

# Mit der BVAEB ab sofort „Leicht durchs Leben“



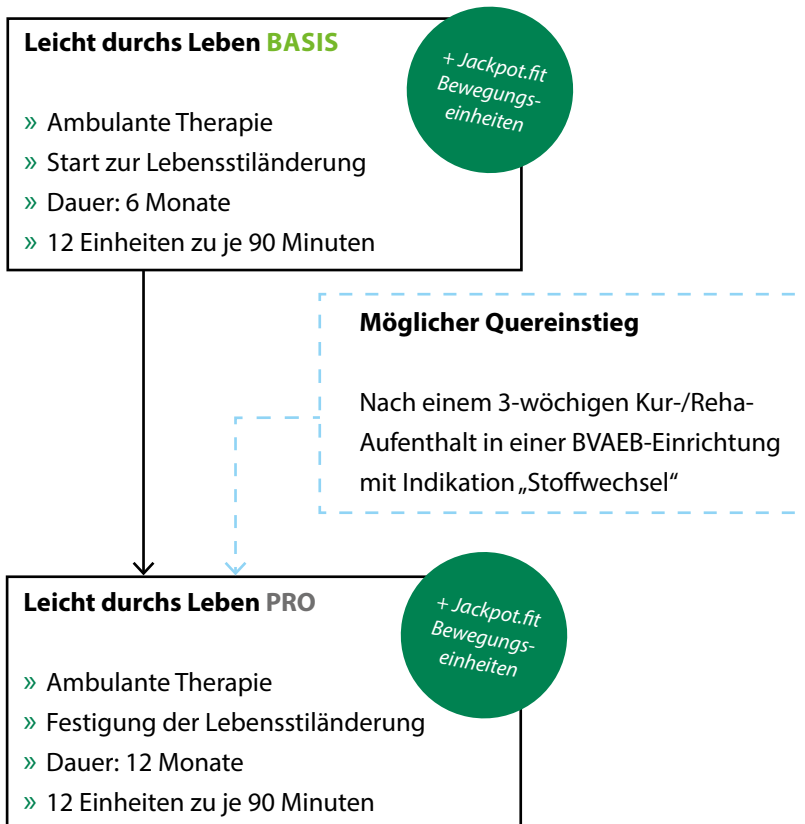
Das kostenlose Programm als  
Startschuss zu mehr Lebensqualität!



# 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 teilzunehmen 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)



©Macrovector/shutterstock.com

## 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

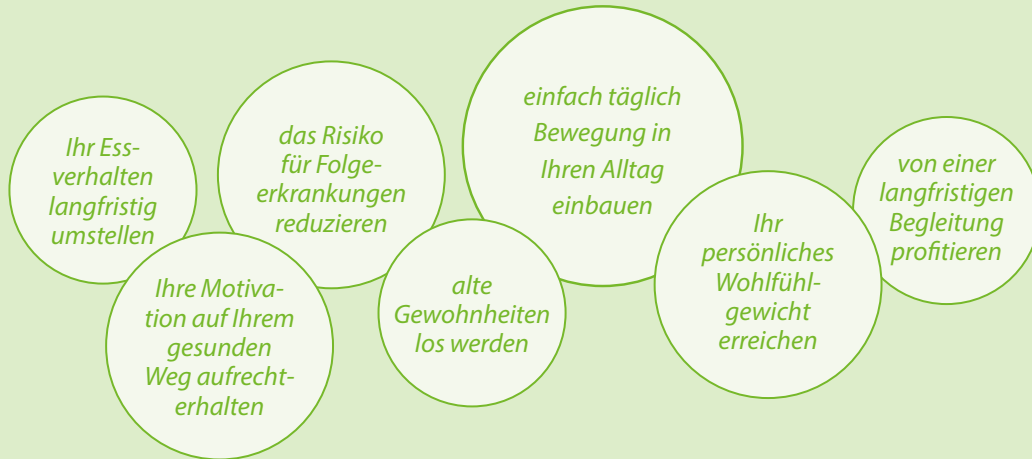
 Psychologie

 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](http://www.jackpot.fit)) teil. Die BVAEB übernimmt für Sie die Kurskosten für ein Semester, sofern Sie mindestens 75% aller Bewegungseinheiten absolvieren.



© Elenadesign/shutterstock.com

# 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



© iStock.com/PeopleImages

# 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.

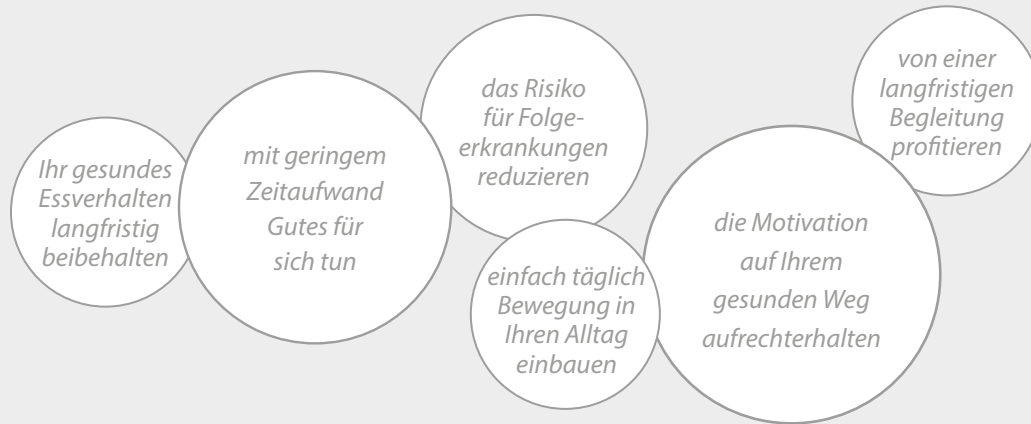
Ihren Erfolg unterstützen Sie mit dem begleitenden Bewegungsprogramm Jackpot.fit ([www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)). Haben Sie noch keinen Gratis-Kurs über die BVAEB in Anspruch genommen (z.B. bei „**Leicht durchs Leben BASIS**“), übernimmt die BVAEB die Kosten für ein Semester.

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

e-Mail: [wien.praevention@bvaeb.at](mailto:wien.praevention@bvaeb.at)

## Salzburg

### Umsetzungsort: Salzburg

Telefon: 050405-21895

e-Mail: [sbg.praevention@bvaeb.at](mailto:sbg.praevention@bvaeb.at)

## Steiermark

### Umsetzungsort: Graz

Telefon: 050405-21898

e-Mail: [graz.praevention@bvaeb.at](mailto:graz.praevention@bvaeb.at)

## Kärnten

### Umsetzungsort: Villach

Telefon: 050405-21899

e-Mail: [kft.praevention@bvaeb.at](mailto:kft.praevention@bvaeb.at)

## Oberösterreich

### Umsetzungsort: Linz

Telefon: 050405-21894

e-Mail: [linz.praevention@bvaeb.at](mailto:linz.praevention@bvaeb.at)

## Tirol & Vorarlberg

### Umsetzungsort: Innsbruck

Telefon: 050405-21896

e-Mail: [ibk.praevention@bvaeb.at](mailto:ibk.praevention@bvaeb.at)

Oder melden Sie sich online an: [www.bvaeb.at/leichtdurchsleben](http://www.bvaeb.at/leichtdurchsleben)

## Impressum

**Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB), Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900, e-Mail: [postoffice@bvaeb.at](mailto:postoffice@bvaeb.at), [www.bvaeb.at](http://www.bvaeb.at)

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

**Für den Inhalt verantwortlich:** HSt. - Abt. 18 Prävention und Ambulatorien; **Fotos:** Seite 1 (v.l.n.r.): © Elenadesign/shutterstock.com, iStock.com/keira01, InnaKalyuzhina/shutterstock.com

Auflage 08/2023, Online-Version

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](http://www.bvaeb.at/Datenschutz).