



**Versicherungsanstalt**

öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

# “Gesund informiert“

## Präventionsberatungen in der BVAEB

---



## **“Gesund informiert“ Präventionsberatungen in der BVAEB**

### **Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand!**

Wie wertvoll unsere Gesundheit ist, wird uns oft erst bewusst, wenn diese gefährdet oder die Lebensqualität durch Krankheit eingeschränkt ist. Gesunde Lebensgewohnheiten spielen eine wichtige Rolle: Die Präventionsberatungen der BVAEB unterstützen Sie dabei ein ausgewogenes Leben zu führen.

Expertinnen und Experten geben in persönlichen Gesprächen Antworten auf Ihre konkreten Fragen. Präventionsberatungen werden zu folgenden Themen angeboten:

- Ernährung
- Bewegung
- Seelisches Wohlbefinden
- Rauchen und Nikotinkonsum

Die Beratung pro Thema ist kostenlos und dauert bis zu 50 Minuten.

### **An wen richtet sich das Angebot?**

Die Teilnahme ist für alle BVAEB-Versicherten möglich und gerade bei bestehenden Risiken, Erkrankungen oder Beschwerden zu empfehlen.

### **Wie können Sie teilnehmen?**

Je nach Wunsch kann die Beratung online per Videokonferenz, telefonisch oder vor Ort (an ausgewählten Standorten der BVAEB) in Anspruch genommen werden.

Eine Anmeldung und vorherige Terminvereinbarung sind unbedingt erforderlich!



## „Gesund informiert“ zu Ihrer Bewegung

„**Wer rastet der rostet**“ - mit regelmäßiger Bewegung tun Sie Ihrer Gesundheit Gutes. Sie können nicht nur vielen Krankheiten vorbeugen sondern auch Defizite erkennen und Beschwerden lindern.

- ? Haben Sie konkrete Fragen zu aktuellen Beschwerden oder Belastungen des Bewegungs- und Stützapparates?
- ? Sind Sie sich unsicher, welche Bewegungsmuster oder Übungen gerade für Sie optimal sind und auch gut in Ihrem Alltag integrierbar sind?
- ? Haben Sie eine Vorerkrankung und wir können Sie auf Ihren Weg zur Genesung begleiten?

In der **Bewegungsberatung** stehen Ihnen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten für ein vertrauliches Gespräch zur Verfügung. Screenings (z.B. Wirbelsäulenvermessung) helfen Ihre individuellen Beschwerden zu benennen und Rückfällen vorzubeugen.



Bei bestehenden Vorerkrankungen bringen Sie bitte Befunde und eine Überweisung mit.

„Setze den ersten Schritt“

Alle Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie bei der Anlaufstelle Ihres Bundeslandes.



## „Gesund informiert“ zu Ihrer Ernährung

„**Essen hält uns am Leben**“ – abwechslungsreich gestaltet fördert es auch unsere Gesundheit! Mit einer ausgewogenen Auswahl an Lebensmitteln können Sie Krankheiten vorbeugen oder Beschwerden lindern. Nützliche Tipps und Anregungen helfen Ihnen die neuen Gewohnheiten in Ihren Alltag zu integrieren.

- ? Fragen Sie sich öfters, wie Sie es im Alltag schaffen können gesund und möglichst abwechslungsreich zu essen?
- ? Haben Sie Beschwerden, Unverträglichkeiten oder eine Erkrankung und möchten Ihre Ernährung so gestalten, dass es für Ihre persönliche Situation gut passt?
- ? Möchten Sie mehr über Ihre Körperzusammensetzung wissen?

In der **Ernährungsberatung** beantworten Diätologinnen und Diätologen Ihre Fragen in einem vertraulichen Einzelgespräch. Sie erhalten zuverlässige Informationen zum Thema Ernährung und Ernährungsumstellung.



Bei bestehenden Vorerkrankungen bringen Sie bitte Befunde und eine Überweisung mit.

„Du bist was du isst“

Alle Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie bei der Anlaufstelle Ihres Bundeslandes.



## „Gesund informiert“ zu Ihrem seelischen Wohlbefinden

„**Gesund sein**“, heißt sich körperlich und seelisch wohl zu fühlen. Seelisch gesund sein bedeutet mit den Herausforderungen des Alltags gut zurechtzukommen. Manchmal sind Menschen besonders schwierigen und belastenden Lebenssituationen ausgesetzt, die alleine nur schwer oder gar nicht bewältigt werden können. In diesem Fall ist es ein wichtiger Schritt Hilfe in Anspruch zu nehmen.

- ? Haben Sie das Gefühl mit Ihren Problemen völlig auf sich alleine gestellt zu sein?
- ? Fragen Sie sich, was Sie in Ihrer persönlichen Lebenssituation am besten tun sollen oder an wen Sie sich wenden können?

Die **psychologische Sprechstunde** ist ein unverbindliches Beratungsangebot. Klinische Psychologinnen und Psychologen geben in einem vertraulichen Gespräch eine erste Unterstützung und vermitteln wichtige Informationen, passend für Ihre konkrete Situation und Lebenslage. Die Beratung wirkt entlastend und ist ein erster Schritt, damit Probleme und Belastungen nicht zur Krise und zu schwerwiegenden Erkrankungen (z.B. Depressionen oder Angststörungen) führen.

„Reden hilft“

Alle Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie bei der Anlaufstelle Ihres Bundeslandes.



## “Gesund informiert“ zu Rauchen und Nikotinkonsum

**Nikotin macht abhängig**, sowohl körperlich als auch psychisch. Viele Raucherinnen und Raucher möchten aufhören und haben bereits mehrere erfolglose Rauchstoppversuche hinter sich.

Ein Rauchstopp lohnt sich immer, egal wie alt Sie sind oder welche Erkrankungen vorliegen. Mit Unterstützung gelingt der langfristige Ausstieg leichter.

- ? Haben Sie konkrete Fragen zum Rauchen und Nikotinkonsum?
- ? Überlegen Sie gerade mit dem Rauchen aufzuhören?
- ? Haben Sie bereits erfolglose Aufhörversuche hinter sich und möchten sich unverbindlich über Unterstützungsmöglichkeiten informieren?

In einem vertraulichen Einzelgespräch geben klinische Psychologinnen und Psychologen Antworten auf alle Fragen rund ums Rauchen und informieren über alle Möglichkeiten, die beim Rauchfrei werden hilfreich sind.

Die Beratung wird telefonisch oder online per Videokonferenz angeboten und dauert 40 Minuten.

„Ein Rauchstopp lohnt sich“

Alle Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie bei der Anlaufstelle Ihres Bundeslandes.

## Kontakte in den Bundesländern

### **Wien, NÖ & Burgenland**

Telefon: 050405-21891  
wien.praevention@bvaeb.at

### **Steiermark**

Telefon: 050405-21898  
graz.praevention@bvaeb.at

### **Salzburg**

Telefon: 050405-21895  
sbg.praevention@bvaeb.at

### **Oberösterreich**

Telefon: 050405-21894  
linz.praevention@bvaeb.at

### **Kärnten**

Telefon: 050405-21899  
kft.praevention@bvaeb.at

### **Tirol & Vorarlberg**

Telefon: 050405-21896  
ibk.praevention@bvaeb.at

### **Rauchfrei-Anlaufstelle in der BVAEB**

Telefon: 050405-21888  
rauchfrei@bvaeb.at

Weitere Informationen zu den  
Präventionsberatungen finden Sie unter:

[www.bvaeb.at/beratung](http://www.bvaeb.at/beratung)





Allgemeine Informationen zu  
weiteren Präventionsangeboten finden Sie unter:  
[www.bvaeb.at/gv](http://www.bvaeb.at/gv)

---

#### Impressum

#### Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau  
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900  
e-Mail: oea@bvaeb.at, Website: www.bvaeb.at

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

**Für den Inhalt verantwortlich:** HSt.-Abt. 18 Prävention und Ambulatorien

**Foto:** Seite 1 – © freshcare/shutterstock.com

Seite 8 (v.o.n.u.): © Stock-Asso/shutterstock.com, © Elenadesign/shutterstock.com,  
© InnaKalyuzhina/istockphoto.com, © FatCamera/istockphoto.com, © Marc Bruxelles/  
shutterstock.com

Auflage 11/2022, 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).