

Mit der BVAEB ab sofort „Leicht durchs Leben“



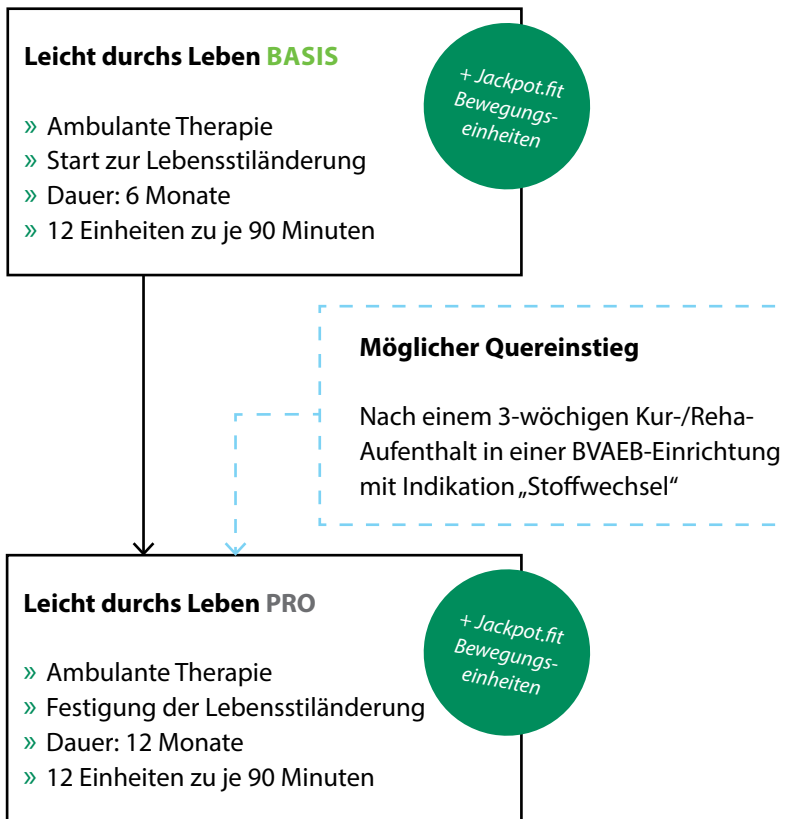
Das kostenlose Programm als
Startschuss zu mehr Lebensqualität!



Leicht durchs Leben

...ist ein 18-monatiges ambulantes Programm für Menschen mit Übergewicht bzw. Adipositas (erhöhter Körperfettanteil).

Ihr Weg zu neuem Wohlbefinden:



PROGRAMM DER BVAEB – LEICHT DURCHS
BASIS
LEBEN – EIN PRÄVENTIONS

Zielgruppe

Wer kann teilnehmen?

„**Leicht durchs Leben BASIS**“ ist für Sie geeignet, wenn Sie:

- » bei der BVAEB versichert sind
- » über 18 Jahre alt sind
- » Übergewicht (ab BMI 28) bzw. Adipositas (erhöhten Körperfettanteil) haben
- » keine Diabetes mellitus-Diagnose (Zuckerkrankheit) haben

Lesen Sie Ihren BMI (Body-Mass-Index) auf der beigelegten BMI-Scheibe ab und vergleichen Sie, ob Sie die Voraussetzung für die Zielgruppe erfüllen. Der BMI ist ein Maß zur Beurteilung Ihres Körpergewichtes in Relation zu Ihrer Körpergröße.

Inhalte

Das sollten Sie wissen:

Bei Übergewicht und Adipositas steigt das Risiko für Folgeerkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Gelenkschäden etc.).

Um am „**Leicht durchs Leben BASIS**“-Programm teilnehmen zu können, müssen bestimmte gesundheitliche Voraussetzungen gegeben sein. Daher ist eine medizinische Abklärung mit Blutbefund notwendig. Bei der Anmeldung bekommen Sie dazu weitere Informationen.

„**Leicht durchs Leben BASIS**“

ist der erste Teil des Programms zur Lebensstiländerung (Dauer: 6 Monate). Es hilft Ihnen, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen.

Das **BASIS**-Programm besteht aus **12 Einheiten**. Alle zwei Wochen findet eine Einheit statt und dauert 90 Minuten. Die Inhalte zu Ernährung, Bewegung, Psychologie und Medizin werden von spezialisiertem Personal vorgetragen. Abnehmen und Gesundheit setzen auch körperliche Betätigung voraus. Daher finden zusätzlich regelmäßig

Bewegungseinheiten statt. Am Programmende werden mit einer Untersuchung Ihre Erfolge festgehalten. Danach empfehlen wir, den zweiten Teil „**Leicht durchs Leben PRO**“ zu absolvieren, damit Sie Ihren Erfolg auch langfristig stabilisieren können. (-> siehe S. 8)



Aufbau & Ablauf

Einheit 01: Hunger/Sättigung, Ziele

Einheit 02: Übergewicht – gesundheitliche Folgen

Einheit 03: Motivationsaufbau, Motto-Ziele

Einheit 04: Energiebilanz, Gesunde Ernährung

Einheit 05: Ausdauer und Beweglichkeit, Übungen

Einheit 06: Nährwertkennzeichnung, Einkaufstraining

Einheit 07: Gewohnheiten verändern

Einheit 08: AAA-Prinzip, Ausgewogen im Alltag

Einheit 09: Kraft- und Koordinationstraining, Übungen

Einheit 10: Gesundere Wahl – leicht gemacht

Einheit 11: Schwierige Situationen: SOS Koffer

Einheit 12: Mahlzeitenanalyse, Zielüberprüfung


Bewegungseinheiten (Praxis):


Durch Jackpot.fit (eigene Gruppen
für „**Leicht durchs Leben BASIS**“)


Dauer:

» 6 Monate » 12 Einheiten » alle 2 Wochen
(à 90 Minuten)

 Diätologie

 Bewegung

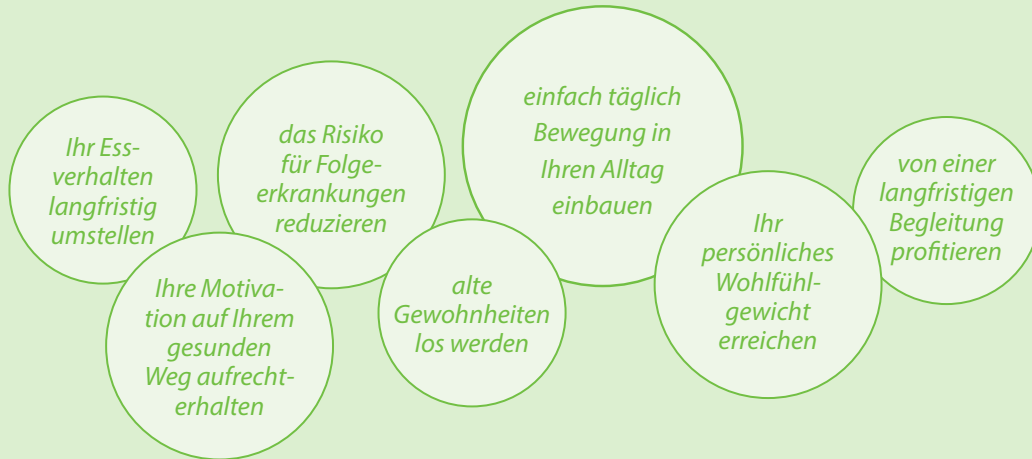
 Psychologie

 Medizin

Vorteile von „Leicht durchs Leben BASIS“

- » professionelle Betreuung
- » medizinische Abklärung
- » regelmäßiges Erheben Ihres Erfolgs
- » geringer Zeitaufwand
- » Möglichkeit zur längeren Begleitung -> Übergang in das „**Leicht durchs Leben PRO**“-Programm
- » Bewegungseinheiten

Im Programm erfahren Sie, wie Sie



Kosten

Das gesamte Programm ist für Sie als BVAEB-Versicherte/r kostenlos. Es ist lediglich der übliche Behandlungsbeitrag für die ärztliche Untersuchung zu bezahlen.

Zusätzlich zu den zwölf „Leicht durchs Leben **BASIS**“-Einheiten nehmen Sie am Bewegungsprogramm von Jackpot.fit (www.jackpot.fit) teil. Die BVAEB übernimmt für Sie die Kurskosten für ein Semester, sofern Sie mindestens 75% aller Bewegungseinheiten absolvieren.



Leicht durchs Leben PRO

Sie haben „Leicht durchs Leben **BASIS**“ oder Ihre dreiwöchige Stoffwechsel-Kur/Reha absolviert? Um die Integration des Erlernten in Ihren Alltag noch mehr zu festigen, empfehlen wir auch am Modul **PRO** teilzunehmen.

Leicht Durchs Leben **PRO**

- » Ambulante Therapie
- » Festigung der Lebensstiländerung
- » Dauer: 12 Monate
- » 12 Einheiten zu je 90 Minuten

+ *Jackpot.fit*
Bewegungs-
einheiten



PRO

PROGRAMM DER BVAEB – LEICHT DURCHS
LEBEN – EIN PRÄVENTIONS

Zielgruppe

Wer kann teilnehmen?

„**Leicht durchs Leben PRO**“ ist für Sie geeignet, wenn Sie:

- » das „**Leicht durchs Leben BASIS**“-Programm abgeschlossen haben
- » oder in den letzten zwei Jahren eine Stoffwechselkur/-reha in einer BVAEB-Einrichtung (GE Breitenstein, RZ Austria, TZ Buchenberg) gemacht haben



Inhalte

Das sollten Sie wissen:

Das **PRO**-Programm ist sowohl für Personen aus dem ambulanten **BASIS**-Teil von „**Leicht durchs Leben**“, als auch für Stoffwechselfatientinnen und -patienten aus den eigenen Einrichtungen der BVAEB gedacht. Das Programm soll Sie nach ersten Erfahrungen und Erfolgen bei der Lebensstiländerung weiter begleiten.

„**Leicht durchs Leben PRO**“ findet monatlich, überwiegend online statt. Sie können jederzeit einsteigen und besuchen insgesamt zwölf Einheiten. Die Inhalte zu Ernährung, Bewegung, Psychologie und Medizin werden von spezialisiertem Personal vorgetragen.

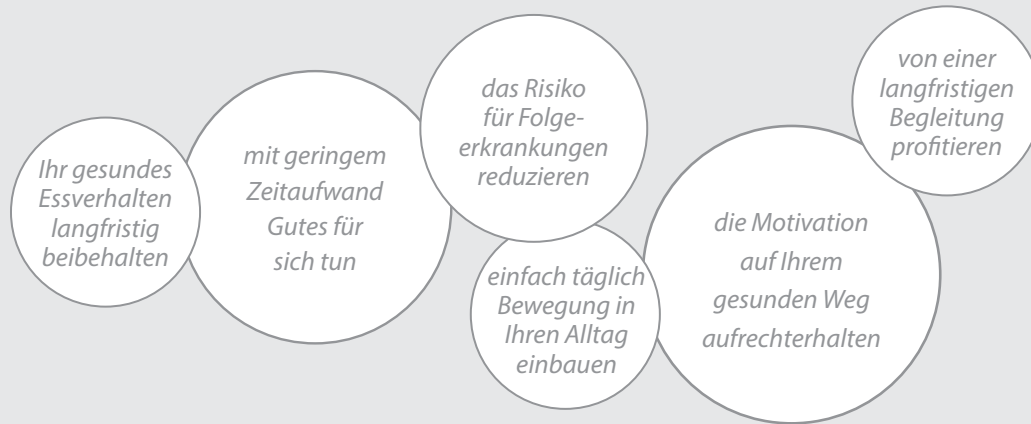
Ihren Erfolg unterstützen Sie mit dem begleitenden Bewegungsprogramm Jackpot.fit (www.jackpot.fit). Haben Sie noch keinen Gratis-Kurs über die BVAEB in Anspruch genommen (z.B. bei „**Leicht durchs Leben BASIS**“), übernimmt die BVAEB die Kosten für ein Semester.

Am Programmende können Sie mit einer Abschlussuntersuchung Ihre Erfolge kontrollieren.

Vorteile von „Leicht durchs Leben PRO“

- » professionelles Programm
- » wenige Fahrtwege, überwiegend online
- » Erhaltung der Motivation aus Kur/Reha bzw. aus „**Leicht durchs Leben BASIS**“

Im Programm vertiefen Sie, wie Sie



Kosten

Das gesamte **PRO**-Programm ist für Sie als BVAEB-Versicherte/r kostenlos.

Anmeldung

BVAEB-Versicherte können sich am nächstgelegenen Standort bei „**Leicht durchs Leben BASIS**“ und „**Leicht durchs Leben PRO**“ anmelden und teilnehmen.

Wien, Niederösterreich & Burgenland

Umsetzungsort: Wien

Telefon: 050405-21891

wien.praevention@bvaeb.at

Salzburg

Umsetzungsort: Salzburg

Telefon: 050405-21895

sbg.praevention@bvaeb.at

Steiermark

Umsetzungsort: Graz

Telefon: 050405-21898

graz.praevention@bvaeb.at

Kärnten

Umsetzungsort: Villach

Telefon: 050405-21899

kft.praevention@bvaeb.at

Oberösterreich

Umsetzungsort: Linz

Telefon: 050405-21894

linz.praevention@bvaeb.at

Tirol & Vorarlberg

Umsetzungsort: Innsbruck

Telefon: 050405-21896

ibk.praevention@bvaeb.at

Oder melden Sie sich online an: www.bvaeb.at/leichtdurchsleben

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB), Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Tel.: 050405-0, Fax: 050405-22900, e-Mail: oea@bvaeb.at, www.bvaeb.at

Für den Inhalt verantwortlich: HSt. - Abt. 18 Prävention & Ambulatorien; **Fotos:** © i-Stock.com, shutterstock.com

Hersteller: SVD Büromanagement GmbH, Dresdner Straße 45, 1200 Wien

Auflage 10/2021, 5000 Exemplare

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen.

Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.