

„Leicht durchs Leben“

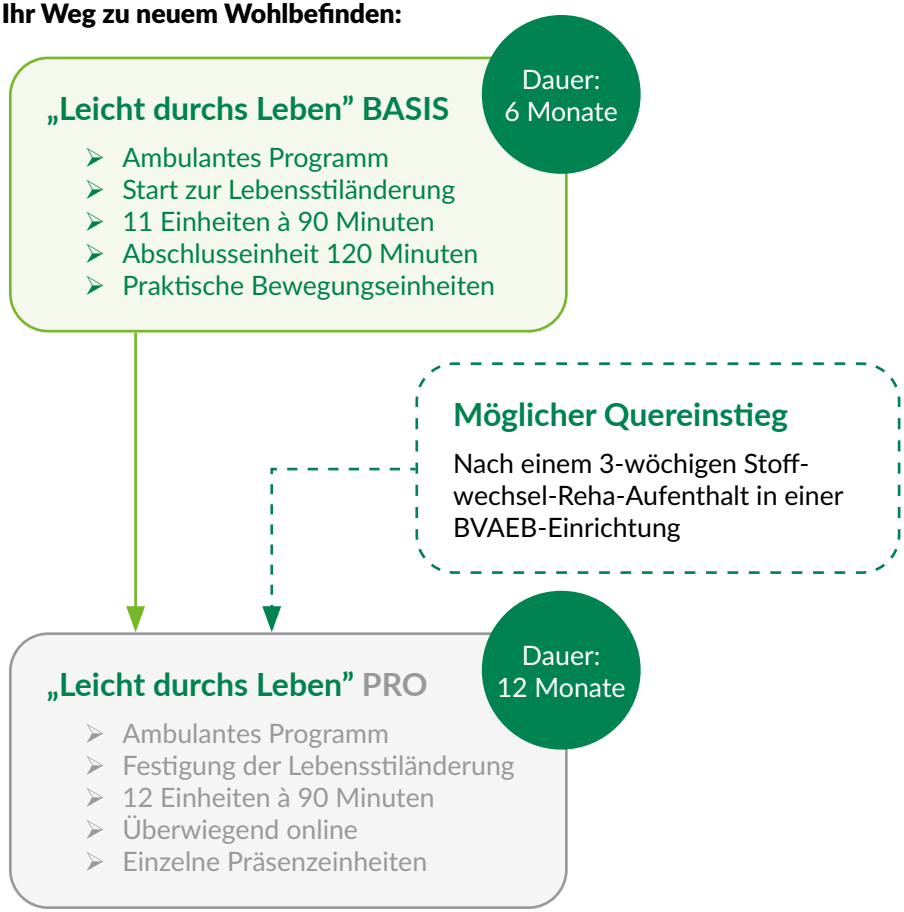
Ihr Start zu weniger Gewicht und mehr Lebensqualität!

bvaeb
Leicht durchs Leben

Leicht durchs Leben

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

Ihr Weg zu neuem Wohlbefinden:




PRÄVENTIONSPROGRAMM DER BVAEB – LEICHT DURCHS LEBEN – EIN
BASIS

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 Lebensstiländerung und dauert 6 Monate. Es hilft Ihnen, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen.

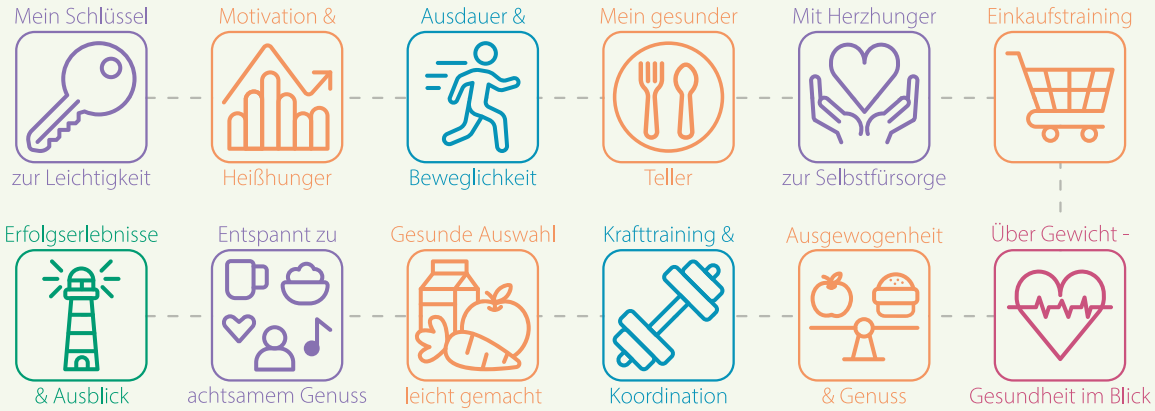
Das BASIS-Programm besteht aus **12 Kurs-Einheiten und einem Bewegungsprogramm.** Die Inhalte zu Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und Medizin werden von spezialisiertem Personal vorgetragen.



© Macrovector/Shutterstock.com

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
- regelmäßiges Erheben Ihres Erfolgs
- Kleingruppen mit max. 12 Personen
- geringer Zeitaufwand
- vielfältiges Bewegungsprogramm
- Möglichkeit zur längeren Begleitung → Übergang in das **„Leicht durchs Leben“** PRO-Programm

Im Programm erfahren Sie, wie Sie

- Ihr Ess-verhalten langfristig umstellen
- das Risiko für Folge-erkrankungen reduzieren
- einfach täglich Bewegung in Ihren Alltag einbauen
- von einer langfristigen Begleitung profitieren
- Ihre Motivation auf Ihrem gesunden Weg aufrecht-erhalten
- alte Gewohn-heiten los werden
- Ihr persönliches Wohlfühl-gewicht erreichen

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.

Dauer:
12 Monate

„Leicht durchs Leben” PRO

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



© David Carillet/Shutterstock.com


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

Inhalte

Das sollten Sie wissen:

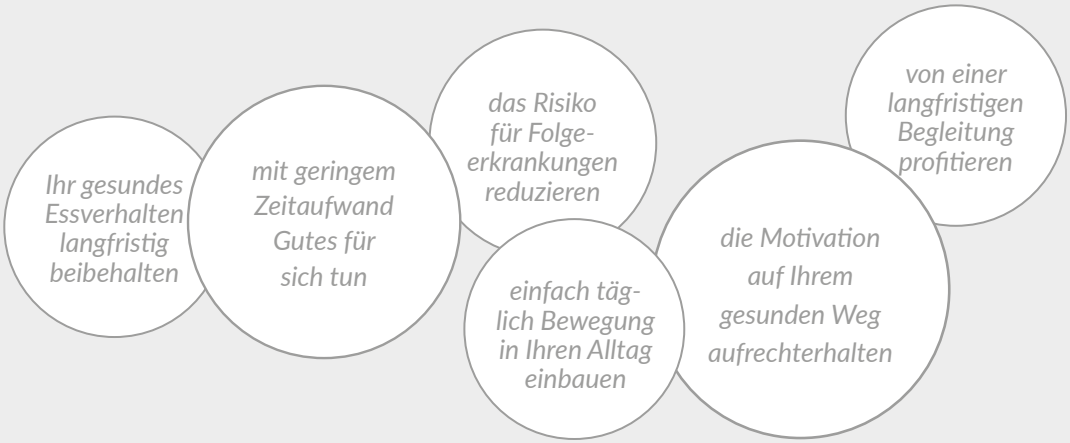
Das Programm soll Sie nach ersten Erfahrungen und Erfolgen bei der Lebensstiländerung weiter begleiten.
„Leicht durchs Leben“ PRO findet monatlich, überwiegend online statt. Sie können jederzeit einsteigen und besuchen insgesamt zwölf Einheiten zu den Themenbereichen Ernährung, mentale Gesundheit, Bewegung, Medizin und Gesundheitskompetenz.


© sebra/Shutterstock.com

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

„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

Kärnten
Telefon: 050405-21899
e-Mail: kft.praevention@bvaeb.at

Steiermark
Telefon: 050405-21898
e-Mail: graz.praevention@bvaeb.at

Tirol
Telefon: 050405-21896
e-Mail: ibk.praevention@bvaeb.at

Oberösterreich
Telefon: 050405-21894
e-Mail: linz.praevention@bvaeb.at

Vorarlberg
Telefon: 050405-21897
e-Mail: bgz.praevention@bvaeb.at

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: 11/2026, 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.