh wie möglich ansetzen, damit sich ungesundes Essverhalten nicht schon im Kindesalter verfestigt.“**

Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen



Heike Sander, Sarah Wiener und Claudia Schröder vom unterstützenden Sozialministerium in Niedersachsen beim Pressegespräch auf der Bildungsmesse „didacta“ in Hannover

### Kostenlose Teilnahme an Fortbildungen möglich

Ich kann kochen! bietet auch 2018 in Niedersachsen kostenfreie Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte an. Die Qualifizierung zum Genussbotschafter steht allen interessierten Erziehern, Sozialpädagogen und Lehrern offen, dazu kommen individuelle Angebote für Träger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bereits jetzt stehen 39 Fortbildungstermine für 2018 fest, darunter sind:

- Hannover 15.03.2018
- Nordhorn 10.04.2018
- Goslar 14.04.2018
- Hannover 18.04.2018
- Osnabrück 20.04.2018
- Göttingen 04.06.2018

Die Termine für die Fortbildungen werden laufend aktualisiert.

### Hintergrund

#### Über die Initiative Ich kann kochen!

Die Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Ich kann kochen! vermittelt Kindern praxisnah und alltagstauglich, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten.

Die Initiative will Wissen über ausgewogene Ernährung fördern und helfen, ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen. In den kommenden Jahren will Ich kann kochen! bundesweit mehr als eine Million Kinder erreichen.

Es ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Ich kann kochen! ist Projektpartner von IN FORM, dem Nationalen Aktionsplan der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland.

## Neues aus der Landespolitik: Im Austausch mit MdL Jasper (CDU)



Der CDU-Landtagsabgeordnete Burkhard Jasper (r.) wird sich weiter für eine Erhöhung der Krankenhausinvestitionsförderung durch das Land einsetzen. Dies war ein Thema bei einem Treffen mit BARMER Heike Sander. An dem Gedankenaustausch nahm Frank Richter (l.), der Büroleiter des Fraktionsvorsitzenden Dirk Toepffer teil. Gesprochen wurde auch über einen fairen Wettbewerb zwischen den Krankenkassen und den Erhalt der Vielfalt. „Deshalb sollte der Risikostrukturausgleich durch die Bundesgesetzgebung weiterentwickelt werden“, so Sander. Dann wurde über die Verbesserung der Notfallversorgung durch Portalpraxen diskutiert. Schließlich stellte Sander verschiedene Präventionsprojekte vor, die von der BARMER unterstützt werden. Jasper dankte Sander für ihr Engagement, weil viele Mittel nach Niedersachsen geflossen sind.

## Im Gespräch mit MdL Dr. Birkner (FDP)



Heike Sander (l.), Dr. Stefan Birkner, MdL und Fraktionsvorsitzender sowie Sylvia Bruns, MdL und gesundheitspolitische Sprecherin der FDP-Landtagsfraktion (beide FDP) im gemeinsamen Austausch. Aktuelle Themen des Gesprächs waren die Situation der BARMER nach der Reorganisation „aufbruch“, die Reformbedürftigkeit des Kassenfinanzausgleichs, die Verwendung von Investitionskosten für Krankenhäuser sowie die Weiterentwicklung der Gesundheitsregionen Niedersachsen.“



Ihr Ansprechpartner Politik der BARMER  
in Niedersachsen:



Leif Weinel, Politikreferent der BARMER  
in Niedersachsen, erreichen Sie unter  
[Leif.weinel@barmer.de](mailto:Leif.weinel@barmer.de)

Tel. 0800 333004 654-430



Heike Sander (r.) begrüßt den Landespatientenschutzbeauftragten Dr. Peter Wüst in den neuen Räumlichkeiten der BARMER Landesvertretung. Im gemeinsamen Gespräch wurde der Umgang der BARMER bei Verdacht auf Behandlungsfehler erörtert. „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wissen Rat, sobald sich Versicherte mit dem Thema bei uns melden“, so Sander



## Im Dialog mit der Kassenaufsicht: Sozialministerium zu Gast



Heike Sander im Gespräch mit der Kassenaufsicht Niedersachsen (mit Stephan von Hanseemann und Heidrun Kofahl-Langmack, r.). Neben der finanziellen Situation der BARMER und den aktuellen Themen rund um die Gesundheitsregionen Niedersachsen und die Notfallversorgung, diskutierten die Teilnehmenden auch Fragen rund um die Landes- und Bundesaufsicht. Fazit: Eine Trennung von Finanzaufsicht und Vertragsaufsicht wäre wünschenswert, hat allerdings extrem hohe verfassungsrechtliche Hürden.

## Neue Serie: 1. Folge mit Imke Byl, Bündnis 90/Die Grünen Junge Abgeordnete neu im Landtag



Imke Byl (r.), MdL, im Gespräch mit Politikreferent Leif Weinel (M. Jund BARMER-Praktikant Yannick Stawicki

An dieser Stelle werden wir regelmäßig neue Gesichter aus der niedersächsischen Politik im lockeren Interview vorstellen. Wir beginnen mit der 24-jährigen Imke Byl:

### **Warum bist Du zur Wahl angetreten und was möchtest Du im Landtag erreichen?**

Junge Menschen sind in der Politik stark unterrepräsentiert, obwohl dort langfristige und für die Zukunft bedeutende Entscheidungen getroffen wer-

Ihr Ansprechpartner Politik der BARMER in  
Bremen:



Michael Nicolai, Politikreferent der BARMER in  
Bremen, erreichen Sie unter

[michael.nicolai@barmer.de](mailto:michael.nicolai@barmer.de)

oder Tel. 0800 333004 654-431

den. Deshalb engagiere ich mich parlamentarisch für eine jugendgerechte Welt und für einen ambitionierten Klima- und Umweltschutz.

**Wie hältst Du dich als junger Mensch gesund und fit und hast Du persönliche Tipps für ein gesundes Leben?**

Ich versuche mich im Alltag viel zu bewegen, also Strecken zu Fuß zu gehen und die Treppe zu nehmen („Treppensport“). Ich achte auf den Ursprung meiner Nahrung, da Ernährung für mich eine politische Frage und ein Nachhaltigkeitspolitisches Thema ist (wie beispielsweise ein übermäßiger Wasserverbrauch bei der Produktion oder weite Transportwege). Mein persönlicher Tipp ist das gemeinsame Kochen zum Stressabbau und als soziales Event. Am liebsten koche und esse ich alles mit Nudeln. So ist es auch sehr einfach mich vegetarisch oder vegan zu ernähren.

**Wie kann es Deiner Meinung nach gelingen, junge Menschen für gesundheitliche Prävention zu gewinnen und zu begeistern und was muss sich dafür an den Lebensumständen junger Menschen dafür ändern?**

Es ist notwendig den Kindern ein gesundes Leben frühzeitig vorzuleben und auch wirklich allen zu ermöglichen. Besonders im Rahmen der Schule ist die Vermittlung einer solchen Lebensweise notwendig, damit diese auch während der Berufsausbildung oder im Studium anhält. Aber auch das private Umfeld ist natürlich sehr wichtig. Familien sollten sich gemeinsam bewusst ernähren, wobei die gemeinsamen Mahlzeiten eine starke Rolle spielen. Wenn junge Menschen dann ins stressige Berufsleben starten, müssen vom Arbeitgeber natürlich auch genug Angebote zur gesundheitlichen Prävention bereitgestellt werden.

**Vielen Dank für das angenehme Gespräch!**

## Rund eine halbe Millionen Studenten psychisch krank: **BARMER Arztreport 2018**

Immer mehr junge Erwachsene leiden unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Panikattacken. Allein zwischen den Jahren 2005 bis 2016 ist der Anteil der 18- bis 25-Jährigen mit psychischen Diagnosen um 38 Prozent und darunter bei Depressionen um 76 Prozent gestiegen. Demnach ist selbst bei den Studierenden, die bislang als weitgehend „gesunde“ Gruppe galten, inzwischen mehr als jeder sechste (17 Prozent) von einer psychischen Diagnose betroffen. Das entspricht rund 470.000 Personen.

„Vieles spricht dafür, dass es künftig noch deutlich mehr psychisch kranke junge Menschen geben wird. Gerade bei den angehenden Akademikern steigen Zeit- und Leistungsdruck kontinuierlich, hinzu kommen finanzielle Sorgen und Zukunftsängste. Vor allem mehr niedrigschwellige Angebote können helfen, psychische Erkrankungen von vorn herein zu verhindern“, sagte Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER.

### Ältere Studierende besonders gefährdet

Bei Studierenden steige mit zunehmendem Alter das Risiko für eine Depression deutlich. Im 18. Lebensjahr erkrankten 1,4 Prozent der Studierenden erstmals an einer Depression, bei den Nicht-Studierenden seien es 3,2 Prozent. Gut zehn Jahre später liege der Anteil bei den Studierenden bei 3,9 Prozent und bei den Nicht-Studierenden bei 2,7 Prozent. Ältere Studierende seien somit besonders gefährdet.

Psychische Erkrankungen könnten zudem bereits in der Jugend einen Einfluss darauf haben, ob später ein Studium aufgenommen wird. „Bei Jugendlichen mit einer psychischen Störung im Alter von 17 Jahren ist die Wahrscheinlichkeit für eine Studienaufnahme in den Folgejahren um etwa ein Drittel reduziert“, so der Autor des Arztreports und Geschäftsführer des aQua-Instituts in Göttingen, Prof. Dr. Joachim Szecsenyi.



Junges Gesicht für die Grünen im niedersächsischen Landtag, Imke Byl (24)

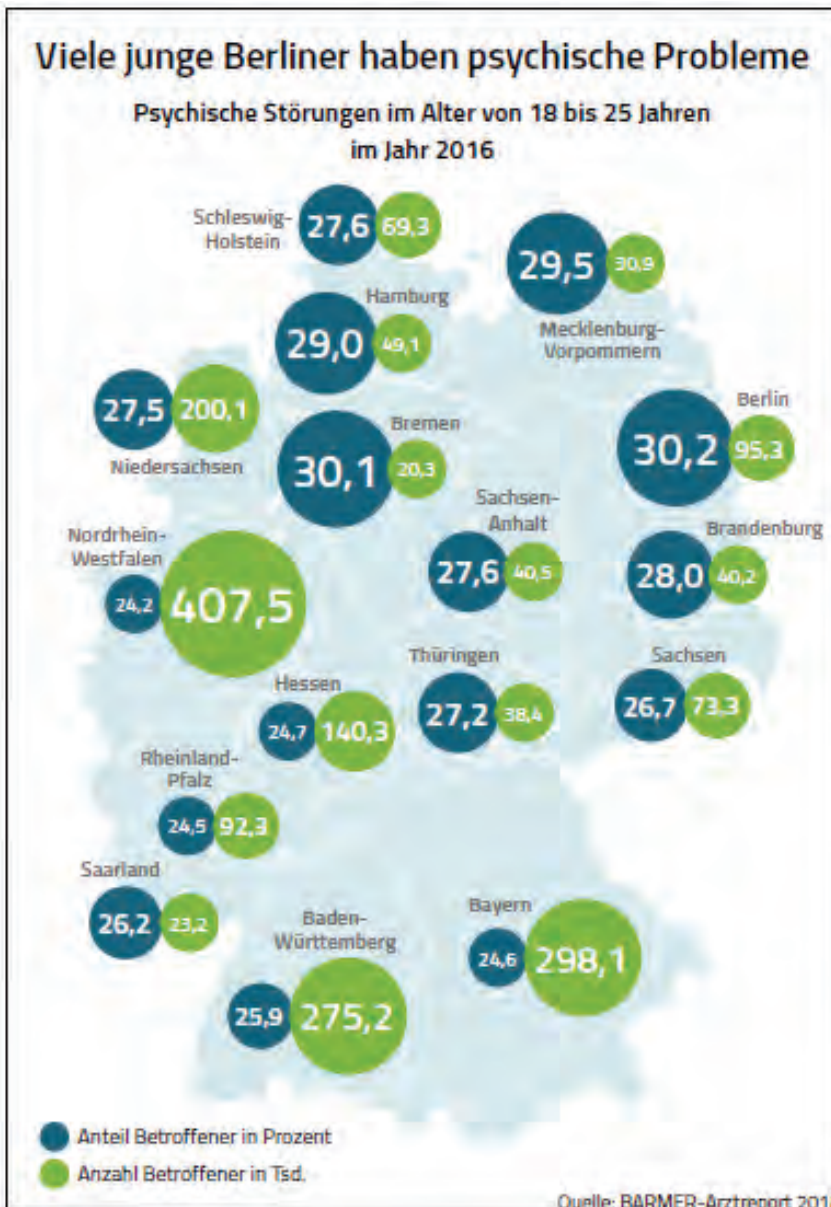


## Mehr niedrigschwellige Hilfsangebote

Aus Sicht der BARMER sind mehr niedrigschwellige Angebote erforderlich, die psychische Erkrankungen vermeiden und junge Erwachsene frühzeitig erreichen, bei denen Depressionen oder Angstzustände bereits ausgebrochen sind. „Häufig meiden Betroffene aus Scham den Gang zum Arzt. Ein großes Potenzial sehen wir daher in Online-Angeboten, vor allem, wenn sie anonym sind und den Nutzungsgewohnheiten der Generation Smartphone entgegenkommen“, so Straub. Die BARMER habe daher das von der WHO unterstützte Projekt StudiCare aufgelegt. Darin würden nicht nur zielgerichtete Maßnahmen für Studierende in Deutschland entwickelt. Es werde auch erforscht, wie man die Betroffenen möglichst frühzeitig erreichen kann.



Studierende im Dauerstress



Einen Schwerpunkt lege die Krankenkasse auf das Vermeiden von psychischen Erkrankungen. So böte die BARMER als erste Kasse ein Online-Training an, mit dem nachweislich Depressionen erfolgreich verhindert werden können. Damit könne auch die überproportionale Inanspruchnahme begrenzter psychotherapeutischer Plätze bei nur 'leichten' Problemen reduziert werden, um so Platz zu schaffen für Betroffene, die dringender Unterstützung brauchen. „Nicht bei jeder schlechten Phase benötigt man gleich einen Psychotherapeuten“, sagte Sander. Hintergrund ist, dass laut Arztreport 28 Prozent der jungen Erwachsenen bei einer leichten depressiven Episode Psychotherapie bei einem niedergelassenen Therapeuten in Anspruch nehmen.

## Hintergrund: PRO MIND Online-Training

PRO MIND steht seit Juli 2015 exklusiv allen BARMER-Versicherten kostenfrei 24 Stunden täglich zur Verfügung und wurde bislang von rund 2.100 Personen genutzt. Die PRO MIND Online-Trainings sind Angebote des GET.ON Instituts. PRO MIND ist gedacht für Menschen mit leichten psychischen Beschwerden und deckt die Themenbereiche Stress, Burnout, Schlafschwierigkeiten und depressive Stimmung ab.

Die Angebote wurden von international führenden Experten entwickelt und haben in zahlreichen aufwändigen Studien ihre Wirksamkeit nachgewiesen. Die Trainings sollen dabei eine Therapie nicht ersetzen. Sie sind ein ergänzendes Angebot zur Psychotherapie, die genutzt werden können, wenn die Beschwerden noch nicht auf einem Niveau ausgeprägt sind, dass eine Psychotherapie notwendig ist. Es kann im Bedarfsfall zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz genutzt werden.

# Gesundheit in der Digitalen Welt

## Terminhinweis Diskussionsrunde

Was bedeutet die Digitalisierung für die Zukunftssicherung der Unternehmen? Welche Auswirkungen hat die Digitalisierung auf die Arbeitsplätze? Wie können Unternehmen und Belegschaft gesund in die digitale Welt starten?

Darüber möchte die BARMER und ReDeNetz, das Regionale Demografie Netzwerk mit Vertreter\*innen aus Wirtschaft, Politik, Verwaltung, Technik, Dienstleistung und Gesundheit Unternehmen und Gesundheit diskutieren.

**Datum:** Donnerstag, 26. April 2018  
**Zeit:** 09:00 – 12:30 mit anschließendem Mittagslunch  
**Ort:** Hannover KPMG Ignition Center

Information und Anmeldung über [michael.nicolai@barmer.de](mailto:michael.nicolai@barmer.de)

# Pflegen und gesund bleiben – geht das?

## Terminhinweis Fachtagung der AG Gender und Depression

**Fachtagung, 16. April 2018, Akademie des Sports, Hannover**

Pflege kann krank machen: Überlastung, Erschöpfung, sozialer Rückzug – pflegende Angehörige riskieren ihre Gesundheit. Die BARMER fand bei einer Studie im Zusammenhang mit einem viertägigen Kompaktseminar für pflegende Angehörige heraus, dass rund 38 Prozent der Teilnehmenden unter einer klinisch relevanten Depression leiden.

Auch Angst- oder Schlafstörungen kommen gehäuft vor. Insgesamt leidet etwa die Hälfte aller Pflegepersonen an psychischen Problemen deutlich mehr als nicht-pflegende Menschen. Nach wie vor übernehmen deutlich mehr Frauen als Männer Arbeiten in der Häuslichen Pflege (Barmer GEK Pflegereport 2016). Studien verzeichnen jedoch einen Anstieg des Anteils pflegender Männer.

Die Tagung möchte Wege aufzeigen, wie Angehörige besser auf sich achten können, um unbeschadet diese Zeit intensiver Belastung zu überstehen. Sie spricht interessierte Fachleute und pflegende Angehörigengruppen an und möchte politisch Verantwortliche sensibilisieren. Die Tagung wird von der AG Gender und Depression des Bündnisses gegen Depression in der Region

Online Anmeldungen sind unter [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de) möglich.

### Unser Service

- Presseinfos, Grafiken und Reporte zur Versorgungsforschung gibt's im Presseportal: [www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)
- Das BARMER online-Magazin: [www.barmer-magazin.de](http://www.barmer-magazin.de)
- Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews: [www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)

## Pflegen und gesund bleiben – geht das?

Eine besondere Herausforderung für Angehörige

Fachtagung der **AG Gender und Depression** im Bündnis gegen Depression in der Region Hannover



**BARMER**



**16. April 2018**  
Akademie des Sports, Hannover

### Impressum

#### BARMER

Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

#### Redaktion

Michael Erdmann

Landespressesprecher Niedersachsen und Bremen

[michael.erdmann@barmer.de](mailto:michael.erdmann@barmer.de)

Tel. 0800 333004 654-432

#### Bildnachweis

BARMER, CDU, Die Grünen, FDP, fotolia engine\_images