

„Gesund informiert”

Präventionsberatungen der BVAEB

Versicherungsanstalt
öffentlich 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 **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 Rückfällen vorzubeugen.



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

„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, neue 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.



„Gesund informiert“ zu Ihrem seelischen Wohlbefinden

„Gesund sein“ heißt, sich körperlich und seelisch wohl zu fühlen. Seelisch gesund sein bedeutet unter anderem 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?

? Möchten Sie ungünstige Gewohnheiten ändern, wissen aber nicht wie?

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.
Ob Stress, Ängste, persönliche Krisen oder der Wunsch belastende Gewohnheiten zu verändern: Die Beratung wirkt entlastend und hilft, frühzeitig geeignete Wege zur Bewältigung zu finden, Ihr Wohlbefinden zu fördern und psychischen Erkrankungen vorzubeugen.



„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.

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

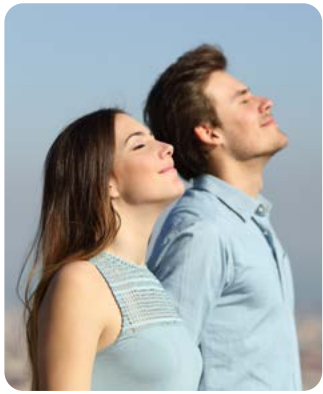
Weitere Informationen zu den Präventionsberatungen finden Sie unter:

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: 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.