

Gesund leben mit der ÖGK **2025**



Angebote
für Ihre
Gesundheit

Weil es um meine Gesundheit geht:
www.gesundheitskasse.at

Inhalt



ALLGEMEIN

Gesund leben 4



ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung 6

Getreide - volle Kraft im kleinsten Korn 7

Webinare zur Ernährung 8

Leichter leben - Blutwerte und
Körpergewicht im Griff 10

Leichter leben - Blutdruck im Griff 12



BEWEGUNG

In Bewegung bleiben 14

Der Beckenboden - Basis für
eine starke Mitte 15

Beweg' dich - Gesunder Rücken 16

Bewegt im Park 18



MENTALE GESUNDHEIT

Mental gesund 20

Momente für mich 21

Erste Hilfe für die Seele 22

Mentale Power durch
bewusstes Essen 23

Gelassen und sicher im Stress 24

Gelassen und sicher in den Schlaf 25



NIKOTINFREI

Frei werden von Tabak und Nikotin.....	26
Rauchfrei Telefon.....	28



FAMILIE

Richtig essen von Anfang an!.....	30
Frühe Hilfen – Familienbegleitung	32
Zahngesundheit für Kinder	33



BILDUNG

Schulische Gesundheitsförderung.....	34
--------------------------------------	----



BETRIEB

Betriebliche Gesundheitsförderung.....	36
--	----



VEREIN

Vereinscoaching.....	38
----------------------	----



GESUND AB 50

Bewusst leben +	40
Trittsicher & aktiv	42



VORSORGE

Impfungen	44
Vorsorgeuntersuchung	46



Gesund leben

GESUNDHEITSFÖRDERUNG, PRÄVENTION UND
GESUNDHEITSINFORMATIONEN



Viele gesunde Lebensjahre

Diesen Wunsch haben wir wohl alle gemeinsam. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) unterstützt Sie dabei tatkräftig mit ihrem vielfältigen Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm. Damit fällt es gleich viel leichter, einen gesunden Lebensstil zu finden und zu fördern.

Heute für morgen

Ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper und Geist tut uns nicht nur im Alltag gut, sondern macht uns auch widerstandsfähiger gegenüber so manchen Krankheiten. Worauf also noch warten: Stöbern Sie gleich in unseren zahlreichen Angeboten!

Wo finde ich Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention der ÖGK?

- Auf unserer Website www.gesundheitskasse.at/gesundleben finden Sie alle Veranstaltungen, Kurse und Programme in Ihrer Nähe oder online. Nutzen Sie auch die Suchfunktion.
- Die ÖGK informiert dazu auch über
Facebook: www.facebook.com/gesundheitskasse.at
Instagram: @gesundheitskasse_at
- Wie wäre es mit dem ÖGK-Magazin „Meine Gesundheit“, das vier Mal pro Jahr erscheint?



Holen Sie sich Ihr
kostenloses Abo unter:
www.meinegesundheit.at



Gesunde Ernährung

Die ÖGK setzt im Jahr 2025 den Schwerpunkt auf das Thema **Ernährung**. Das Sprichwort „Du bist, was du isst“ bringt es auf den Punkt: Eine ausgewogene und gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Viele Ernährungstrends und -mythen sorgen heutzutage für Verunsicherung. Deshalb wollen wir mit unseren Veranstaltungen und Angeboten Ihr Wissen stärken. Zudem stellen wir laufend neue Rezepte vor und laden Kinder und Jugendliche auch dazu ein, selbst beim Thema Ernährung kreativ zu werden. Bleiben Sie gespannt!

Als besonderes Highlight haben wir einen immerwährenden **Geburtstagskalender** mit Rezepten für Sie zusammengestellt. Hier können Sie alle wichtigen Geburtstage eintragen – und besondere Anlässe gleich mit unseren gesunden Versionen klassischer Rezepte feiern.

Die Kalender können Sie bei ausgewählten Angeboten zur Ernährung erhalten (z. B. bei unseren Vorträgen).



*Gleich QR-Code scannen
und Kalender und weitere
Broschüren kostenlos herunterladen!*

Nähere Informationen, Broschüren sowie das Menü des Monats finden Sie unter
www.gesundheitskasse.at/ernaehrung

Getreide - volle Kraft im kleinsten Korn

VORTRÄGE

Getreide zählt zu den bedeutendsten **Energie-, Kohlenhydrat- und Ballaststofflieferanten** weltweit.



Zudem enthalten Getreidekörner viele **wichtige Nährstoffe** – die meisten befinden sich in den Randschichten des Getreidekorns. Die Getreideauswahl ist enorm und (über-)fordert die Konsumentinnen und Konsumenten oftmals.

Holen Sie sich in unserem Vortrag das Wissen über heimische und vergessene Getreidesorten und deren Verwendung.

Inhalte:

- die (gesundheitliche) Bedeutung von Getreide
- Wissen über heimische Getreidesorten
- für wen eine gluten- oder weizenfreie Ernährung wirklich sinnvoll ist
- Einkorn, Mehrkorn, Vollkorn – Info und Anwendung
- Rezeptideen und Tipps

Zeitraum: April bis Mai 2025

Anmeldung: (online) erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

- Nähere Informationen, Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung
- Bei Fragen wenden Sie sich an +43 5 0766-126214



Webinare zur Ernährung



Die ÖGK bietet das ganze Jahr über **kostenlose Online-Vorträge** zu verschiedenen Themen an.

Nachhaltige Ernährung

Im Frühling erhalten Sie in drei Webinaren Tipps, um nachhaltigere Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln.

- „Saisonale und regionale Ernährung“
- „Pflanzenbasierte Kost“
- „Klimafreundlich einkaufen und Bio-Produkte erkennen“

Getreide – volle Kraft im kleinsten Korn

Dieser Online-Vortrag findet ergänzend zu den Vorträgen vor Ort statt. Erfahren Sie mehr über heimische und oft vergessene Getreidesorten sowie deren Bedeutung in der Ernährung.

- „Getreide – volle Kraft im kleinsten Korn“
am 27. Mai 2025

Ernährung und Darmgesundheit

Im Mai/Juni 2025 können Sie sich in unseren Webinaren rund um das Thema „Darmgesundheit“ informieren.

Nähere Infos finden Sie ab April 2025 unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung

Ernährung und mentale Gesundheit

Im Oktober 2025 findet der Online-Vortrag zum Thema „Mentale Power durch bewusstes Essen“ statt.

Nähere Infos finden Sie ab September 2025 unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung

Ernährungsmythen

Aufklärung und spannende Fakten erhalten Sie in drei Webinaren zum Thema „Ernährungsmythen“.

Nähere Infos finden Sie ab September 2025 unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung

Hinweis: Im Anschluss an die Online-Vorträge haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen, die live beantwortet werden. Alle Webinare finden Sie nach der Ausstrahlung auch zum Nachsehen auf unserer Website.

Beginn: jeweils um 19.00 Uhr

Dauer: ca. 1,5 bis 2 Stunden (inkl. Fragenbeantwortung)

Anmeldung: (online) erforderlich

Infos und Anmeldung unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung



Leichter leben - Blutwerte und Körper- gewicht im Griff

GRUPPENKURSE



„Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff“ ist ein kostenfreies Gruppenprogramm für Erwachsene ab 18 Jahren mit Übergewicht und/oder erhöhten bzw. schwankenden Blutwerten.

Ziel ist es, den Aufbau „gesunder“ Verhaltensweisen im Alltag zu unterstützen. Dadurch soll die Entstehung von Krankheiten verhindert werden, die durch wenig Bewegung, falsche Ernährung und Dauerstress begünstigt werden. Die Kurse werden von qualifizierten Fachkräften aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Psychologie gehalten.

Inhalte:

Wöchentliche Gruppentreffen:

Nach einem ersten Kennenlernen fördern wir vier Wochen lang Ihre persönliche Motivation. Sie erhalten individuelle Ernährungsberatung und ein Coaching, um einen aktiveren Lebensstil zu entwickeln.

Kochworkshop & Bewegungseinheiten:

Sie lernen die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und Tipps für einen abwechslungsreichen, genussvollen Alltag kennen. Begleitende Bewegungseinheiten helfen beim Aufbau einer gesunden Routine.

Langfristige Umsetzung:

Nach sechs bis acht Wochen folgen zwei weitere Einheiten, um Ihre neuen Gewohnheiten zu festigen. In den folgenden drei Monaten bleiben Sie über Online-Webinare im Austausch mit der Gruppe, um Ihren langfristigen Erfolg zu fördern.

Zeitraum: Kurse finden laufend statt

Anmeldung: (online) erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

- Nähere Informationen, Kursorte und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung
- Bei Fragen wenden Sie sich an leichterleben@oegk.at



Leichter leben - Blutdruck im Griff

ONLINE-VORTRÄGE



Wer dauerhaft einen zu hohen Blutdruck hat, bringt seine Gesundheit in Gefahr. Durch den zu großen Druck auf die Gefäßwände entstehen Schäden. Zudem steigt die Gefahr für einen Schlaganfall, Nierenversagen oder einen Herzinfarkt.

Mit entsprechender Behandlung und einigen **Veränderungen im Lebensstil** können Betroffene ihren Blutdruck gut in den Griff bekommen.

Nutzen Sie unsere Broschüre, unseren Blutdruckpass und unsere kostenlosen Online-Vorträge!

Inhalte:

- Was sagt der Blutdruckwert aus?
- Risiken von Bluthochdruck
- richtiges Messen und natürliche Schwankungen
- Einfluss von Ernährung, Bewegung und Stress
- Blutdruck, Alkohol und Nikotin
- Beantwortung individueller Fragen
- weiterführende Informationsmaterialien

Zeitraum: Online-Vorträge finden laufend statt

Anmeldung: (online) erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Haben Sie Ihren
Blutdruck im Griff!



Nähere Informationen, Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/blutdruck



Aktiv werden und in Bewegung bleiben



Ein aktiver Lebensstil tut uns gut. Doch nicht immer nimmt Bewegung den notwendigen Stellenwert in unserem Alltag ein. Um körperlich und geistig fit zu bleiben, bietet die ÖGK verschiedenste Kurse und Programme: Denn Bewegung senkt nicht nur das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht, sondern steigert auch das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Broschüre „Bewegt durchs Leben“
Unsere neue Bewegungs-Broschüre liefert Empfehlungen für einen aktiven Alltag.



*Gleich QR-Code
scannen und die Broschüre
kostenlos herunterladen!*



Informationen zu den Angeboten finden Sie laufend unter www.gesundheitskasse.at/bewegt

Der Beckenboden - Basis für eine starke Mitte

ONLINE-VORTRAG

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für unsere Gesundheit. In unseren Webinaren thematisieren wir die Bedeutung des Beckenbodens im Alltag und speziell im Alter, in der Schwangerschaft und in Bezug auf die Potenz. Praktische Tipps und Wahrnehmungs-, Aktivierungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen runden den Inhalt ab.

Sowohl Männer als auch Frauen können teilnehmen. Auf persönliche Fragestellungen wird gerne eingegangen.

Dauer: 60 Minuten

Broschüre „Der Beckenboden - Basis für eine starke Mitte“

Die Broschüre bietet einen Überblick zum Beckenboden und gibt wichtige Informationen zum Training im Alter, in der Schwangerschaft und in Bezug auf die Potenz.



*Gleich QR-Code
scannen und die Broschüre
kostenlos herunterladen!*

Termine und Anmeldung unter
www.gesundheitskasse.at/beckenboden

Die Webinare sind keine online Turneinheiten - einzelne Übungen können dabei von den Expertinnen und Experten gezeigt werden. Es werden keine medizinischen Diagnosen gestellt und keine Therapien angeraten. Bei derartigen Fragestellungen wird eine ärztliche Abklärung empfohlen.



Beweg' dich - Gesunder Rücken



Gruppenkurse

Die Kurse „**Beweg' dich – Gesunder Rücken**“ richten sich an Personen ab 18 Jahren mit leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für das Entstehen von Rückenproblemen. Dazu zählen z. B. langes Sitzen, Stehen, Bewegungsmangel, eine falsche Haltung, aber auch Stress oder körperliche Überlastung.

Die Bewegungskurse laufen über 14 Wochen, in denen zweimal wöchentlich eine Stunde lang in der Gruppe unter professioneller Anleitung trainiert wird. In zwei speziellen Coaching-Einheiten erfahren und erarbeiten Sie, wie Sie langfristig einen aktiven Lebensstil beibehalten. Die Kursteilnahme ist kostenlos.

Teilnahmebedingungen:

- ab 18 Jahren
- für Personen mit oben beschriebenen Risikofaktoren

Zeitraum: Frühling und Herbst 2025

Anmeldung: (online) erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl!

Webinare zur Rückengesundheit

Im Webinar „**Gesunder Rücken**“ wird die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit und speziell für die Rückengesundheit nähergebracht.

Inhalte:

- Bewegung im Alltag und die Wirkung von Bewegung
- Folgen von Bewegungsmangel
- Wirbelsäule und Muskulatur, Handlungsanweisungen und Übungen
- persönliche Fragestellungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Dauer: 90 Minuten

Bewegungsberatung

Bei einer kurzen **Online-Einzelberatung** werden individuelle und persönliche Fragen in Bezug auf Rückenprobleme besprochen.

Inhalte:

- aktuelles Bewegungsverhalten
- eventuell bestehende Rückenprobleme
- individuelle Tipps und Empfehlungen für einen bewegten Alltag

Dauer: 15 Minuten



Weitere Infos und Übungen
finden Sie in unserer Broschüre
„*Beweg' dich - Gesunder Rücken*“.

Nähere Informationen und Details zur Anmeldung finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/ruecken

Das Webinar und die Beratung sind keine Übungseinheiten. Einzelne Übungen können von den Expertinnen und Experten gezeigt werden. Es werden zudem keine medizinischen Diagnosen gestellt und keine Therapien angeraten. Bei derartigen Fragestellungen wird eine ärztliche Abklärung empfohlen.



Bewegt im Park

BEWEGUNGSANGEBOT IM FREIEN



In den Sommermonaten finden in öffentlichen Parks oder auf anderen Freiflächen zahlreicher Städte und Gemeinden **kostenlose Bewegungskurse** im Rahmen des Projektes „**Bewegt im Park**“ statt.

Gemeinsam mit anderen Interessierten können aus einem vielfältigen Bewegungsprogramm z. B. Yoga, Pilates, Zirkel- oder Rückentraining direkt an der frischen Luft absolviert werden. Erfahrene Trainerinnen und Trainer leiten die Kurse. Die Teilnahme ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Frischlucht und Sonne tanken, den Kopf frei bekommen und ein neues Lebensgefühl spüren: Ziel von „Bewegt im Park“ ist es, mehr Menschen für Bewegung im Freien zu begeistern.

Die Vorteile im Überblick:

- wöchentliche, fixe Termine
- erfahrene Kursleiterinnen und Kursleiter
- kostenlose Teilnahme
- ohne Anmeldung, unverbindlich
- für Jung und Alt
- für jedes Level, auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet

Zeitraum: Juni bis September 2025

*Nutzen Sie die
kostenlosen Angebote!*



Nähere Informationen sowie alle Kurse und Termine finden Sie ab Anfang Mai 2025 unter www.bewegt-im-park.at

Finanziert wird die Initiative von Sportministerium, Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und der WIG. Das Kursprogramm wird von den Sportverbänden ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION, ÖBSV und Special Olympics gestaltet. Die ÖGK ist mit der Umsetzung und Koordinierung betraut.



Mental gesund

MEHR GELASSENHEIT UND WOHLBEFINDEN



Wie zufrieden wir mit unserem Leben sind, hängt von vielen Faktoren ab. Ein wichtiger Aspekt ist die mentale Gesundheit. Der **richtige Umgang mit psychischen Belastungen** leistet dabei einen wichtigen Beitrag. Wer seelisch gefestigt ist, kann schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen.

Gönnen Sie sich Glücksmomente. Atmen Sie durch. Fördern Sie Ihre Widerstandskraft. Gehen Sie gestärkt in den Tag. Wir unterstützen Sie mit hilfreichen Tipps, Vorträgen und Videos.

Angebote und Infos finden Sie unter gesundheitskasse.at/mentalgesund

Momente für mich

LADEN SIE IHREN AKKU WIEDER AUF!

Broschüren mit vielen Informationen und Tipps zum Thema stehen **kostenlos zum Download** und zur Bestellung zur Verfügung:

- Momente für mich – Broschüre & Tagebuch
- Wie geht es mir?
- Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben
- Burnout
- Powerpause – fit mit kurzen Pausen
- Essen bei Stress

AUCH
ALS APP



Holen Sie sich Ihr kostenloses „Momente für mich“-Paket mit Broschüren und Tagebuch nach Hause.

Besuchen Sie die Seite gesundheitskasse.at/mentalgesund und schmökern Sie in der Rubrik „Infomaterial“



Erste Hilfe für die Seele

SEMINAR FÜR ERWACHSENE

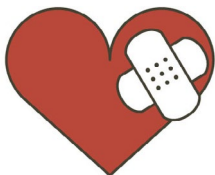
Wenn sich jemand verletzt, ist es selbstverständlich, Erste Hilfe zu leisten. Doch was, wenn jemand neben uns weint, depressiv oder abwesend wirkt? „**Erste Hilfe für die Seele**“ zeigt, wie man helfen kann.

Im 12-stündigen Seminar „**Erste Hilfe für die Seele**“ (organisiert von pro mente Austria) lernen Sie, wie Sie bei psychischen Problemen anderer Erwachsener „Erste Hilfe“ leisten können. Dazu gehört, Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten.

Neben Basiswissen zur psychischen Gesundheit und einer kurzen Einführung in die häufigsten psychischen Erkrankungen steht das Erlernen und Üben konkreter Erste-Hilfe-Maßnahmen im Fokus. Dabei unterstützt ein umfassendes Handbuch.

Hinweis:

Die Teilnahme ist kostenpflichtig. Für Versicherte der ÖGK gibt es eine Förderung – die Kurskosten betragen dann nur 25 Euro statt 200 Euro. Das Kontingent ist begrenzt.



*Werden Sie Ersthelfer*in
für psychische Gesundheit!*

Nähere Informationen und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter gesundheitskasse.at/mentalesund

Mentale Power durch bewusstes Essen

VORTRÄGE

Ernährung dient heutzutage nicht nur der körperlichen Sättigung, sondern auch als Ausgleich für emotionale Bedürfnisse.

Zudem gibt es viele neuartige Lebensmittel, die in den Medien als Lifestyle-Produkte angepriesen werden. Die Themen **Essen und Genuss** begegnen uns also gefühlt an jeder Ecke.

Die Vorträge liefern wertvolle Tipps zum Umgang mit **achtsamer Ernährung**.

Inhalte:

- Auswirkung der Ernährung auf die Psyche
- achtsam essen gegen Stress, Frust und Langeweile
- Zusammenhang zwischen Darm und mentaler Gesundheit

Zeitraum: Oktober 2025

Anmeldung: (online) erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

- Nähere Informationen, Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie ab August 2025 unter www.gesundheitskasse.at/mentalgesund
- Bei Fragen wenden Sie sich an +43 5 0766-126214



Gelassen und sicher im Stress

ONLINE-GRUPPENKURSE

Was ist Stress überhaupt? Wodurch wird er ausgelöst und wie macht er sich bemerkbar? Unser Online-Kursprogramm hilft Menschen, den täglichen Herausforderungen aktiv zu begegnen und Wege der Entspannung zu finden.

Das kostenlose Angebot richtet sich an alle, die das Gefühl der Überforderung gut kennen und Probleme dabei haben, sich richtig zu entspannen. Aber auch für Interessierte, die sich mit ihrem Stress näher auseinandersetzen möchten, ist das Kursprogramm passend.

Inhalte:

- Stresssituationen frühzeitig wahrnehmen und verändern
- Gedankenmuster und positive Denkweise
- Progressive Muskelentspannung und Kurzentspannungsübungen für den Alltag
- Erholungspausen

Dauer: drei bis fünf Termine (aufeinander aufbauend)

Zeitraum: Frühling und Herbst 2025

- Nähere Informationen, Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/mentalgesund
- Bei Fragen wenden Sie sich an +43 5 0766-178800 oder stressfrei@oegk.at

Gelassen und sicher in den Schlaf

ONLINE-GRUPPENKURSE



Durch einen **erholsamen und entspannten Schlaf** können die Herausforderungen des Alltags besser bewältigt werden. In den kostenlosen Kursen der ÖGK erfahren Sie, wie Sie Ihre individuelle Schlafqualität verbessern und so Ihr mentales Wohlbefinden steigern können.

Inhalte:

- Analyse des eigenen Schlafverhaltens
- Erkennen und Beseitigen schlafstörender Gedanken
- Erlernen von Entspannungsübungen

Dauer: drei bis fünf Termine (aufeinander aufbauend)

Zeitraum: Frühling und Herbst 2025

- Nähere Informationen, Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter **www.gesundheitskasse.at/mentalgesund**
- Bei Fragen wenden Sie sich an +43 5 0766-178800 oder stressfrei@oegk.at

Die Kurse werden von erfahrenen Klinischen und Gesundheitspsychologinnen und -psychologen geleitet. Bitte beachten Sie, dass dieses Angebot der Schlafförderung dient und keine medizinische Behandlung oder Diagnostik ersetzt.



Frei werden von Tabak und Nikotin



Lukas Müller / Ockler

Gruppenkurse

Gemeinsam in der Gruppe fällt Veränderung oft leichter als alleine. Unser Team von Klinischen und Gesundheitspsychologinnen begleitet Sie professionell auf Ihrem Weg in ein nikotin-/rauchfreies Leben. Sie können unsere Kursangebote vor Ort oder online buchen.

Ein Kurs „Nikotinfrei in 6 Wochen“ unterstützt Sie mit sechs Terminen zu je 1,5 Stunden, Ihren Lebensstil bezüglich Nikotinkonsum zu ändern. Gemeinsam mit anderen analysieren Sie Ihre Gewohnheiten, erlernen spezielle Techniken und erhalten individuelle Tipps, um ein Leben ohne Tabak und Nikotin zu beginnen. Mit den Kursunterlagen und einer guten Basis aus dem Gruppenprozess schaffen Sie den Start in ein rauch-/nikotinfreies Leben. Die Kursteilnahme ist kostenlos.

Teilnahmebedingungen:

- ab 18 Jahren

Anmeldung: (online) erforderlich - begrenzte Teilnehmeranzahl!

Online-Vortrag für Schwangere

Die Schwangerschaft ist ein guter Anlass, um frei von Tabak und Nikotin zu werden. Gerade in dieser Zeit kann es jedoch besonders herausfordernd sein.

Der Nikotinfrei-Vortrag ...

- richtet sich an schwangere Frauen
- findet ausschließlich online statt
- bietet Informationen, wie der Rauchstopp gelingen kann
- bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen
- kann anonym besucht werden (ohne Kamera, mit „Nickname“)
- ist kostenfrei

Anmeldung: (online) erforderlich - begrenzte Teilnehmeranzahl



Nähere Informationen, aktuelle Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei

Die Nikotinfrei-Angebote werden aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Niederösterreich, Oberösterreich, Tirol und Wien und aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark gefördert.



Rauchfrei Telefon



KOSTENFREIE BERATUNG

Rauchen Sie? Sehnen Sie sich nach einem Leben ohne Tabak und Nikotin? Hat Ihnen Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt empfohlen, das Rauchen aufzugeben?

Dann holen Sie sich rasche und professionelle Hilfe beim Rauchfrei Telefon. Mit Unterstützung gelingt der Weg in die Rauchfreiheit leichter!

Das Rauchfrei Telefon bietet telefonische Beratung und Entwöhnung:

- Kostenfrei unter 0800 810 013
- Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr
- Flexible/individuelle Terminvergabe für Rückrufe

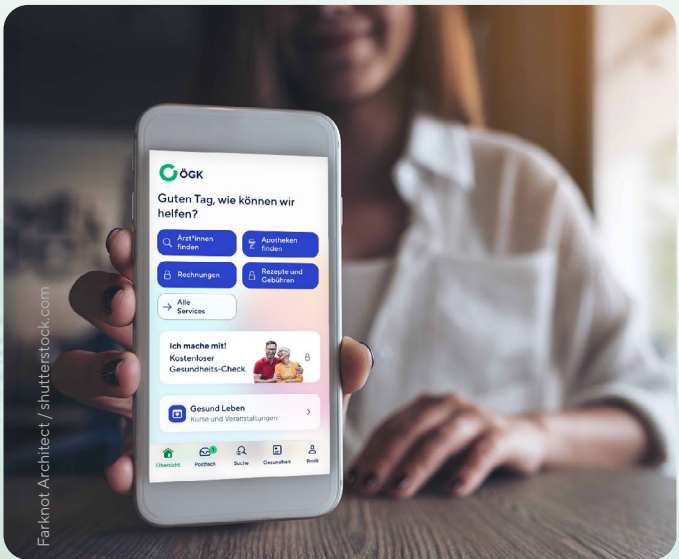
Die Gesundheitspsychologinnen ...

- beraten Sie persönlich
- informieren rund um die Themen Tabak und Nikotin
- begleiten Sie beim Rauchstopp
- bieten Nachbetreuung zum Vorbeugen von Rückfällen, auch nach Rauchfrei-Kursen
- vermitteln auf Wunsch zu anderen Entwöhnangeboten

Rufen Sie an! Unsere Gesundheitspsychologinnen beraten Sie gerne. Kontakt:

- Tel.: 0800 810 013
- E-Mail: info@rauchfrei.at
- www.facebook.com/RauchfreiTelefon

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.rauchfrei.at



Ganz einfach mit der Meine ÖGK App

Ihre Gesundheitsbegleitung immer dabei:

- Ärztinnen/Ärzte und Apotheken finden
- Kinderbetreuungsgeld anfordern
- Termine in Ihrem Zahngesundheitszentrum buchen
- Wahlarztrechnungen einreichen
- Kurse und (Online-)Vorträge buchen

Für Ihre Sicherheit sind viele Funktionen der App nur mit Anmeldung über ID-Austria möglich.

QR-Code scannen
und Meine ÖGK App
herunterladen!





Richtig essen von Anfang an!

ERNÄHRUNGSWORKSHOPS



Während der Schwangerschaft und der ersten Lebensjahre eines Kindes haben Eltern viele Fragen zur Ernährung:

Soll ich in der Schwangerschaft für zwei essen?
Wann beginnt mein Baby mit der Beikost?
Und wie gelingt es mir, dass mein Kind auch gerne Gemüse isst?

Die Österreichische Gesundheitskasse liefert im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ Antworten und familientaugliche Praxistipps auf diese Fragen.



Natalia Lebedinskaia / shutterstock.com

Die ÖGK unterstützt Sie hierbei mit kostenlosen Workshops zu den folgenden Themen:

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
- Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

Anmeldung: (online) erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Die Workshops finden in mehreren Gemeinden in Ihrer Nähe oder online statt. Ihr Baby sowie Angehörige sind ebenso herzlich willkommen!



Richtigessen
von **Anfang** an!



Nähere Informationen zur Anmeldung, Termine und Veranstaltungsorte finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/revan

Frühe Hilfen – Familienbegleitung

GEMEINSAM DIE FAMILIE STÄRKEN

Gesundheitsförderung beginnt bereits vor der Geburt. Um werdende Eltern bei dieser Verantwortung und den damit verbundenen Herausforderungen zu unterstützen, wurden die „Frühen Hilfen“ ins Leben gerufen. Frühe Hilfen sind ein präventives Angebot zur Unterstützung von Familien mit Kleinkindern, wobei das Unterstützungsangebot von der Schwangerschaft bis hin zu den ersten drei Lebensjahren des Kindes reicht.

Zielgruppe: (werdende) Eltern/Familien in belastenden Lebenssituationen mit Fokus auf Schwangerschaft und die ersten drei Lebensjahre des Kindes

Themen in der Familienbegleitung sind z. B.:

- Unsicherheiten im Umgang mit dem Kind
- fehlendes soziales Netz
- existenzielle Sorgen
- psychische Erkrankungen
- frühe oder späte Elternschaft
- Beziehungskonflikte
- Entwicklungsrisiken
- erhöhte Fürsorgeanforderungen des Kindes

Das Angebot der Familienbegleitung ist kostenfrei, vertraulich und steht Familien in allen Bezirken Österreichs zur Verfügung.

Nähere Informationen und alle Kontaktdaten finden Sie im Internet unter **www.fruehehilfen.at**

Die Finanzierung der Frühen Hilfen erfolgt seit 2024 in Form einer Regelleistung durch die Partner Bund, Länder sowie Kranken- und Pensionsversicherungsträger. Darüber hinaus wurde der Auf- und Ausbau der Frühen Hilfen finanziert aus Mitteln der Europäischen Union – NextGenerationEU. Es handelt sich um eine Maßnahme im Rahmen des Österreichischen Aufbau- und Resilienzplans 2020-2026. Auch Mittel der Landesgesundheitsförderungsfonds fließen zum Teil ein.

Zahngesundheit für Kinder

VORBEUGUNG VON KARIES

Die Zahngesundheit und damit die Kariesvorbeugung sind wichtige Faktoren für die allgemeine Gesundheit ab dem Kindesalter bis ins hohe Alter. Die Österreichische Gesundheitskasse bietet in allen Bundesländern im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention ein „Zahngesundheitsförderungs- und Kariesprophylaxeangebot“ an.

Ziel ist es, die Bedeutung richtiger Mundhygiene zu vermitteln, das tägliche Zähneputzen zu automatisieren und ein positives Zahnbewusstsein von klein auf zu entwickeln.

Zielgruppe sind Kinder in Kindergärten und Schulen. Die Programme werden in Kooperation mit diversen Partnern umgesetzt. Darüber hinaus gibt es Zahngesundheitsförderungsangebote in einzelnen ÖGK-Zahngesundheitszentren und in anderen Einrichtungen.

Mundhygiene
ist wichtig!



Weitere Informationen finden Sie im Internet unter
www.gesundheitskasse.at/zahngesund

Die Zahngesundheitsförderungs- und Kariesprophylaxeangebote werden größtenteils aus den Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert. Je nach Bundesland erfolgt die Finanzierung durch das Land und die Sozialversicherung.



Schulische Gesundheitsförderung (SGF)

WIR SIND KLASSE



Schulische Gesundheitsförderung ...

- bezieht alle mit ein: Lehrpersonen, Schülerinnen/ Schüler, Eltern, nicht-unterrichtendes Personal wie Schulwartin/Schulwart, Reinigungspersonal, Schulsozialarbeit oder Schulärztin/Schularzt
- fördert persönliche Kompetenzen, etwa hinsichtlich Gesundheitswissen, eigenverantwortlichem Handeln, Kommunikation und Kooperation zwischen allen Beteiligten
- fördert Wohlbefinden und Selbstvertrauen, was sich wiederum positiv auf die Leistungen der Schülerinnen/Schüler auswirkt
- unterstützt durch gezielte Interventionen eine bessere Stress- und Problembewältigung bei Lehrpersonen
- soll langfristig und nachhaltig im Lebensraum Schule verankert werden
- beinhaltet die Themen Ernährung, Bewegung, psychosoziale Gesundheit, Rahmenbedingungen, Suchtprävention und Lehrgesundheit



Unser Leistungspaket:

- Projektbegleitung direkt an der Schule durch qualifizierte Prozessbegleitung
- finanzielle Unterstützung für Maßnahmenumsetzung
- kostenfreie Angebote zu Gesundheitsthemen
- kostenfreie Informationsmaterialien
- Nachhaltigkeitsangebote (z. B. Prozessbegleitung, finanzielle Unterstützung, Fortbildungen)

Sichtbares Zeichen nach außen

Sie können stolz sein! Die ÖGK zeichnet Ihre Schule für den erfolgreichen Projektabschluss aus – damit Ihre Leistung auch nach außen hin sichtbar ist.

Nachhaltigkeit und Vernetzung

Bleiben Sie dran! Sie haben eine Basis geschaffen, auf der Ihre Schule aufbauen kann. Wir begleiten Sie auch im Anschluss an das Projekt und unterstützen Sie dabei, Gesundheitsförderung nachhaltig in Ihrer Schule zu verankern. Bei regelmäßigen Vernetzungstreffen steht der Austausch mit anderen ebenso auf der Tagesordnung wie interessante Vorträge und Workshops.



Nähere Informationen der regionalen Servicestellen gesunde Schule finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/schule



Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

MIT BGF AUF MONTAG FREUEN



Arbeitszeit ist Lebenszeit

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir in der Arbeit. Doch wie kann aus der Arbeitszeit nun das Beste für Führungskräfte und Mitarbeitende herausgeholt werden? Was wäre, wenn sich Berufstätige nicht nur auf das Wochenende, sondern auch auf den Montag freuen? Wenn Mitarbeitende gerne in die Arbeit gehen und sich bei ihrer Tätigkeit wohl und gesund fühlen? Wenn Führungskräfte auch ihrer Gesundheit ausreichend Zeit im Terminkalender geben?

Mit Betrieblicher Gesundheitsförderung bieten wir ein umfassendes Leistungsangebot. Unabhängig von Größe oder Branche begleiten wir Ihr Unternehmen bei der Durchführung eines ganzheitlichen BGF-Projekts und unterstützen Sie bei der nachhaltigen Verankerung von Betrieblicher Gesundheitsförderung.

Ausgezeichnetes Employer-Branding

Eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur und ein angenehmes Betriebsklima sind für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wichtiger als je zuvor. Durch die Auszeichnung mit dem BGF-Gütesiegel des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung machen Sie Ihre Bemühungen rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden sichtbar und stärken Ihre Arbeitgeber-Marke.

Unsere Leistungen umfassen ...

- kostenlose Prozessbegleitung durch eine BGF-Beraterin bzw. einen BGF-Berater von der Ist-Analyse über die Umsetzung bis zur Antragstellung für das BGF-Gütesiegel
- kostenlose Mitarbeitendenbefragung sowie Krankenstandsanalysen – angepasst an die Betriebsgröße – zu Beginn und am Ende des Projekts
- geförderte Aus- und Weiterbildungen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- kostenlose sowie vergünstigte Seminare und Vorträge der BGF-Toolbox in den Bereichen Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit, Führung & Kommunikation, Suchtverhalten und Lehrlingsgesundheit
- kostenlose Zertifizierung mit dem BGF-Gütesiegel, welches in der internen sowie externen Unternehmenskommunikation eingesetzt werden kann
- die Einladung zu österreichweiten Vernetzungsveranstaltungen für BGF-Betriebe



Nähere Informationen sowie die Ansprechpersonen in Ihrer Region finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/bgf



Gesundheitsförderung im Fußballverein

VEREINSCOACHING



Fußballvereine – mehr als nur körperliche Fitness

Fußballvereine sind nicht nur Orte für sportliche Betätigung, sondern auch wichtige soziale Ankerpunkte in unserer Gesellschaft. Sie leisten einen **wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention** – sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer und sozialer Ebene.

Vereinscoaching – ein nachhaltiges Entwicklungsprogramm

Das Vereinscoaching ist ein praxisorientiertes Entwicklungsprogramm, das Vereine dabei unterstützt, ihre Mitglieder **ganzheitlich zu fördern**. Dabei stehen Bildung, Service, Professionalität und Innovation im Mittelpunkt. Mit fachlicher Begleitung erhalten Vereine wertvolles Gesundheitswissen sowie konkrete Anregungen, um dieses in den Vereinsalltag zu integrieren.

Der Fokus liegt nicht nur auf Bewegung und Ernährung, sondern auch auf der Förderung sozialer Kompetenzen und dem Ausbau von Netzwerken.

Rufseminare für individuelle Unterstützung

Expertinnen und Experten bieten individuelle Rufseminare zu verschiedenen Themen an und gehen auf die **speziellen Anliegen der Vereine und ihrer Mitglieder** ein. Neben Trainerinnen und Trainern, Spielerinnen und Spielern sowie Funktionärinnen und Funktionären sind auch Eltern, Großeltern und Erziehungsberechtigte herzlich eingeladen, an den kostenlosen und praxisorientierten Angeboten teilzunehmen, die direkt vor Ort im Verein angeboten werden.

*Wir begleiten Ihren
Fußballverein auf dem
Weg zu mehr Gesundheit
und Wohlbefinden!*



Nähere Informationen finden Sie unter
www.gesundheitskasse.at/vereine



Bewusst leben + Einfach gesund bleiben

ONLINE- UND BESTELLANGEBOTE



Die Österreicherinnen und Österreicher werden zum Glück immer älter. Rund 19 Prozent der Bevölkerung im Land ist 65 Jahre alt oder älter. Ein gesundes Umfeld kann die Menschen ab der Lebensmitte besonders unterstützen.

Gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen sind bei Menschen in jedem Alter wirksam und helfen dabei, lange gesund zu bleiben. Altersbedingte Beeinträchtigungen können so ausgeglichen und der Erhalt der Selbstständigkeit gefördert werden.

Ab der Lebensmitte - Ihr persönliches Plus

Das kostenlose Gesundheitsprogramm „**Bewusst leben+**“ bietet in einer umfassenden Videoreihe vielseitige Informationen und Übungsvideos einfach zum Mitmachen. Es wurde von Expertinnen und Experten entwickelt.

Die Themen sind:

- Entspannung
- Ernährung
- Bewegung (Tanzen, Gymnastik)
- Sturzprävention (Trittsicher & aktiv)
- mentale Gesundheit
- geistige Fitness
- gute Gesundheitsinformationen

Machen Sie mit! Entweder direkt mit den Online-Videos oder bestellen Sie unsere Ratgeber zum Nachlesen sowie ein Gymnastikband.

Alle Videos gibt es auch kostenlos auf DVD und USB-Stick (solange der Vorrat reicht), um einfach gesund zu bleiben.



Kostenlos bestellen im Internet unter www.gesundheitskasse.at/bewusstleben oder telefonisch unter der Nummer +43 5 0766-0

Trittsicher & aktiv

Stürze gezielt vermeiden

MEHRTEILIGES PROGRAMM



Jede dritte Person über 65 Jahren stürzt statistisch gesehen einmal pro Jahr. Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung von alltäglichen Aktivitäten. Das muss nicht sein. Mit dem Angebot von „Trittsicher & aktiv“ können Sie gezielt vorbeugen.

Gemeinden, Seniorenvereine und -organisationen sowie andere interessierte Einrichtungen und Institutionen können sich das Trittsicher & aktiv-Programm direkt vor Ort holen und mehr Bewegung und Lebensqualität für ältere Menschen in die Region bringen.

Das Programm umfasst:

- eine 12-wöchige Kursreihe zur Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Koordination für selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren
- ergänzende Vorträge zur regionalen Bewerbung einer Kursreihe
- eine Multiplikatorenschulung für Personen, die ältere Menschen beruflich, ehrenamtlich oder privat betreuen, wie Fachkräfte und unterstützende Dienste in unterschiedlichen Umfeldern
- begleitende Informationsmaterialien wie z. B. einen umfassenden Ratgeber sowie eine 8-teilige Videoreihe zur Sturzvorbeugung mit vielen Tipps und Anleitungen zum Mitmachen

Zeitraum: voraussichtlich ab Mitte 2025 in ganz Österreich



Gleich vormerken und unter diesem QR-Code näher informieren!

Das gesamte Angebot zur Sturzvorbeugung finden Sie online unter www.gesundheitskasse.at/trittsicher

Das Angebot „Trittsicher & aktiv“ zur Sturzvorbeugung wird aus Vorsorgemitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert.



Impfungen

KLEINER STICH MIT GROSSER WIRKUNG



Impfen ist der wirksamste Schutz gegen bestimmte Infektionskrankheiten und manchmal auch der einzige, denn: Manche dieser Krankheiten, die schwer oder sogar tödlich verlaufen können, lassen sich nur schwer behandeln. Impfen sorgt dafür, dass es gar nicht erst so weit kommt. Manche Impfungen halten langfristig, andere müssen jährlich (z. B. Grippe) oder alle paar Jahre aufgefrischt werden.

Kinder bis zum vollendeten 15. Lebensjahr

Kinder bis zum 15. Geburtstag erhalten im Rahmen des nationalen Kinderimpfprogramms die wichtigsten empfohlenen Impfungen kostenlos. Bitte wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Fragen Sie vorher, ob die Ordination am Kinderimpfprogramm teilnimmt. Mögliche Anlaufstellen sind z. B. Ordinationen für Allgemeinmedizin oder Kinderheilkunde.

Impfungen für Erwachsene

Impfungen sind in der Regel privat zu bezahlen allerdings gibt es Ausnahmen.

Kostenlos sind folgende Impfungen:

- für alle Erwachsenen: COVID, Grippe (Influenza)
- Erwachsene bis zum 21. Geburtstag (befristet bis Ende 2025 bis zum 30. Geburtstag): HPV - Humane Papillomaviren
- MMR (Masern-Mumps-Röteln)

Fragen Sie in der Ordination vor der Impfung nach, ob die Ärztin/der Arzt am öffentlichen Impfprogramm teilnimmt. Nur dann ist die Impfung kostenlos. Für privat bezahlte Impfungen ist keine Kostenerstattung bei der ÖGK möglich.

Wo kann ich mich impfen lassen?

- Ordination, z. B. bei Ärztinnen und Ärzten für Allgemeinmedizin, Kinderheilkunde etc. Bitte fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt und klären Sie eventuelle Kosten vorher ab.
- Öffentliche Impfstellen der Gesundheitsbehörden (Landesregierung, Bezirkshauptmannschaft, Magistrat): Bitte fragen Sie vor Ort nach, ob Impfungen angeboten werden bzw. welche.
- Während der Grippezeit (Influenza) wird auch in manchen Gesundheitseinrichtungen der ÖGK geimpft.

Nähere Informationen finden Sie unter:

- www.gesundheitskasse.at/impfen
- www.gesundheitskasse.at/grippe
(kostenlose Grippeimpfung)
- www.sozialministerium.at/impfplan
(offiziell in Österreich empfohlene Impfungen)
- www.impfen.gv.at



Vorsorgeuntersuchung

JÄHRLICHER GESUNDHEITS-CHECK



Suteren / shutterstock.com

Der Gesundheits-Check ist eine kostenlose Vorsorge-Untersuchung und soll helfen, Gesundheitsrisiken und Krankheiten früh zu erkennen. Alle Personen ab 18 Jahren können einmal im Jahr zum Gesundheits-Check gehen.

Was passiert beim Gesundheits-Check?

Der Gesundheits-Check benötigt nur wenig Zeit. Möglicherweise erhalten Sie vorab den Fragebogen zur Anamnese (Krankengeschichte) und ein Briefchen für den Stuhltest.

Inhalte des allgemeinen Gesundheits-Checks:

- ärztliches Gespräch
- ärztliche Untersuchung mit Harntest
- Stuhluntersuchung
- Labor-Untersuchung des Blutes
- Erkennung von Zahnfleisch-Erkrankungen
- bei Personen ab 65 Jahren ist auch die Früherkennung von Hör- und Sehschäden Teil des Gesundheits- Checks

Sie können den Gesundheits-Check bei jeder Ärztin und jedem Arzt mit Vorsorgeuntersuchungs-Vertrag sowie in ausgewählten Gesundheitszentren der ÖGK durchführen lassen.

*Gleich Termin
ausmachen!*



Darüber hinaus gibt es noch weitere Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von

- Brust-,
- Dickdarm-,
- Prostata- oder
- Gebärmutterhalskrebs.

Nähere Informationen zum Gesundheits-Check erhalten Sie:

- bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt
- unter der Servicenummer 0800 501 522 oder
- per E-Mail an vu@sozialversicherung.at

Medieninhaber und Herausgeber:
Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impresum

Für den Inhalt verantwortlich:
Fachbereich Gesundheitsförderung,
Prävention und Public Health

Hersteller: VENDO Kommunikation +
Druck GmbH