

# Mit der BVAEB ab sofort „Leicht durchs Leben“

Das kostenlose Programm als  
Startschuss zu mehr Lebensqualität!



# Leicht durchs Leben

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

Ihr Weg zu neuem Wohlbefinden:

## „Leicht durchs Leben“ BASIS

- Ambulantes Programm
- Start zur Lebensstiländerung
- 11 Einheiten à 90 Minuten
- Abschlusseinheit 120 Minuten
- Praktische Bewegungseinheiten

Dauer:  
6 Monate

## Möglicher Quereinstieg

Nach einem 3-wöchigen Stoffwechsel-Reha-Aufenthalt in einer BVAEB-Einrichtung

## „Leicht durchs Leben“ PRO

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

Dauer:  
12 Monate

PRÄVENTIONSPROGRAMM DER BVAEB – LEICHT DURCHS  
LEBEN –

# 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. Daher ist eine medizinische Abklärung mit Blutbefund notwendig. Bei der Anmeldung bekommen Sie dazu weitere Informationen.

Am Programmende werden mit einer Untersuchung Ihre Ergebnisse festgehalten. 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.

Mein Schlüssel



zur Leichtigkeit

Motivation &



Heißhunger

Ausdauer &



Beweglichkeit

Mein gesunder



Teller

Mit Herz hunger



zur Selbstfürsorge

Einkaufstraining



Erfolgs-  
erlebnisse



& Ausblick

Entspannt zu



achtsamem Genuss

Gesunde Auswahl



leicht gemacht

Krafttraining &



Koordination

Ausgewogenheit



& Genuss

Über Gewicht -



Gesundheit im Blick

Mentale Gesundheit

Ernährung

Bewegung

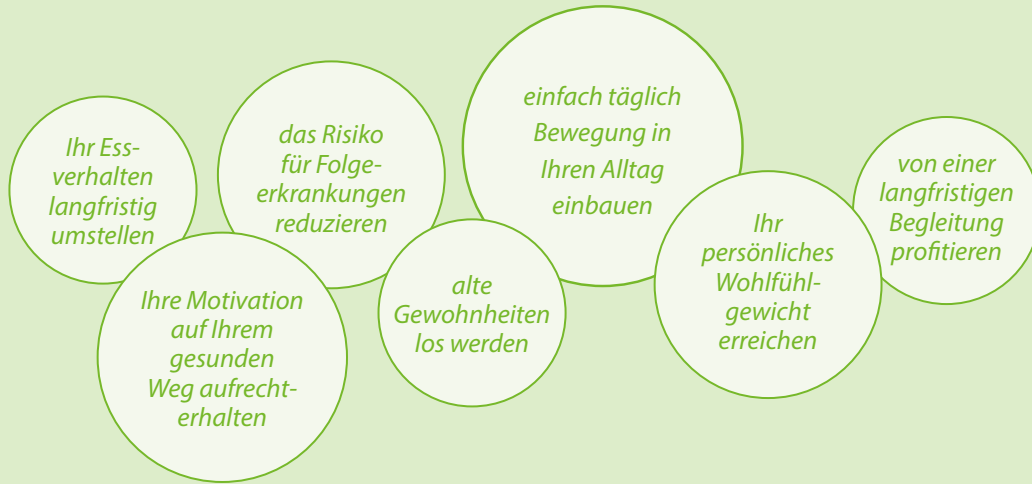
Medizin

Bewegung, Ernährung,  
Mentale Gesundheit

## Vorteile von „Leicht durchs Leben“ BASIS

- » professionelle Betreuung
- » geringer Zeitaufwand
- » regelmäßiges Erheben Ihres Erfolgs
- » vielfältiges Bewegungsprogramm
- » fundierte medizinische Abklärung (Labor, Ergometrie)
- » Möglichkeit zur längeren Begleitung → Übergang in das „Leicht durchs Leben“ PRO-Programm
- » Kleingruppen mit max. 12 Personen

# 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 Kostenerstattung 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



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 zwei Jahren 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.

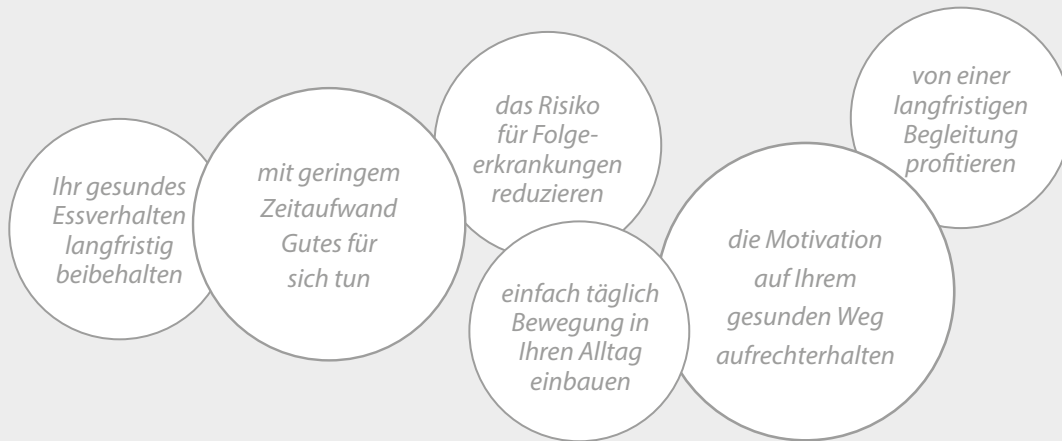
Am Programmende werden Sie mit einer Abschlussuntersuchung Ihre Ergebnisse kontrollieren.



# 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

BVAEB-Versicherte können sich am nächstgelegenen Standort bei „**Leicht durchs Leben**“ **BASIS** und „**Leicht durchs Leben**“ **PRO** anmelden und teilnehmen.

## **Wien, Niederösterreich & Burgenland**

**Umsetzungsort: Wien, Sitzenberg (NÖ)**

Telefon: 050405-21891

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

## **Kärnten**

**Umsetzungsort: Villach**

Telefon: 050405-21899

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

## **Steiermark**

**Umsetzungsort: Graz**

Telefon: 050405-21898

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

## **Tirol**

**Umsetzungsort: Innsbruck**

Telefon: 050405-21896

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

## **Oberösterreich**

**Umsetzungsort: Linz**

Telefon: 050405-21894

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

## **Vorarlberg**

**Umsetzungsort: Feldkirch**

Telefon: 050405-21897

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

## **Salzburg**

**Umsetzungsort: Salzburg**

Telefon: 050405-21895

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

Oder melden Sie sich online an:

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



## Impressum

**Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB), Josefstädter Straße 80, 1080 Wien

**Hersteller:** SVD Büromanagement GmbH, 1200 Wien

**Konzept und Layout:** Julia Weithaler, MA

**Bilder:** Seite 1 (v.l.n.r.): © Elenadesign/Shutterstock.com, © Tero Vesalainen/Shutterstock.com, © InnaKalyuzhina/Shutterstock.com

Auflage 11/2024, 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).