



„Leicht durchs Leben“

Ihr Start zu weniger Gewicht
und mehr Lebensqualität!



Leicht durchs Leben

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

Ihr Weg zu neuem Wohlbefinden:

„Leicht durchs Leben“ BASIS

- Ambulantes Programm
- Start zur Lebensstiländerung
- 11 Einheiten à 90 Minuten
- Abschlusseinheit 120 Minuten
- Praktische Bewegungseinheiten

Dauer:
6 Monate

Möglicher Quereinstieg

Nach einem 3-wöchigen Stoffwechsel-Reha-Aufenthalt in einer BVAEB-Einrichtung

„Leicht durchs Leben“ PRO

- Ambulantes Programm
- Überwiegend online
- Einzelne Präsenzeinheiten
- Festigung der Lebensstiländerung
- 12 Einheiten à 90 Minuten

Dauer:
12 Monate



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 bzw. Adipositas (erhöhten Körperfettanteil) haben (BMI 28–45)
- » 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.)
(→ siehe Grafik rechts).

Aufbau und Ablauf

„Leicht durchs Leben“ BASIS beinhaltet folgende Kurseinheiten zu unterschiedlichen Themenbereichen. Die Einheiten 01 - 11 dauern je 90 Minuten und die Abschlusseinheit dauert 120 Minuten.

Mein Schlüssel



zur Leichtigkeit

Motivation &



Heißhunger

Ausdauer &



Beweglichkeit

Mein gesunder



Teller

Mit Herz hunger



zur Selbstfürsorge

Einkaufstraining



Erfolgs-
erlebnisse



& Ausblick

Entspannt zu



achtsamem Genuss

Gesunde Auswahl



leicht gemacht

Krafttraining &



Koordination

Ausgewogenheit



& Genuss

Über Gewicht -



Gesundheit im Blick

Mentale Gesundheit

Ernährung

Bewegung

Medizin

Bewegung, Ernährung,
Mentale Gesundheit

Vorteile von „Leicht durchs Leben“ BASIS

- » professionelle Betreuung
- » geringer Zeitaufwand
- » regelmäßiges Erheben Ihres Erfolgs
- » vielfältiges Bewegungsprogramm
- » fundierte medizinische Abklärung (Labor, Ergometrie)
- » Möglichkeit zur längeren Begleitung → Übergang in das „Leicht durchs Leben“ PRO-Programm
- » Kleingruppen mit max. 12 Personen

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 bei BVAEB-Vertragspartnern zu bezahlen.

Hinweis: Wahlarzt-Honorare werden nicht übernommen und können über die Kosten-erstattung eingereicht werden.



„Leicht durchs Leben“ PRO

Sie haben „Leicht durchs Leben“ **BASIS** oder eine drei wöchige Stoffwechsel-Reha in einer BVAEB-Einrichtung absolviert? Im anschließenden Modul **PRO** wird die Integration des Erlernten in Ihren Alltag noch mehr gefestigt.

„Leicht durchs Leben“ PRO

- Ambulantes Programm
- Überwiegend online
- Einzelne Präsenzeinheiten
- Festigung der Lebensstiländerung
- 12 Einheiten à 90 Minuten

Dauer:
12 Monate





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 sechs Monaten eine Stoffwechsel-Reha in einer BVAEB-Einrichtung (Rehabilitationszentrum Austria, Therapiezentrum Buchenberg) besucht haben.

Inhalte

Das sollten Sie wissen:

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 zu den Themenbereichen Ernährung, mentale Gesundheit, Bewegung, Medizin und Gesundheitskompetenz.

Am Programmende werden Sie mit einer Abschlussuntersuchung Ihre Ergebnisse kontrollieren.



Vorteile von „Leicht durchs Leben“ PRO

- » professionelles Programm
- » Erhaltung der Motivation aus der Stoffwechsel-Reha bzw. aus „Leicht durchs Leben“ BASIS
- » wenige Fahrtwege, überwiegend online
- » Expertinnen und Experten aus ganz Österreich

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 oder Sitzenberg (NÖ)

Telefon: 050405-21891

e-Mail: wien.praevention@bvaeb.at

Kärnten

Umsetzungsort: Klagenfurt

Telefon: 050405-21899

e-Mail: kft.praevention@bvaeb.at

Steiermark

Umsetzungsort: Graz

Telefon: 050405-21898

e-Mail: graz.praevention@bvaeb.at

Tirol

Umsetzungsort: Innsbruck

Telefon: 050405-21896

e-Mail: ibk.praevention@bvaeb.at

Oberösterreich

Umsetzungsort: Linz

Telefon: 050405-21894

e-Mail: linz.praevention@bvaeb.at

Vorarlberg

Umsetzungsort: Feldkirch

Telefon: 050405-21897

e-Mail: bgz.praevention@bvaeb.at

Salzburg

Umsetzungsort: Salzburg

Telefon: 050405-21895

e-Mail: sbg.praevention@bvaeb.at

Oder melden Sie sich online an:

www.bvaeb.at/leichtdurchsleben



Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

Konzept und Layout: BVAEB, Julia Weithaler, MA

Bild Cover: © Igor Stoica / 500px/500px via GettyImages

Auflage: 07/2025, 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.