

AB HEUTE WIRD ALLES ANDERS

News. Mit neuem Motto wollen Gesundheitsministerium und BVA dem „inneren Schweinehund“ zu Leibe rücken.

Gesundheit ist kein Zufallsprodukt: Ernährung, Bewegung, Stressvermeidung und medizinische Vorsorge sind wesentliche Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen. Mit einer österreichweiten Bewegung zur Gesundheitsförderung ist es daher das Ziel von Gesundheitsministerin Maria Rauch-Kallat, den eigenverantwortlichen Umgang mit der Gesundheit und damit den Weg zu mehr Lebensqualität für jede Einzelne und jeden Einzelnen zu stärken. Damit das auch gelingt, soll dem sprichwörtlichen inneren Schweinehund zu Leibe gerückt werden. Dieser „iSch“ ist es nämlich, der uns daran hindert, unser Wissen um eine gesunde Lebensweise auch in die Tat umzusetzen.

Vorrang für Gesundheitsförderung

Wie eine aktuelle Studie belegt, fehlt es den Menschen in Österreich längst nicht mehr an Wissen um einen gesunden Lebensstil. 70 Prozent fühlen sich über Gesundheitsthemen gut informiert. In krassstem Gegensatz dazu steht aber das tatsächliche Verhalten. So nehmen etwa nur 13 Prozent an der Vorsorge-(Gesunden-)untersuchung teil, jeder Dritte ist übergewichtig, und jeder Zweite stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die häufigsten Ursachen für Letztere sind Bluthochdruck, Cholesterin, Zucker, Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen.

Die Gesundheitsförderungsbewegung will zeigen, dass selbst kleine Schritte im Alltag schon ein großes Plus an Lebensqualität bringen können. Aufbauend auf den fünf Elementen Ernährung, Bewegung, Stressabbau und Entspannung, Unfallvermeidung

sowie medizinische Vorsorge, hat das Ministerium daher praktische Folder aufgelegt, die unter der iSch-Hotline 0800/22 44 88 angefordert werden können und auch in Ihrer BVA-Landes- oder Außenstelle aufliegen. Darüber hinaus erhalten Sie über die iSch-Homepage www.innererschweinehund.at oder www.isch.at weitere Informationen und Tipps.

Aktivitäten der BVA

Mit all den genannten Problemen ist seit langem natürlich auch die BVA befasst. So stehen Information und Motivation im Zentrum ihrer Gesundheitsförderung, etwa durch die jüngst auch in dieser Zeitschrift publizierten Nichtraucher-Kampagne oder die Herausgabe von bislang fünf Broschüren mit Tipps zur gesunden Ernährung. Eine Broschüre zum Schwerpunkt Bewegung ist derzeit in Vorbereitung.

Dem Schwerpunkt Medizinische Vorsorge wird seit vielen Jahren mit der Aktion Impuls begegnet. In über hundert Veranstaltungen pro Jahr werden öffentlich Bedienstete in ihren Dienststellen besucht; im Rahmen eines Gesundheits-Checks sollen Risikofaktoren erkannt und rechtzeitig Maßnahmen eingeleitet werden. Zudem werden nicht nur bei vielen Vertragsärzten, sondern auch im Ambulatorium Wien (Tel.: 01/404 05-4970) kostenlose Vorsorgeuntersuchungen für die Kunden der BVA angeboten.

Dauerhafte Lebensstiländerung

Einen im Sozialversicherungsbereich völlig neuen Weg beschriftet die



BVA im Jahr 1999 mit der Einführung von Behandlungen des metabolischen Syndroms in ihrem Therapiezentrum Buchenberg in Waidhofen a. d. Ybbs. Metabolie bedeutet, dass ein Zuwenig an Bewegung und ein Überangebot an Tageskalorien zu arteriellem Bluthochdruck, krankhafter Erhöhung der Blutfette sowie Übergewicht führt – eine Zeitbombe, die früher oder später zu Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

Das Ziel dieser „Präventionsaufenthalte“ liegt daher in einer Änderung des Lebensstils – zu einem Zeitpunkt, wo körperliche Schäden noch nicht eingetreten sind und ein Gewinn an Lebensqualität für den Betroffenen nützlich und gewinnbringend ist.

Gesund sein und bleiben ist nicht selbstverständlich. Es ist auch das Ergebnis ganz persönlicher Lebensgestaltung. Dabei sind es auch die kleinen Schritte, die zum Erfolg führen. Denn: es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun! ◆

Ein besinnliches Weihnachtsfest und ein erfolgreiches neues Jahr wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen die Versicherungsvertreter und die Angestellten der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter