

SUCHTMITTELKONSUM

• Förderung des Nichtrauchens

Sie möchten endgültig mit dem Rauchen aufhören? Die BKK W&F unterstützt Ihren Start in ein nikotinfreies Leben. Anerkannte Rauchstopp-Programme, die auf einem Verhaltenstraining basieren und kombiniert sind mit Gesprächen in der Gruppe, können wir bezuschussen.

TIPP: DIE BKK KURSDATENBANK

Um die Suche nach qualitätsgesicherten Kursen so leicht wie möglich zu machen, haben wir für Sie unsere Kursdatenbank unter www.bkk-wf.de eingerichtet. Hier finden Sie über 30.000 qualitätsgesicherte Kurse aus den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressreduktion und Suchtprophylaxe. Sie wählen selbst Ihre Favoriten aus und können sich sicher sein, dass wir die angebotenen Kurse bezuschussen. Denn sie entsprechen voll und ganz unseren Qualitätsanforderungen.



GESUNDHEITSREISEN – DIE ALTERNATIVE FÜR VERSICHERTE MIT HOHER ZEITLICHER BEANSPRUCHUNG

Gesundheitsreisen richten sich an alle, die aus dem Alltag ausbrechen und in ausgewählten schönen Orten ganz praktisch erfahren möchten, wie sie ihre Gesundheit nachhaltig fördern und Erkrankungen verhüten können. Ob bei Rücken-, Herz-Kreislauf- oder Gewichtsproblemen – bei Gesundheitsreisen werden in der Regel mindestens zwei Handlungsfelder als mehrtägiges Kompaktseminar angeboten. Zielgruppe für derartige Kompaktangebote sind insbesondere berufstätige Versicherte mit Arbeitszeiten, die den regelmäßigen Besuch von Gesundheitskursen in Wohnortnähe nicht zulassen, sowie Versicherte mit hoher zeitlicher Beanspruchung. Auch bei diesen Angeboten beteiligen sich die Krankenkassen ausschließlich an den Kosten der Präventionsmaßnahmen selbst, nicht an denen für Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe und andere Leistungen. Für welchen Anbieter einer Gesundheitsreise Sie sich entscheiden, bleibt Ihnen persönlich überlassen. Buchen Sie bei einem von der BKK W&F empfohlenen Anbieter, können Sie jedoch sicher sein, dass es sich um ein förderfähiges Angebot handelt.

Da Gesundheitsreisen immer vorab von der Krankenkasse zu genehmigen sind, wissen Sie jedoch auch bei selbst ausgewählten Angeboten immer vor Reisebeginn, ob Sie mit einem Zuschuss Ihrer BKK W&F rechnen können.

DER BKK-ZUSCHUSS: 500 EURO FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wir bezuschussen Ihr persönliches Vorsorgeprogramm gerne. Pro Jahr stellen wir Ihnen dafür ein persönliches Gesundheitsbudget zur Verfügung. Denn die Kosten qualifizierter Angebote zur Gesundheitsförderung erstatten wir zwei Mal im Kalenderjahr zu 100 Prozent bis zur Gesamthöhe von 500 Euro. Hierunter fallen auch Gesundheitsreisen mit einem Zuschuss von bis zu 160 Euro für die Teilnahme an den Gesundheitsprogrammen.

Wichtig: Eine Wiederholung gleicher Maßnahmen im Folgejahr ist möglich. Gesundheitsreisen gelten als zwei Kurse. Weitere Erstattungen für Kurse am Wohnort im selben Jahr sind daher nicht möglich. Möchten Sie einen Zuschuss beantragen, senden Sie uns bitte die Musterteilnahmebescheinigung ausgefüllt und unterschrieben zurück. Sie finden diese zum Download unter www.bkk-wf.de.



BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN
Zentrale
Bahnhofstr. 19
34212 Melsungen

Niederlassung Kassel:
Frankfurter Straße 174
34134 Kassel

Rechtssitz: München

Telefon: (05661) 7374-0
Telefax: (05661) 7374-129
E-Mail: info@bkk-wf.de
Internet: www.bkk-wf.de

Hinweis: Diese Broschüre dient der BKK W&F dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.
Druckstücknummer: BKKWF_700-2019



GESUNDHEITSKURSE

GESUNDE VIELFALT



© Fotolia.de: #54472393, dt. sig. foto

Gesund, fit und aktiv bis ins hohe Alter. Eine Garantie dafür hat man leider nie. Sie können jedoch einiges dafür tun, um bestimmten Krankheiten und Beschwerden frühzeitig vorzubeugen. Die BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN (BKK W&F) unterstützt Sie dabei gerne mit einem umfangreichen Präventionsangebot, ganz gleich ob wohnortnah oder im Rahmen einer Gesundheitsreise.

Die Angebote richten sich an gesunde Menschen und an solche, die an Risikofaktoren wie zum Beispiel Bewegungsmangel, leichtem Übergewicht oder Befindlichkeitsstörungen wie Unruhe oder Nervosität leiden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Bei akuten Gesundheitsstörungen sollte daher der Besuch eines Gesundheitskurses mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

GESUNDHEITSKURSE, SEMINARE UND REISEN – GESUNDE VIELFALT

Sportvereine, Fitnessstudios oder Volkshochschulen halten eine Vielfalt von Kursangeboten bereit. Voraussetzung ist, dass es sich um einen abgeschlossenen Kurs unter qualifizierter Leitung handelt und Sie an mindestens 80 Prozent der angebotenen Einheiten teilgenommen haben. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Wunschkurs anerkannt ist, wenden Sie sich am besten vor dem Beginn an unsere Fachberater/innen. Gefördert werden qualitativ hochwertige Gesundheitskurse zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum.

BEWEGUNG

• Gesundheitskurse für den Rücken

Eine gute Hilfe bei gelegentlichen Rückenbeschwerden bietet ein spezielles Rückentraining. Es dient der funktionellen Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung rund um die Wirbelsäule. Sie lernen, Bewegungen und Belastungen besser wahrzunehmen und üben einfache Entspannungstechniken. Außerdem erhalten Sie Tipps für ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag. Gefördert werden vor allem Kurse mit Inhalten wie Wirbelsäulen-Gymnastik, Aqua-Fitness, Fitness-Gymnastik oder einer präventiven Rückenschule.

• Ausdauertraining schützt vor Krankheit

Nach vielen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist ein regelmäßiges, gesundheitsorientiertes Ausdauertraining der beste Schutz vor vielen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels (z.B. Diabetes). Je nach Leistungsfähigkeit und persönlicher Vorliebe bieten sich dafür Walking, Nordic Walking, Jogging oder Laufen an, ebenso Aqua-Fitness oder Aqua-Jogging, Radfahren oder Schwimmen. In speziellen Präventionskursen lernen Sie die jeweilige Technik, um das Training selbst in die Hand zu nehmen und nach Abschluss des Kurses erfolgreich fortzusetzen.

ERNÄHRUNG

• Kurse zur vollwertigen Ernährung

Wie gut ist das, was wir täglich essen? Morgens greifen wir kurz in den Kühlschrank, ein Pausensnack fliegt im Vorbeigehen in die Arbeitstasche, mittags muss es schnell gehen und am Abend wartet das Knabberzeug. In qualitätsgeprüften Kursen zur vollwertigen Ernährung erfahren Sie, wie Sie eine gesundheitsfördernde Lebensweise im Alltag umsetzen.

• Kurse zur Gewichtsreduktion

Essen ist die schönste Hauptsache der Welt! Es gibt kaum etwas, das wir in unserem Leben so häufig und so gerne tun wie essen und trinken. Doch werden so schnell mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht – und das führt zu Übergewicht. Qualifizierte Kurse zur Gewichtsreduktion zeigen Ihnen Wege, Ihr Übergewicht gesund und dauerhaft abzubauen.

STRESSBEWÄLTIGUNG/ENTSPANNUNG

• Gelassen und sicher im Stress

Bis zu einem gewissen Maß kann Stress durchaus als angenehm oder leistungssteigernd empfunden werden. Was aber, wenn er zur Belastung wird? Seminare wie „Gelassen und sicher im Stress“ passen zu allen Personen, die lernen wollen, besser mit Stress und Alltagsbelastungen umzugehen.

• Autogenes Training

Autogenes Training ermöglicht es, durch gezielte Konzentration auf bestimmte Körperempfindungen einen tiefen Entspannungszustand herbeizuführen. Seine volle Wirkung entfaltet das autogene Training, wenn Sie über eine gute Konzentrationsfähigkeit verfügen. Die notwendigen Techniken erlernen Sie am besten in einem anerkannten Kurs. Durch regelmäßiges Üben kann das autogene Training immer sicherer und wirksamer auch im Alltag angewendet werden.

• Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung (auch progressive Relaxation PR genannt) ist eine leicht erlernbare Methode, um sich systematisch zu entspannen. Hierbei werden verschiedene Muskeln nacheinander zunächst kurz angespannt und anschließend wieder ganz gelockert. Durch

den Kontrast zwischen Anspannen und Loslassen der Muskeln wird die Entspannung besonders gut erlebbar. Je besser einem die Entspannung der Muskeln gelingt, desto ruhiger wird man. Dieses Verfahren ist gut geeignet für Menschen, die sich mit Entspannung erfahrungsgemäß schwer tun oder erste Erfahrungen sammeln möchten.

• Hatha – Yoga

Das besondere dieser alten indischen Methode ist der ganzheitliche Ansatz zur Entspannung. Hatha-Yoga setzt auf drei Ebenen an: Körperübungen sorgen für Dehnung, mehr Beweglichkeit und entspannen die Muskulatur. Atemübungen beruhigen und vertiefen die Atmung. Meditation beruhigt, bringt mehr Bewusstheit und Sensibilität sich selber gegenüber. Wichtige Bereiche, in denen Stress Ihr Wohlbefinden beeinträchtigt, werden durch Hatha-Yoga positiv beeinflusst.

• Tai Chi / Qigong

Diese beiden Techniken der alten chinesischen Bewegungskunst dienen ebenfalls der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und gelten mittlerweile auch in der westlichen Welt als etabliert. Die langsamen, fließenden Übungen stärken das Abwehrsystem und sorgen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.



© Fotolia.de: #52723787, Maygulyak