



# „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:**





## 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).

Um am „**Leicht durchs Leben**“ **BASIS**-Programm teilnehmen zu können, müssen bestimmte gesundheitliche Voraussetzungen gegeben sein. Bei der Anmeldung bekommen Sie dazu weitere Informationen.

Danach empfehlen wir, den zweiten Teil „**Leicht durchs Leben**“ **PRO** zu absolvieren, damit Sie Ihren Erfolg auch langfristig stabilisieren können (→ siehe Seite 8).

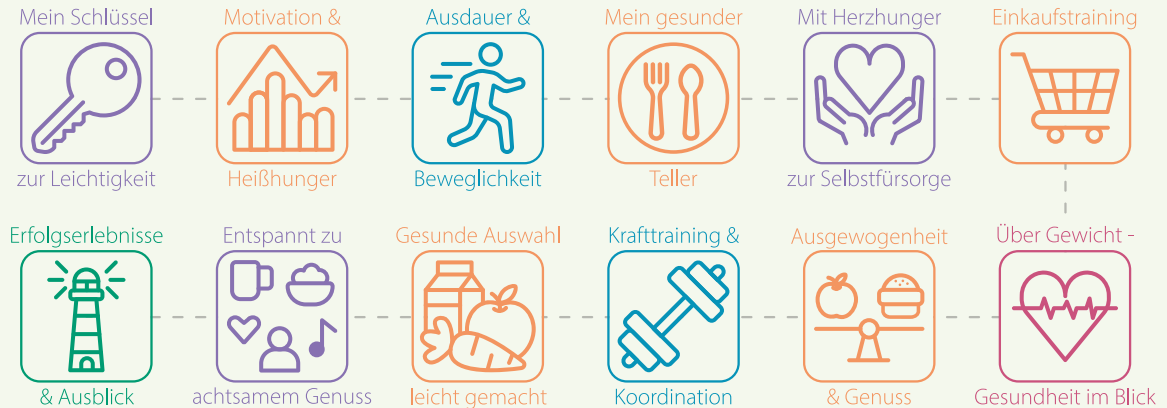
„Leicht durchs Leben“  
**BASIS** ist der erste Teil des  
 Programms zur Lebens-  
 stiländerung und dauert  
 6 Monate. Es hilft Ihnen,  
 Ihr Gewicht in den Griff  
 zu bekommen.

Das **BASIS**-Programm besteht aus **12 Kurs-Einheiten** und einem **Bewegungsprogramm**. Die Inhalte zu Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und Medizin werden von spezialisiertem Personal vorgetragen.



# 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.



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
- » Kleingruppen mit max. 12 Personen
- » Möglichkeit zur längeren Begleitung →  
Übergang in das „Leicht durchs Leben“  
PRO-Programm

# 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.



© Elenadesign/Shutterstock.com

# „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.

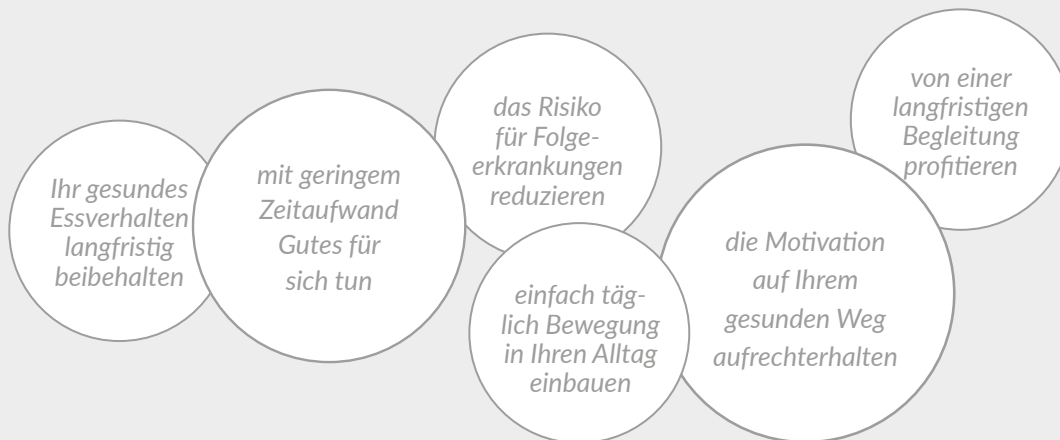
„Leicht durchs Leben“ PRO findet monatlich, überwiegend online statt. Sie können jederzeit einsteigen und besuchen insgesamt zwölf Einheiten zu den Themenbereichen Ernährung, mentale Gesundheit, Bewegung, Medizin und Gesundheitskompetenz.



# Vorteile von „Leicht durchs Leben“ PRO

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

„**Leicht durchs Leben**“ wird an verschiedenen BVAEB-Standorten österreichweit angeboten. Informationen zu unseren Umsetzungsorten erhalten Sie auf unserer Website oder telefonisch. Kontaktieren Sie uns unverbindlich und melden Sie sich an:

## **Wien, Niederösterreich & Burgenland**

Telefon: 050405-21891

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

## **Steiermark**

Telefon: 050405-21898

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

## **Oberösterreich**

Telefon: 050405-21894

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

## **Salzburg**

Telefon: 050405-21895

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

## **Kärnten**

Telefon: 050405-21899

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

## **Tirol**

Telefon: 050405-21896

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

## **Vorarlberg**

Telefon: 050405-21897

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

Oder melden Sie sich online an:

**[www.bvaeb.at/leichtdurchsleben](http://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:** 03/2026, 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).