



Deutsche
Rentenversicherung
Bund

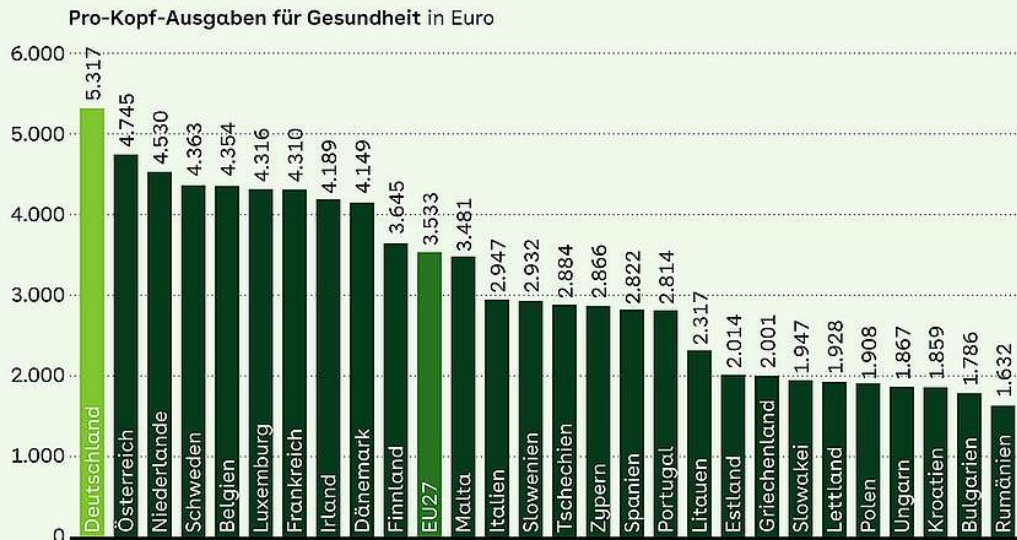
Fünf Jahre Präventionsprogramm RV-Fit: Was geht, was braucht es noch?

**Julia Zechlin
Abteilung Prävention, Rehabilitation und Sozialmedizin
DRV Bund, Berlin**

Gliederung

- Warum machen wir Prävention?
- RV Fit – Präventionsprogramm der Rentenversicherung
- Was bringt das?
- Was braucht es noch?

Pro-Kopf-Ausgaben und Lebenserwartung



Quelle: OECD/European Commission (2024), Health at a Glance: Europe 2024: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris. doi.org/10.1787/b3704e14-en

© G+G



Quelle: OECD/European Commission (2024), Health at a Glance: Europe 2024: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris. doi.org/10.1787/b3704e14-en

© G+G

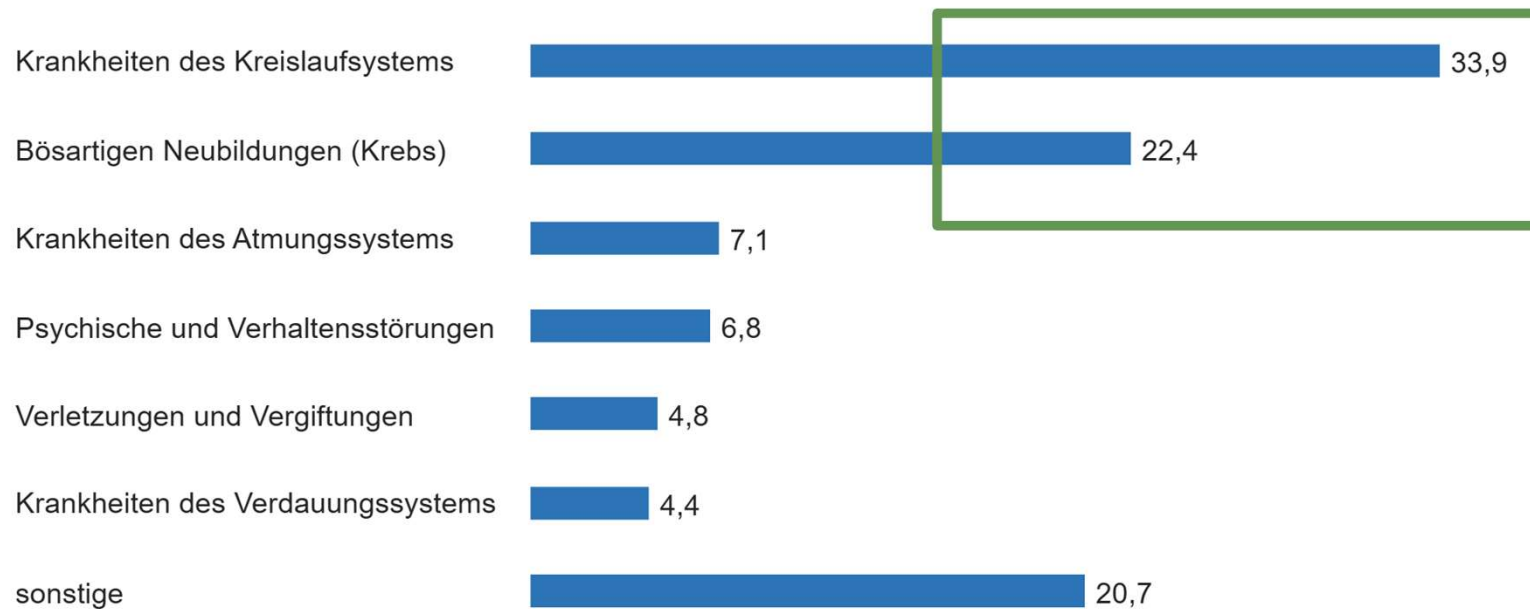
Häufigsten Todesursachen in Deutschland 2023



Deutsche
Rentenversicherung
Bund

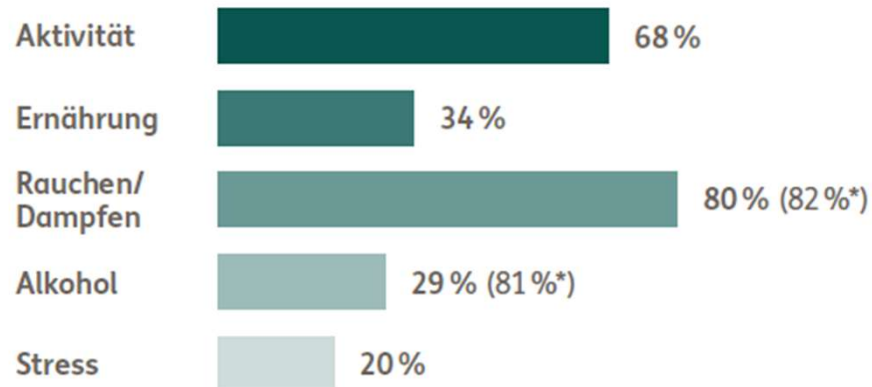
Todesursachen nach Krankheitsarten 2023

in %



©  Statistisches Bundesamt (Destatis), 2025

Wie gesund lebt Deutschland? (DVK 2025)



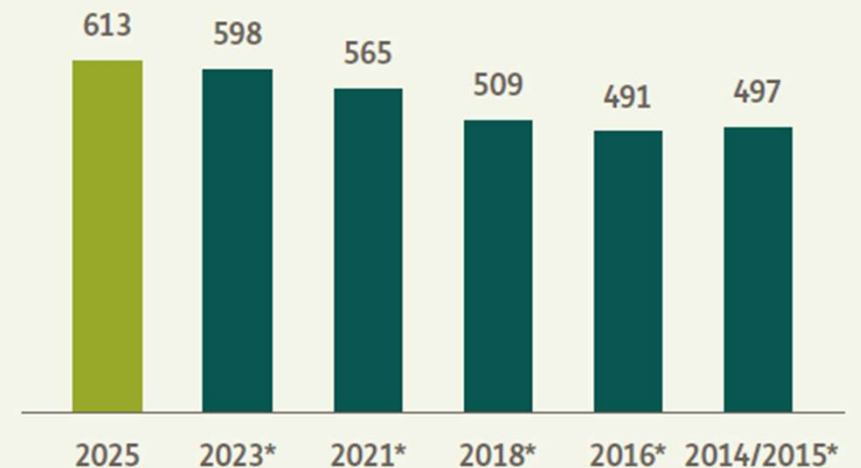
*bisherige Definitionen der Benchmarks (2010–2023)

nur **2 %**
der Bevölkerung erfüllen alle
Gesundheitsbenchmarks

Jeder 5. kann mit Stress gesund umgehen

DKV Report 2025:
<https://www.dkv.com/downloads/DKV-Report-2025-Bericht.pdf>

Gesamtsitzzeiten werktags (Mittelwert)
im Vergleich zu den Vorjahren (Online)
(Angaben in Minuten)

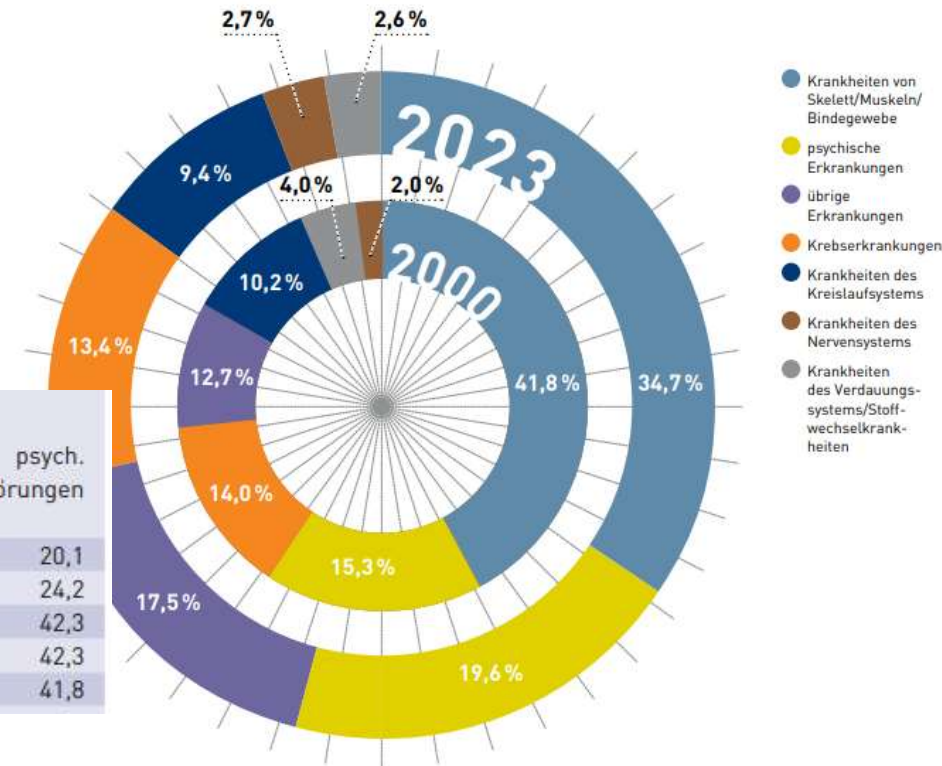


Über **10 Stunden** durchschnittlich pro
Werktag im Sitzen

Reha und EM nach Diagnosen

- 1,8 Mio. Menschen mit EM-Rentenbezug, jährlich 164.000 Neuzugänge
- Mittleres Zugangsalter: 54,0 Jahre

	Jahr	Skelett/ Muskeln/ Bindegew.	Herz/ Kreislauf- erkrankung	Stoff- wechsel/ Verdauung	Neu- bildungen (z. B. „Krebs“)	psych. Störungen
EM-Rentenzugänge nach ausgewählten Diagnosegruppen (Hauptkapitel der ICD) Männer und Frauen, Anteile in Prozent	• 1996	27,5	17,6	4,9	10,8	20,1
	• 2000	25,4	13,3	4,9	13,5	24,2
	• 2013	13,5	9,4	3,6	12,2	42,3
	• 2022	11,1	9,2	3,3	14,6	42,3
	• 2023	10,4	9,4	3,1	14,5	41,8



Quellen:
Statistik der Deutschen Rentenversicherung - Rentenzugang 2023 und Rentenbestand am 31.12.2023
Erwerbsminderungsrenten im Zeitverlauf 2024 6
Reha-Atlas 2024

Warum machen wir Prävention?

- Krankheitslast reduzieren
- Erwerbsfähigkeit erhalten
- Reha-Bedarf vorbeugen
- EM-Renten reduzieren

RV Fit: Präventionsprogramm der DRV

Bevor Gesundheitsprobleme größer werden

→ Prävention ist seit 1.1.2017 Pflichtleistung

→ Grundsatz: Prävention vor Reha vor Rente

Rechtsgrundlage

§ 14 Abs. 1 SGB VI

„Die Träger der Rentenversicherung erbringen medizinische Leistungen zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit an Versicherte, die erste gesundheitliche Beeinträchtigungen aufweisen, die die ausgeübte Beschäftigung gefährden.“



RV Fit Zielgruppe

- ✓ Aktiv berufstätig (→ nicht arbeitslos!)
- ✓ Mindestens 6 Monate arbeiten
- ✓ keine gravierenden Erkrankungen
- ✓ Menschen, die gesundheitsgefährdet sind z.B. wegen Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress oder ersten leichten körperlichen Beschwerden



 Ohne Befundbericht oder Selbstauskunftsbogen

RV Fit Ziele



Förderung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen



Strategien zum Umgang mit körperlichen Belastungen und psychischer Anspannung



Vermittlung von Informationen zur gesundheitsförderlichen Ernährung



Förderung von Bewegung und Körperwahrnehmung



Stress- und Konfliktbewältigung am Arbeitsplatz und in Freizeit



Unterstützung der Motivation, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil nachhaltig zu leben



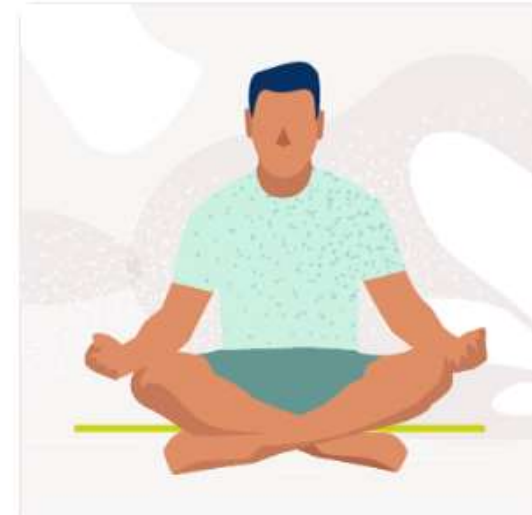
Bewegung

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung



Ernährung

- Ernährungsberatung
- Gemeinsames Kochen
- Einkaufstipps



Umgang mit Stress

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen (z.B. autogenes Training)

RV Fit Ablauf

Startphase

1. Intensiv starten



3 Tage ambulant
oder
5 Tage stationär
(inkl. An und
Abreise)

von der Arbeit
freigestellt

Trainingsphase

2. Regelmäßig trainieren



12 Wochen
1 – 2 mal pro Woche

berufsbegleitend

Eigenaktivitätsphase

3. Motiviert dranbleiben



12 Wochen
selbstständig trainieren

berufsbegleitend

Auffrischung

4. Auffrischen



1 Tag ambulant
oder
3 Tage stationär
(inkl. An und
Abreise)

von der Arbeit
freigestellt

RV Fit Anbieter

Start- und Auffrischungsphase

- ✓ RV-eigene Reha-Einrichtungen
- ✓ zugelassene Leistungsanbieter nach § 38 SGB IX

Trainingsphase

- ✓ Reha-Einrichtungen
- ✓ T-RENA-Anbieter
- ✓ Digitale Anbieter



RV Fit Zugang I

Präventionsportal RV Fit www.rv-fit.de



Deutsche
Rentenversicherung
Bund

RV Fit

RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu **Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung** für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

- Von Ärzten entwickelt
- Kleine Gruppen
- Speziell für Berufstätige

Mitmachen



Ihr Trainingsablauf

Bitte überprüfen Sie Ihre Einrichtungsauswahl.



1. Intensiv starten

wenige Tage, ganztägig freigestellt

Diese Phase findet nur einmalig statt und muss daher nicht unbedingt in Ihrer Nähe liegen. Dieser Hinweis gilt nicht für Online-Angebote.

Ausgewählter Trainingsort

Kein passender Trainingsort ausgewählt

Suchen



2. Regelmäßig trainieren

3 Monate 1-2x pro Woche

Sie kommen vor oder nach der Arbeit zum gemeinsamen Training. Der Trainingsort sollte deshalb von zuhause oder Ihrer Arbeit aus gut erreichbar sein. Dieser Hinweis gilt nicht für Online-Angebote.

Ausgewählter Trainingsort

Kein passender Trainingsort ausgewählt

Suchen



3. Motiviert dranbleiben

3 Monate 1-2x pro Woche

Sie wenden das Gelernte zuhause an.



4. Auffrischen

ein- oder mehrtägige Auffrischung, ganztägig freigestellt

Findet beim gleichen Anbieter wie in der Startphase statt:

Es wurde noch kein Trainingsort für die Phase "Intensiv starten" ausgewählt.

Ihren individuellen Trainingsablauf entnehmen Sie bitte Ihrem Bewilligungsbescheid.

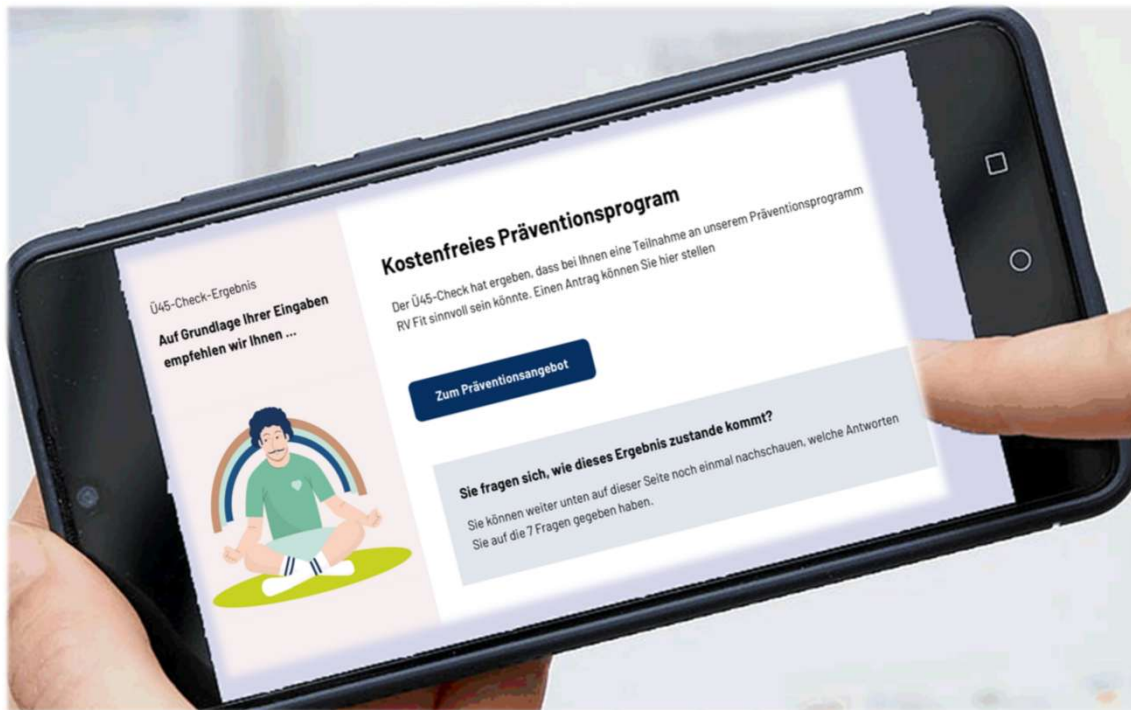
RV Fit Zugang II

- Individuelle Antragstellung
- Firmenservice
- Werks- und Betriebsärzt*innen
- Arbeitgeber*innen
- Ü45-Check



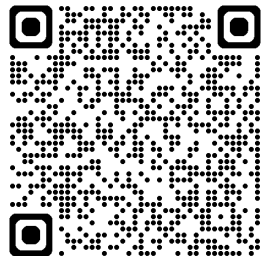
Ü45-Check

WAS ist das?

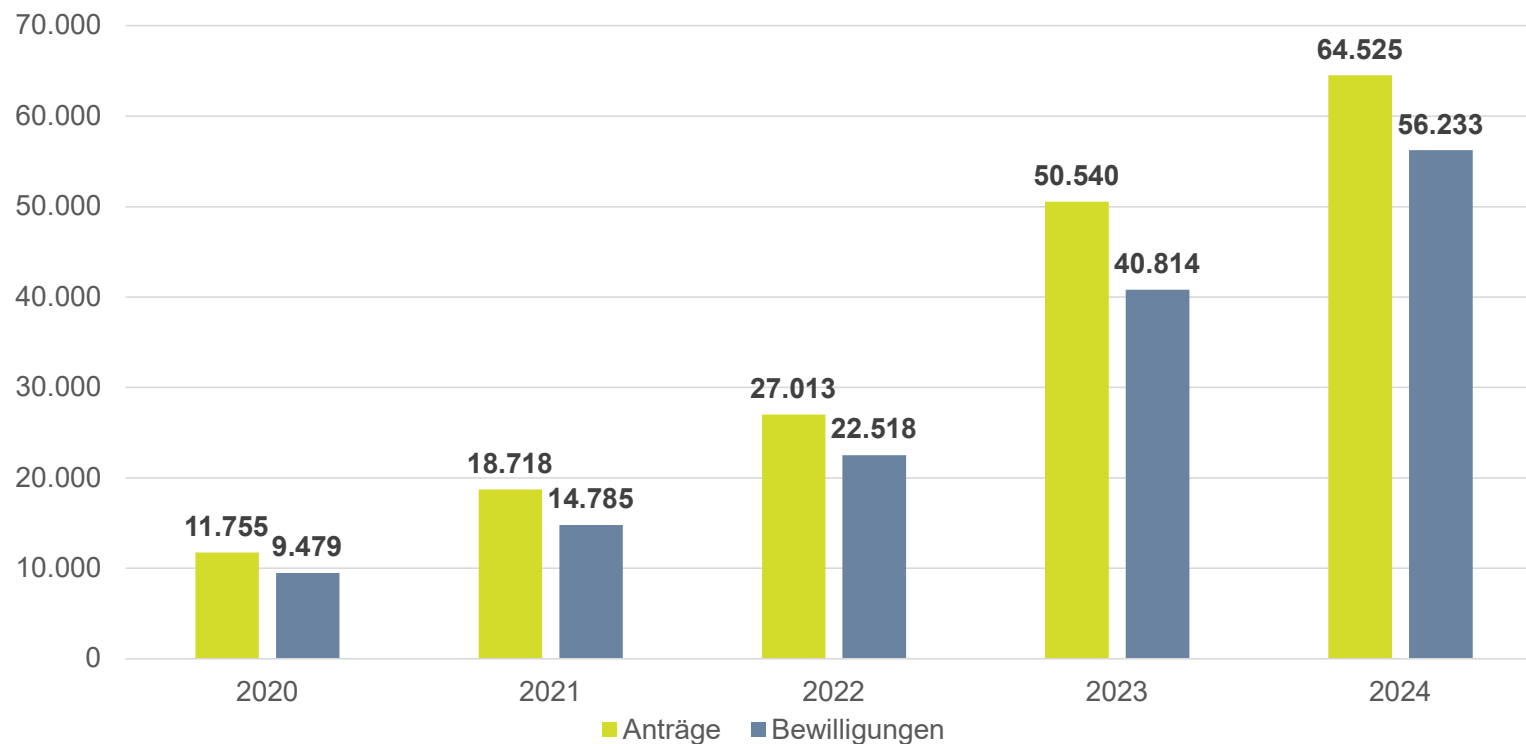


- ✓ Wissenschaftlich evaluiertes Instrument
- ✓ Sofort nutzbar über Desktop und mobil
- ✓ Sofortige Rückmeldung → Auswertung
- ✓ Verlinkung auf Basis des Ergebnisses zum RV Fit-Onlineantrag bzw. Reha-Antrag

www.deutsche-rentenversicherung.de → „Prävention“ → „Ü45-Check“

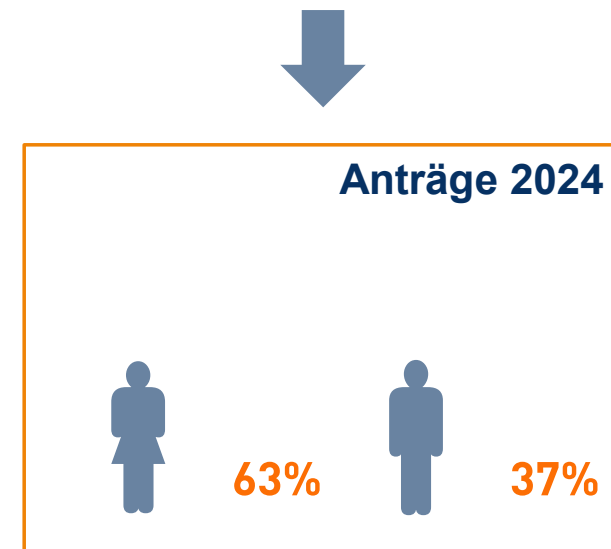
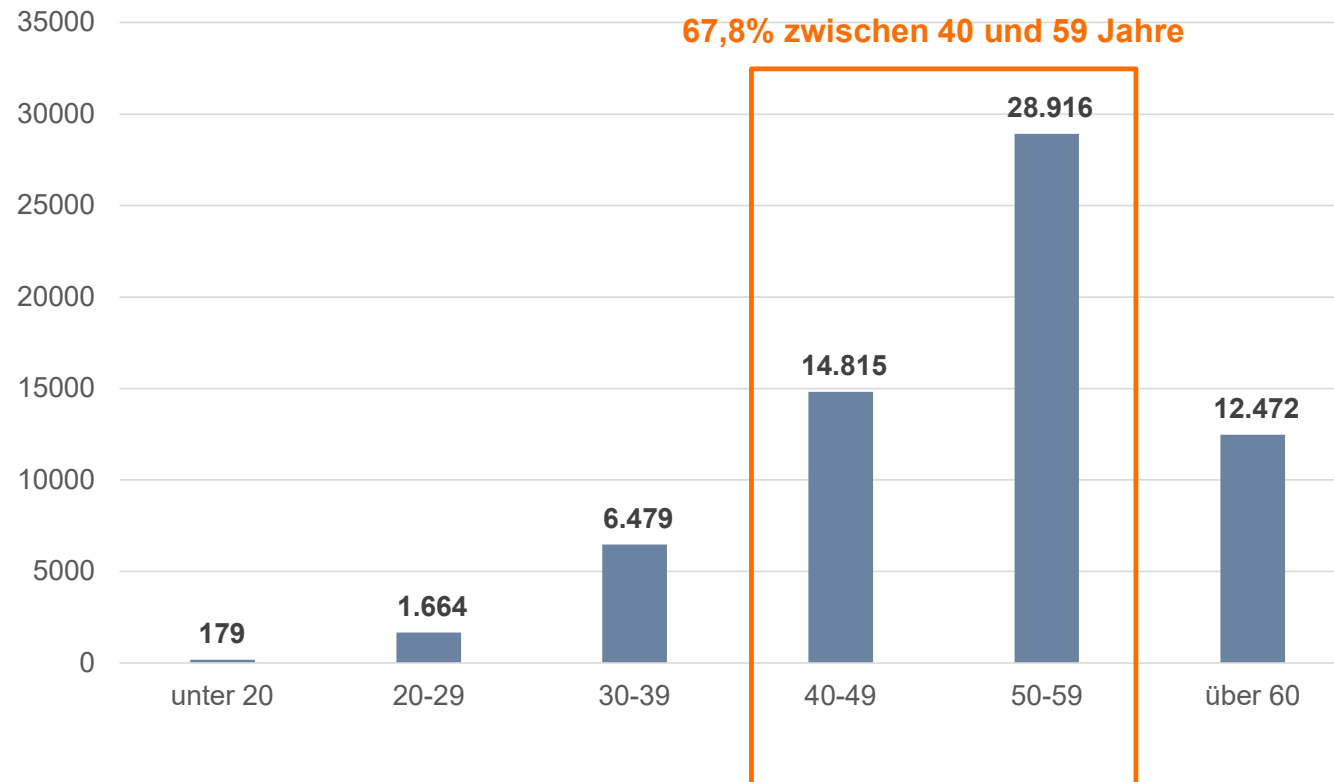


RV Fit Anträge und Bewilligungen



Antragssteigerung 2024 28%
90% Online-Anträge

RV Fit Alter und Geschlecht



Was bringt das?

- ✓ Verbesserung körperlicher und psychischen Parameter
- ✓ Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, Beweglichkeit, Kraft und Dehnfähigkeit
- ✓ Positive Entwicklung des Body-Mass-Index (BMI)
- ✓ Verbesserung
 - 👍 subjektiver Arbeitsfähigkeit (WAI)
 - 👍 gesundheitsbezogener Lebensqualität (WHO-5)
 - 👍 allgemeiner Selbstwirksamkeit (ASKU)
 - 👍 Stressbewältigung (PSS-10)
 - 👍 körperlicher Fitness (FFB-MOT)



RV Fit- was braucht es noch?

- Untersuchungen von langfristigen Effekten des Programms
- Bedarfsorientierung – auf wen müssen wir unsere Anstrengungen konzentrieren
- Wohnort- und arbeitsnahe Angebote
- Verwaltungsarme Prozesse
- Präventionskultur und Gesundheitsbildung (gesamtgesellschaftlich)
- Nachhaltigkeit – Lebensstiländerung, Verstetigung,
aber auch soziale Nachhaltigkeit: Chancengleichheit – SES, Geographie, Sprache



Deutsche
Rentenversicherung
Bund

**Vielen Dank für Ihr
Interesse und ihre
Aufmerksamkeit!**