



„Gesund informiert“

Präventionsberatungen der
BVAEB



bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlicher Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Präventionsberatungen – „Gesund informiert“ mit 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
- » Bewegungsapparat
- » 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 ab dem 18. Lebensjahr 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 Ihrem Bewegungsapparat

„Raus aus dem Schmerz, rein in die Bewegung“ – mit der physiotherapeutischen Beratung!

Unser Angebot bietet individuelle Lösungen und Tipps, um Ihre Bewegungsfreiheit zu verbessern und Schmerzen gezielt zu lindern.

- ? Haben Sie Probleme mit Ihrem Bewegungsapparat im Alltag, Schmerzen bei der Arbeit oder Beschwerden beim Sport?
- ? Sind Sie unsicher, welche Bewegungsmuster oder Übungen gerade bei Beschwerden optimal und auch gut in Ihren Alltag integrierbar sind?
- ? Haben Sie eine Vorerkrankung und wir können Sie auf Ihrem Weg zur Genesung begleiten?

In der **physiotherapeutischen Beratung** stehen Ihnen **Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten** für ein vertrauliches Einzelgespräch zur Verfügung. Screenings (z.B. Wirbelsäulenvermessung) helfen, Ihre individuellen Beschwerden zu benennen und Rückfälle vorzubeugen.



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

„Setze den entscheidenden Schritt“



„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“



„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 Einzelgespräch 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.



„Gesund informiert“ zu Rauchen und Nikotinkonsum

„Nikotin macht abhängig“, sowohl körperlich als auch psychisch. Viele Menschen, die rauchen oder auf andere Weise Nikotin konsumieren, möchten aufhören und haben bereits mehrere erfolglose Versuche hinter sich.

Der Start in ein nikotinfreies Leben lohnt sich immer, egal wie alt Sie sind oder welche Erkrankungen vorliegen. Mit Unterstützung gelingt das leichter.

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

In einer **vertraulichen Beratung** geben **Fachexpertinnen und Fachexperten** Antworten auf alle Fragen zum Rauchen oder Nikotinkonsum. Sie informieren über Möglichkeiten, die Sie auf dem Weg in die Nikotinfreiheit unterstützen.

Das Einzelgespräch wird telefonisch oder online per Videokonferenz angeboten und dauert 40 Minuten.

„**Bewusst frei von Nikotin – es lohnt sich**“



Kontakte in den Bundesländern

Wien, NÖ & Burgenland

Telefon: 050405-21891

wien.praevention@bvaeb.at

Oberösterreich

Telefon: 050405-21894

linz.praevention@bvaeb.at

Salzburg

Telefon: 050405-21895

sbg.praevention@bvaeb.at

Tirol

Telefon: 050405-21896

ibk.praevention@bvaeb.at

Kärnten

Telefon: 050405-21899

kft.praevention@bvaeb.at

Vorarlberg

Telefon: 050405-21897

bgz.praevention@bvaeb.at

Steiermark

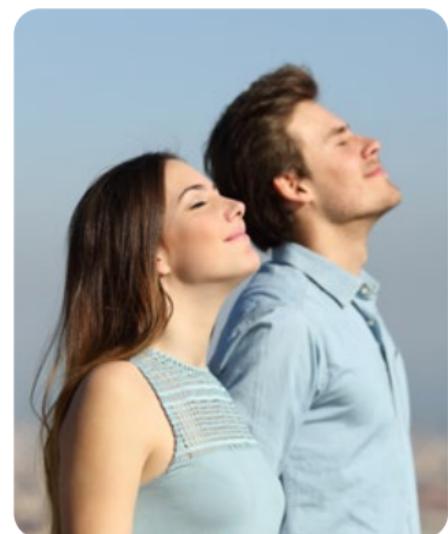
Telefon: 050405-21898

graz.praevention@bvaeb.at

Weitere Informationen zu den Präventionsberatungen finden Sie unter:

www.bvaeb.at/beratung





Allgemeine Informationen zu weiteren Präventionsangeboten finden Sie unter:

www.bvaeb.at/gesundheitsnavigator

Impressum

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

Bild Cover: © kitzcorner/Shutterstock.com

Bilder Seite 8 (v.l.o.n.r.u): © Lopolo/Shutterstock.com, © New Africa/Shutterstock.com, © Prostock-studio/Shutterstock.com, © Antonio Guillem/Shutterstock.com

Auflage: 12/2025, 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.