

2. RUNDSCHREIBEN Juni 2025

Liebe Versichertenrätin und -räte,
liebe Bundeslandkoordinatorinnen und -koordinatoren!

„Ein Sonnenstrahl
kann einen anderen
Menschen aus dir machen.“

Zitat: Hugo von Hofmannsthal

In diesem Rundschreiben informieren wir Sie über die neuesten gesundheitsförderlichen Maßnahmen und Programme für Seniorinnen und Senioren.

„Leicht durchs Leben“ – mit der BVAEB zur Lebensstiloptimierung

Sie haben Übergewicht und wollen endlich einen gesünderen Lebensstil führen? Die BVAEB unterstützt Sie bei einer langfristigen Gewichtsreduktion.

„Leicht durchs Leben“ ist ein ambulantes Programm für Menschen mit Übergewicht bzw. Adipositas (erhöhter Körperfettanteil) und wird an ausgewählten Standorten der BVAEB in derzeit 8 Bundesländern angeboten.

Im Programm begleiten Sie Expertinnen und Experten aus den Bereichen Medizin, Diätologie, Sportwissenschaft und Psychologie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Mithilfe von Tipps und Tricks aus praxistauglichen Schulungsvorträgen erfahren Sie, wie Sie neue Gewohnheiten in Ihren Alltag integrieren können. Durch eine Lebensstiländerung wird auch das Risiko von Folgeerkrankungen reduziert.



Das Programm gliedert sich in die beiden Module **BASIS** und **PRO**:

„Leicht durchs Leben“ BASIS

Dauer:
6 Monate

- Ambulantes Programm
- Ziel: Gewichtsreduktion und langfristig gesunder Lebensstil
- Ärztliche Abklärung vorab
- 12 Einheiten
- Praktische Bewegungseinheiten

„Leicht durchs Leben“ PRO

Dauer:
12 Monate

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

„Leicht durchs Leben“ ist für BVAEB-Versicherte kostenlos – für die erforderliche ärztliche Untersuchung ist lediglich der übliche Behandlungsbeitrag zu bezahlen.

Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich an – im Herbst 2025 starten österreichweit die nächsten Kurse!

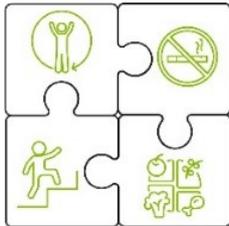


Nähere Informationen zum Programm finden Sie auch unter:
www.bvaeb.at/leichtdurchsleben



Präventionsberatungen – „Gesund informiert“ mit der BVAEB

Die BVAEB bietet fachspezifische Beratungen zu Erkrankungen, Beschwerden, Problemen und Fragestellungen zu beispielweise folgenden Themenbereichen an:



© BVAEB

- Bewegungsapparat
- Ernährung
- Seelisches Wohlbefinden
- Rauchen und Nikotinkonsum

In persönlichen Gesprächen erhalten Sie Unterstützung von Expertinnen und Experten. Die Beratung kann an ausgewählten BVAEB-Standorten vor Ort, telefonisch oder online über ein Videogespräch in Anspruch genommen werden.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung erforderlich ist.



Nähere Informationen zu unseren Präventionsangeboten finden Sie auf unserer Website unter: www.bvaeb.at/beratung



Standortverlegung Kärnten

Am 01. Juli 2025 übersiedeln wir mit unserem Präventionsangebot von Villach nach Klagenfurt. Wir freuen uns, Sie ab diesem Zeitpunkt an folgendem Standort begrüßen zu dürfen:

Landesstelle für Kärnten
Siebenhügelstraße 1
9020 Klagenfurt am Wörthersee



© BVAEB

„Bewusst frei“ von Nikotin: Aufhören lohnt sich in jedem Alter!

Zu spät, um mit dem Rauchen oder Nikotinkonsum aufzuhören?

Langjährige Raucherinnen und Raucher fragen sich manchmal, ob die gesundheitlichen Schäden nicht ohnehin schon so weit fortgeschritten sind, sodass es nur wenig ausmacht, ob man jetzt noch aufhört oder nicht.

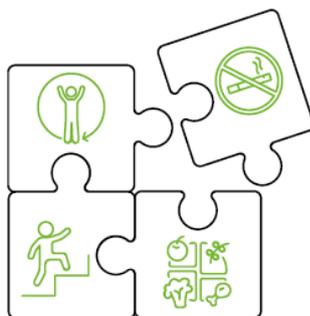
Eine 2024 veröffentlichte Studie¹ liefert dazu eine ermutigende Botschaft. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass selbst Personen, die viele Jahre geraucht haben, von positiven Veränderungen profitieren und das Risiko für einen vorzeitigen Tod nach dem Aufhören sinkt. Es ist also nie zu spät dafür!

Möchten Sie jetzt mit dem Rauchen oder Nikotinkonsum aufhören und Ihre Gesundheit stärken?

Dann informieren Sie sich über die Unterstützungsangebote der BVAEB. Sie begleiten Sie auf Ihrem Weg, nikotinfrei zu werden – ohne Druck, aber mit bewährten Methoden und individueller Begleitung:



© Antonio Guillem/Shutterstock.com



© BVAEB

Präventionsberatung „Gesund informiert“ zu Rauchen und Nikotinkonsum

Eine Fachexpertin oder ein Fachexperte beantwortet in einem Telefongespräch oder online per Videokonferenz alle Fragen zum Thema (Nicht-)Rauchen und Nikotinkonsum und informiert unverbindlich über verschiedene Möglichkeiten, die Sie beim Aufhören unterstützen.



© Marc Bruxelle/Shutterstock.com

Online - Nikotinentwöhnung

Fünf Gruppentermine im wöchentlichen Abstand werden von einer Fachexpertin oder einem Fachexperten angeleitet. Sie können daran bequem von zu Hause aus teilnehmen.

¹ <https://evidence.nejm.org/doi/full/10.1056/EVIDo2300272>

September bis Oktober 2025 (Kurszeiten: 15:00 – 16:30 oder 17:00 – 18:30 Uhr)



Einheit 1: Dienstag, 30. September 2025

Einheit 2: Dienstag, 07. Oktober 2025

Einheit 3: Dienstag, 14. Oktober 2025

Einheit 4: Dienstag, 21. Oktober 2025

Einheit 5: Dienstag, 28. Oktober 2025

Oktober bis November 2025 (Kurszeiten: 15:00 – 16:30 oder 17:00 – 18:30 Uhr)



Einheit 1: Mittwoch, 01. Oktober 2025

Einheit 2: Mittwoch, 08. Oktober 2025

Einheit 3: Mittwoch, 15. Oktober 2025

Einheit 4: Mittwoch, 22. Oktober 2025

Einheit 5: Mittwoch, 05. November 2025



© Sarayut_sy/Shutterstock.com

Präsenz - Nikotinentwöhnung

Sechs Gruppentermine im wöchentlichen Abstand werden von einer Fachexpertin oder einem Fachexperten angeleitet.

Die Kursreihe findet in der BVAEB-Geschäftsstelle statt (Linke Wienzeile 48-52, 1060 Wien).

November bis Dezember 2025 (Kurszeiten: 16:30 – 18:30 Uhr)



Einheit 1: Dienstag, 04. November 2025

Einheit 2: Dienstag, 11. November 2025

Einheit 3: Dienstag, 18. November 2025

Einheit 4: Dienstag, 25. November 2025

Einheit 5: Dienstag, 02. Dezember 2025

Einheit 6: Dienstag, 09. Dezember 2025



© pierer.net

Aufenthalt zur Nikotinentwöhnung

Das Programm „Rauchfrei in 20 Tagen“ in der Gesundheitseinrichtung Josefhof richtet sich an Personen mit stark ausgeprägter Nikotinabhängigkeit.



Nähere Informationen zu unseren Angeboten zum Thema Rauchen und Nikotinkonsum finden Sie unter: www.bvaeb.at/bewusstfrei



Ambulatorien der BVAEB

Qualitativ hochwertige Leistungen werden in den BVAEB-Ambulatorien in ganz Österreich für Versicherte aller Kassen angeboten.



17 (Mehrzweck-)Ambulatorien	
	13 Ambulatorien für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
	1 Ambulatorium für Physikalische Medizin
	2 Ambulatorien für Innere Medizin
	1 Ambulatorium für Augenheilkunde



© Proxima Studio/Shutterstock.com

Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

- Mundhygiene
- Zahnerhaltung & Versiegelung
- Abnehmbare & festsitzende Prothetik
- Schienentechniken
- Implantatversorgungen
- Reparaturen an einem Tag
- Orale Chirurgie



© ESB Professional/Shutterstock.com

Physikalische Medizin

- Bewegungstherapie
- Elektrotherapie
- Packungen
- Massagen
- Kryotherapie
- Blau- & Rotlicht
- Ultraschall



© CLIPAREA | Custom media/Shutterstock.com

Innere Medizin

- Blutabnahmen
- Operationsfreigaben
- Vorsorgeuntersuchung
- Rheumatologie / Osteologie
- Zuckerbelastungstest (OGTT)
- Diabetes-Schulung
- Infusionen (Schmerztherapie, Osteoporosetherapie)
- Ruhe- & Belastungs-EKG (Ergometrie)
- 24-Stunden-Blutdruckmessung
- Dopplerindex-Bestimmung (ABI)
- Lungenfunktionstest





© Maridav/Shutterstock.com

Augenheilkunde

Vorsorge, Diagnostik und Therapie:

- Sämtliche ärztliche Vorsorgeuntersuchungen
- Behandlung und Diagnostik von Augenerkrankungen
- Indikation zur Operation (z.B. Grauer Star)
- Brillenbestimmungen und orthoptische Abklärung



Informieren Sie sich über unser umfassendes Leistungsangebot und vereinbaren Sie noch heute einen Termin:
www.bvaeb-ambulatorien.at



Aktuelle Informationen zu den Ambulatorien

Salzburg

Die bisherigen BVAEB-Zahnambulatorien Salzburg Hauptbahnhof und Salzburg Faberstraße wurden an einem neuen Standort zusammengeführt.

Wir freuen uns, Sie in unseren neuen Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen:

Zahnambulatorium Salzburg

St.-Julien-Straße 12A

5020 Salzburg

Telefonnummer: 050405 – 27310

E-Mail-Adresse: amb.salzburg@bvaeb.at



© BVAEB

Knittelfeld

Der Betrieb des BVAEB-Ambulatoriums für Physikalische Medizin in Knittelfeld wird am 30.04.2025 eingestellt.

Gesundheitsförderung

Vorschau: „BVAEB informiert“

Die interaktive Online-Veranstaltungsreihe richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihr Gesundheitswissen erweitern wollen und ihren Alltag nachhaltig vitaler gestalten möchten.

Es erwarten Sie praxisnahe Impulse und wissenschaftlich fundierte Tipps zu den Themenbereichen Ernährung und psychische Gesundheit – bequem per Livestream von zu Hause aus.

In der ersten Online-Einheit am 22.05.2025 unter der Leitung von Diätologin Christa Rameder, MA erfahren Sie, wie Emotionen und Stress Ihr Essverhalten beeinflussen. Sie erhalten spannende Einblicke in die sieben Hungerarten und lernen, wie Sie mit kleinen Veränderungen zu mehr Genuss und innerer Balance finden.

Im zweiten Teil der Vortragsreihe, am 12.06.2025, steht die psychische Resilienz im Mittelpunkt. Mag. Johanna Schwinger beleuchtet, was psychische Gesundheit ausmacht und wie wir sie aktiv stärken können. Denn im Laufe des Lebens wird unsere seelische Widerstandskraft immer wieder herausgefordert. Erfahren Sie, wie Sie frühzeitig Anzeichen dafür erkennen, dass Ihre eigene Psyche oder die eines anderen Unterstützung benötigt und welche Anlaufstellen in solchen Situationen hilfreich sind.

Um die Live-Übertragung aufzurufen, können Sie einfach den Link oder den dazugehörigen QR-Code nutzen.

TERMINE & LINK

„Mit psychischer Widerstandskraft durchs Leben –
Wie ich meine innere Balance fördern kann!“

- 12.06.2025 von 10:00 bis 11:30 Uhr
mit Mag. Johanna Schwinger



<https://seniorinnen.bvaeb.live>

Rückschau: BVAEB-Symposium in Kärnten!

Im Veranstaltungszentrum Lakeside-Spitz in Klagenfurt veranstaltete die BVAEB im Februar die Symposiumsreihe „Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren“. Es wurde ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm präsentiert, welches großen Anklang bei Besuchern und Besucherinnen fand.

Der Moderator und Kabarettist Mag. Oliver Hochkofler hieß zahlreiche Gäste willkommen und sorgte für eine humorvolle Moderation der Veranstaltung.



Moderator Mag. Oliver Hochkofler ©Josef Schimmer

Ein Programmhöhepunkt war der Impulsvortrag von Gedächtnistrainerin Mag.^a Monika Puck. Neben interessanten Fakten über das Gehirn wurden den Teilnehmenden Tipps und Tricks mitgegeben, um das Gedächtnis auch im hohen Alter in Schwung zu halten.



Gedächtnistrainerin Mag.a Monika Puck ©Josef Schimmer

In weiteren praxisnahen Workshops konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen den Themenbereichen Vernetzung, Bewegung, Entspannung, Genuss und Sinne wählen. Der Workshop zur Vernetzung bot in entspannter Atmosphäre Raum für Austausch rund um das Thema „gesundes Altern“.

Während den Pausen hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich an Informationsständen über die Angebote der BVAEB zur Gesundheitsförderung und Prävention sowie über stationäre Aufenthalte in der Gesundheitseinrichtung Josefhof der BVAEB zu informieren.



Team Senior:innengesundheit der Haupt- und Landesstelle, Sabine Fischer MBA, Mag.a Monika Puck, Mag. Oliver Hochkofler und Versichertenräte ©Josef Schimmer

Der Erfolg der Symposien zeigt: Viele Seniorinnen und Senioren interessieren sich dafür, wie man mit einem guten Mix aus Wissen, Austausch und praktischen Tipps entspannt und gesund älter wird, ganz ohne Druck, aber mit viel Lebensfreude.

Gesundheitstag

Am 7. April 2025 wurde die BVAEB zum *vida Gesundheitstag* in Wien eingeladen, der ganz im Zeichen der Senior:innengesundheit stand. Die Veranstaltung, die rund 100 vida-Mitglieder und Mitgliederinnen versammelte, bot eine wertvolle Plattform für Information, Austausch und Beteiligung. Die BVAEB präsentierte an einem Infostand ihre gesundheitsfördernden Angebote für Seniorinnen und Senioren. Der Stand stieß auf großes Interesse und ermöglichte einen Dialog mit den Versicherten.



©BVAEB

Im Rahmen der Veranstaltung fanden Fachvorträge zum Motto „*Senior:innengesundheit: Bewegung=Gesundheit*“ statt – unter anderem mit Beiträgen der BVAEB. Dies wurde durch praxisnahe Bewegungseinheiten, die das Thema lebendig und erfahrbar machten, ergänzt. Die angebotenen Programmpunkte fanden breite Zustimmung und regten zu einem offenen Austausch an. Den Abschluss bildete eine moderierte Diskussionsrunde mit Vertreterinnen und Vertretern aus Fachpraxis, Politik und Gesundheitswesen, die zentrale Fragestellungen rund um Prävention und Lebensqualität im Alter beleuchteten.

GÖD-Bildungstage

Am 24. April 2025 folgte die BVAEB einer Einladung nach Salzburg, um sich im Rahmen der GÖD-Bildungstage mit rund 35 engagierten Mitgliedern zum Thema Senior:innengesundheit auszutauschen. Zu Beginn erhielten die Teilnehmenden einen umfassenden interaktiven Vortrag zum „*Haus der Gesundheit*“, mit dem Ziel individuelle Handlungspläne zu entwickeln, die sowohl physische, als auch psychosoziale Bedürfnisse berücksichtigen. Nach einer Übersicht der bestehenden BVAEB-Gesundheitsförderungsangebote für Seniorinnen und Senioren bildete das „*Gesundheitsatelier*“ den Höhepunkt des Programms. In dem interaktiven Workshop diskutierten die BVAEB-Mitarbeiterinnen gemeinsam mit den Teilnehmenden intensiv über den aktuellen Bedarf an Kursangeboten und sammelten dabei vielfältige Wünsche und Anregungen für zukünftige Programme.

Die Veranstaltung lieferte wertvolle Impulse für die tägliche Arbeit der BVAEB im Bereich der Senior:innengesundheit.



Kommende Veranstaltungen 2025

Symposium Steiermark	Symposium Oberösterreich
16. Oktober 2025 9:30 - 16:00 Uhr	23. Oktober 2025 9:30 - 16:00 Uhr
Steiermarkhof Graz, Ekkehard-Hauer- Straße 33, 8052 Graz	Gästehaus Caseli Linz, Voestalpine- Straße 4, 4020 Linz
<u>Anmeldung unter:</u> aktivinsteiermark@bvaeb.at	<u>Anmeldung unter:</u> aktivinoberoesterreich@bvaeb.at

Symposium Wien	Symposium Salzburg
13. November 2025 9:30 - 16:00 Uhr	20. November 2025 9:30 - 16:00 Uhr
Europahaus Wien, Linzer Straße 429, 1140 Wien	Heffterhof Salzburg, Maria-Cebotari- Straße 1-7, 5020 Salzburg
<u>Anmeldung unter:</u> aktivmitbvaeb@bvaeb.at	<u>Anmeldung unter:</u> aktivinsalzburg@bvaeb.at

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Weiterführende Informationen zu allen Angeboten und Maßnahmen im Rahmen der BVAEB-Gesundheitsförderung für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter folgendem Link: www.bvaeb.at/aktivimalter



Liebe Grüße

Ihr Team der Senior:innengesundheit der BVAEB