

So einfach können Sie teilnehmen:

Senden Sie bitte den beiliegenden Fragebogen ausgefüllt per Post oder Fax an die almeda GmbH zurück. Sie erhalten kurzfristig Ihren individuellen Gesundheitsbericht. »Gesund Leben« hilft komplexe, gesundheitliche Risikokonstellationen zu erkennen und diese zu reduzieren. Dieser Service und auch das Gesundheitsprogramm sind für Sie kostenlos.

Haben Sie noch Fragen?

Wählen Sie: 0 89/48 05 94 39

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr

oder mailen Sie an: hallesche@almeda.com

Wir freuen uns auf Sie:

Ihr almeda Gesundheitsteam
almeda GmbH, München
Assistance und Gesundheitsservices

Dr. med. Andreas Liebl, Wissenschaftlicher Beirat,
Chefarzt Innere Medizin und Diabeteszentrum,
Fachklinik Bad Heilbrunn

Bereich Gesundheitsmanagement
HALLESCHE Krankenversicherung, Stuttgart
Tel.: 07 11/66 03-20 55
gesundheitsmanagement@hallesche.de

Wichtiges am Rande

Die HALLESCHE Krankenversicherung selbst hat keinen Zugang zu den von almeda GmbH erhobenen Daten, wie auch die almeda GmbH keinen Zugriff auf die Kundendaten der HALLESCHE Krankenversicherung hat. Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiter der almeda GmbH der Schweigepflicht.

Sie können Ihre Teilnahme am Gesundheitsprogramm jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen.



2009

zum 11. Mal in Folge »SEHR GUT«

HALLESCHE
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
gesundheitsmanagement@hallesche.de
www.hallesche.de



Das Gesundheitsprogramm

Gesund Leben

W 328 - 10/09

»Gesund Leben« – Machen Sie mit!

Mehr als jeder zweite über 40-Jährige hat mindestens einen beeinflussbaren Risikofaktor für eine spätere Herz-Kreislauf- oder Diabetes-Erkrankung.

Ein Fall aus unserer Praxis: Risiko Herzinfarkt

Hubert K. aus Frankfurt, 46 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder. Ein erfolgreicher, glücklicher Mann in den besten Jahren. Für sich selbst bleibt aber wenig Zeit. Über seine Gesundheit macht er sich nicht viele Gedanken. Hubert K. ist nicht besonders dick. Gut: ein kleiner Bauchansatz ist erkennbar. Er ist viel in Bewegung – allerdings eher auf vier Rädern. Er isst zwischen-durch, um den Hunger zu stillen. Eigentlich fühlt er sich sehr wohl, vielleicht ein bisschen ausgebrannt.

Bis zu diesem Donnerstag: Er muss früh zu einem wichtigen Termin. Auf dem Weg ins Badezimmer geht es los – plötzlich ein stechender Schmerz in der Brust. Todesangst. Schweiß auf der Stirn. Atemnot. Er ruft seine Frau, die reagiert sofort und alarmiert den Notarzt.

Hubert K. ist gerettet. Herzinfarkt. Er hat noch einmal großes Glück gehabt, denn zwei Herzkranzgefäße waren fast völlig verschlossen, konnten jedoch wieder geöffnet werden.

Ursachen für den Herzinfarkt waren: **stark erhöhte Cholesterinwerte, zu hoher Blutdruck, mangelnde Bewegung.**

Hubert K. ist in seiner Risikokonstellation typisch. »Sein Verlauf ist nicht schicksalhaft. Eine rechtzeitige Umstellung der Lebensgewohnheiten, gegebenenfalls ergänzt um eine adäquate medikamentöse Behandlung, hätte den Herzinfarkt mit großer Wahrscheinlichkeit verhindern können.«

Prof. Dr. Martin Middeke (Blutdruckinstitut München)

Machen Sie den Test!

Möchten Sie wissen, ob Sie gefährdet sind? Dann machen Sie den Test. Ihre Gesundheit sollte es Ihnen wert sein. Füllen Sie den beiliegenden Fragebogen sorgfältig aus und senden Sie ihn per Fax oder Post an uns zurück.

Sie erhalten:

- Eine Auswertung Ihres Fragebogens
- Ihr persönliches Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes
- Einen individuellen Gesundheitsbericht

Wie geht es dann weiter:

Ist bei Ihnen alles in Ordnung, umso besser! Im Bericht erhalten Sie nützliche Tipps, damit dies so bleibt.

Zeigen Ihre Daten ein hohes Risiko, dann sollten Sie beginnen, Ihren Lebensstil zu ändern. **Das Gesundheitsprogramm »Gesund Leben« unterstützt Sie dabei.**

Inhalte:

- Telefonische Beratungsgespräche und Schulungen mit unseren qualifizierten Berater/innen in der Zeit von 8 bis 18 Uhr
- Zielplanung auf der Grundlage Ihres persönlichen Gesundheitsberichtes
- Informationen zu den Themen Bewegung und Ernährung, Raucherentwöhnung, Stressabbau und Entspannung
- Hilfe zur Selbstkontrolle: Bewegungs-, Ernährungs- und Rauchprotokolle

Sollte bei Ihnen bereits eine Erkrankung vorliegen, laden wir Sie gerne in unsere bestehenden Gesundheitsprogramme »Diabetes« und »Herz-Kreislauf« ein.

Das sagt Hubert K.:

»Durch den regelmäßigen Austausch mit meinem Coach habe ich es geschafft, mehr Bewegung in meinen Alltag zu integrieren. Ich bewege mich seit einem halben Jahr 3 x wöchentlich, was mir anfänglich schwerfiel. Aber durch die strukturierte, individuelle Verfolgung meines Vorhabens konnte ich mein Ziel erreichen. Meine Blutfett- und Blutdruckwerte sind nun im grünen Bereich.«

