



In der Gruppe zu einem gesünderen Lebensstil

ExpertInnen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit begleiten die TeilnehmerInnen der Lebensstilgruppen in Form von Workshops, Vorträgen, Kochkursen und Bewegungsgruppen über einen Zeitraum von drei Monaten.

- **Bewegung:** zwei bis drei Mal wöchentlich, geplant sind Walkinggruppen
- **Ernährung:** zwei Vorträge, zwei Kochkurse und eine Einkaufsschulung
- **Seelische Gesundheit:** Stressmanagement, Entspannungstechniken und Motivationsarbeit

Kosten

Das Projekt wird vom Land Salzburg und den angeführten Krankenversicherungsträgern gefördert. Pro TeilnehmerIn beträgt der Selbstbehalt 35€, wenn 80 % der Termine besucht werden. Andernfalls kostet die Teilnahme an der Lebensstilgruppe 135€. (Beide Beträge zuzüglich 15€ Koordinierungskosten.)



Liebe Salzburgerinnen und Salzburger!

Nichts hat so viel Auswirkung auf unsere Gesundheit wie unser Lebensstil. Und gesunder Lebensstil lässt sich lernen. Vielleicht ist es manchmal nicht ganz einfach, alte Gewohnheiten über Bord zu werfen, aber in der Gruppe und unter Expertenanleitung fällt vieles leichter – auch der Schritt zu einem gesünderen Leben. Regelmäßige Bewegung, bewusstes Essen und der richtige Umgang mit Stress und seelischen Belastungen senken das Risiko für zahlreiche Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Nutzen Sie die Chance: Die Teilnahme an einer Lebensstilgruppe verhilft Ihnen zu mehr Lebensqualität und einem neuen Lebensgefühl.

Ihr 

Mag. Dr. Christian Stöckl
Landeshauptmann-Stellvertreter

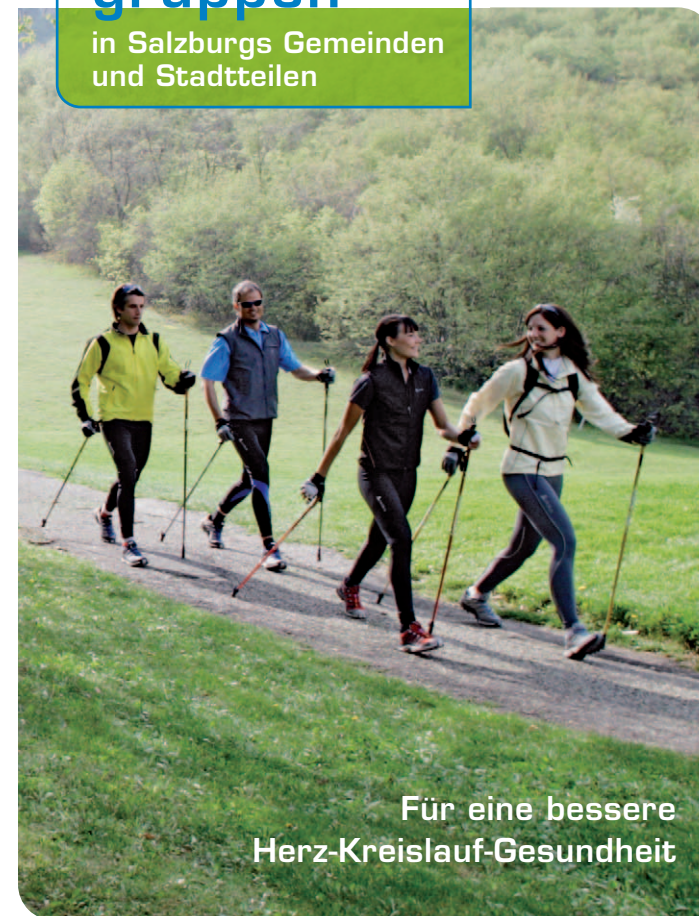
Stimmen erfolgreicher TeilnehmerInnen:

„Die Lebensstilgruppe hat mir viel gebracht: Wohlbefinden – Freude – Spaß an der Bewegung.“

„Weil es mir immer öfter gelingt, bewusster zu kochen und auch kleinere Portionen zu essen. Dafür aber mit mehr Genuss.“

Lebensstil- gruppen

in Salzburg Gemeinden
und Stadtteilen



Für eine bessere
Herz-Kreislauf-Gesundheit

Mit Unterstützung der Krankenversicherungsträger in Salzburg





Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Männern und Frauen in Österreich. Dafür ist zum einen eine gewisse erbliche Veranlagung verantwortlich, zum anderen ist es die zunehmende Schädigung durch den „modernen“ Lebensstil und unsere „hektische“ Umwelt.

Die entscheidenden Risikofaktoren:

- | erhöhtes Blutfett (Cholesterin)
- | Rauchen
- | Bluthochdruck
- | Bauchfettsucht
- | Zuckerkrankheit
- | Übergewicht
- | Bewegungsmangel
- | psychischer Stress



Zielgruppen

| Personen mit einem Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 und einem der folgenden Risikofaktoren:

- | Bauchumfang:
Frauen > 88 cm, Männer > 102 cm
- | HDL-Cholesterin:
Frauen < 50 mg/dl, Männer < 40 mg/dl
- | Triglyceride > 150 mg/dl
- | Nüchternblutzucker 100 – 126 mg/dl
- | Blutdruck über 130/85

| Personen mit Altersdiabetes

Ziel einer Lebensstilgruppe:

Die TeilnehmerInnen erhalten gezielte, individuelle Anleitungen zur Veränderung ihres Lebensstils hin zu mehr Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheit.

Vor der Teilnahme an einer Lebensstilgruppe ist eine Gesundenuntersuchung bei Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin sinnvoll!

Berechnen Sie Ihren Body Mass Index (BMI):
$$\frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{Größe (in m)}^2}$$

Die Lebensstilgruppen laufen über einen Zeitraum von drei Monaten. GesundheitskoordinatorInnen betreuen und begleiten mindestens zehn TeilnehmerInnen pro Gruppe und stehen als ständige AnsprechpartnerInnen während der gesamten Laufzeit zur Verfügung. Alle Angebote finden in Ihrer Gemeinde oder näheren Umgebung statt.

Ihr/e Gesundheitskoordinator/in:

Name _____

Tel.Nr. _____

Weitere Informationen:

www.avos.at, avos@avos.at, T: 0662/88 75 88-0

Ausschlussgründe

Personen, auf die einer der folgenden Punkte zutrifft, können im Rahmen der Lebensstilgruppen leider nicht betreut werden, da sie bei einer Änderung ihres Lebensstils besondere medizinische Begleitung benötigen:

- | BMI über 35
- | insulinpflichtiger Diabetes mellitus
- | schwere Herzerkrankungen, PatientInnen nach schwerem Schlaganfall/Herzinfarkt/PAVK
- | PatientInnen mit psychiatrischen Diagnosen (Depression, Psychosen)