



## In der Gruppe zu einem gesünderen Lebensstil

ExpertInnen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit begleiten die TeilnehmerInnen der Lebensstilgruppen in Form von Workshops, Vorträgen, Kochkursen und Bewegungsgruppen über einen Zeitraum von drei Monaten.

- **Bewegung:** zwei bis drei Mal wöchentlich, geplant sind Walkinggruppen
- **Ernährung:** zwei Vorträge, zwei Kochkurse und eine Einkaufsschulung
- **Seelische Gesundheit:** Stressmanagement, Entspannungstechniken und Motivationsarbeit
- **NichtraucherInnengruppen** bei ausreichendem Interesse

### Kosten

Das Projekt wird vom Land Salzburg, den Krankenkassen und dem Fonds Gesundes Österreich gefördert. Pro TeilnehmerIn beträgt der Selbstbehalt EUR 50,-.



## Liebe Salzburgerinnen und Salzburger!

Gesund zu sein und gesund zu bleiben ist eine Frage des Stils – nämlich des Lebensstils. Schon kleine Änderungen

können Großes bewirken. Den inneren „Schweinehund“ zu überwinden und sich regelmäßig zu bewegen senkt z. B. das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich. Auch bei der Ernährung darauf zu achten, vielleicht etwas weniger, dafür umso bewusster zu essen, schmeckt nicht nur gut, sondern erhält und erhöht langfristig die Gesundheit. Körperliche und seelische Gesundheit sind zwei kommunizierende Gefäße, davon bin ich überzeugt, darum sind die Kurse der Lebensstilgruppen zu Stressmanagement, Entspannung und Motivationsarbeit besonders wertvoll.

Tun Sie sich etwas Gutes und treten Sie stilsicher auf, nehmen Sie teil an den vielfältigen Angeboten der Lebensstilgruppen von AVOS.

Ihr

Walter Steidl

Landesrat für Gesundheit und Soziales

**Stimmen erfolgreicher TeilnehmerInnen:**

**„Die Lebensstilgruppe hat mir viel gebracht: Wohlbefinden – Freude – Spaß an der Bewegung.“**

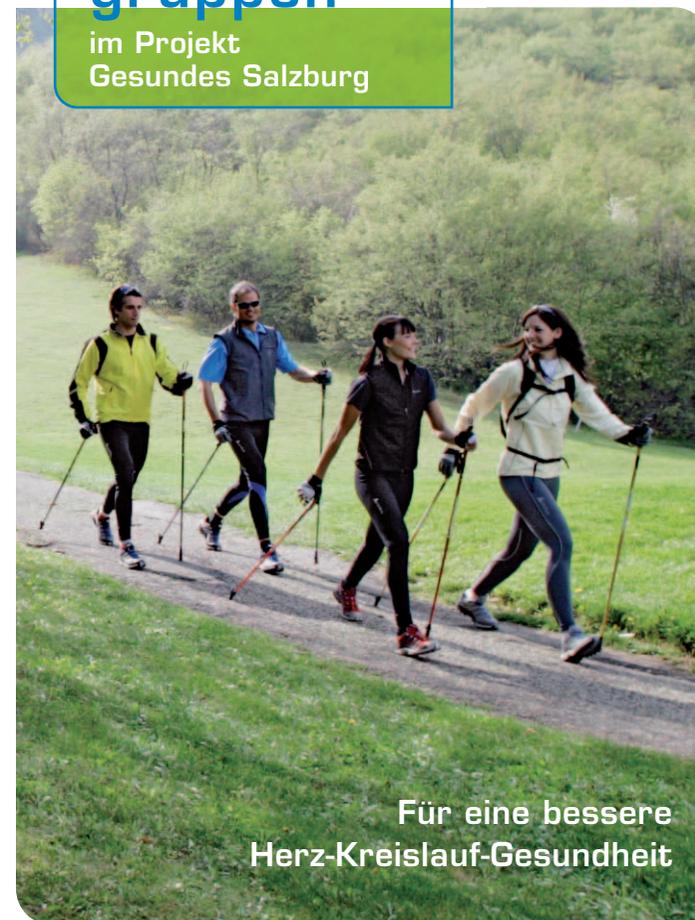
**„Weil es mir immer öfter gelingt, bewusster zu kochen und auch kleinere Portionen zu essen.“**

**Dafür aber mit mehr Genuss.“**

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH · Elisabethstraße 2  
A-5020 Salzburg · T: 0662/88 75 88-0 · F: DW 16 · avos@avos.at · [www.avos.at](http://www.avos.at)

## Lebensstilgruppen

im Projekt  
Gesundes Salzburg



Für eine bessere  
Herz-Kreislauf-Gesundheit





## Zielgruppen

1) **Personen mit einem Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 35 und einem der folgenden Risikofaktoren:**

- Bauchumfang:  
Frauen > 88 cm, Männer > 102 cm
- HDL-Cholesterin:  
Frauen < 50 mg/dl, Männer < 40 mg/dl
- Triglyceride > 150 mg/dl
- Nüchternblutzucker 100 – 126 mg/dl
- Blutdruck über 130/85

2) **Personen mit gestörter Glucosetoleranz, jedoch ohne medikamentöse Therapie**

3) **Alle GemeindebürgerInnen, die ihren Lebensstil ändern möchten**

### An Lebensstiländerung Interessierte:

Alle GemeindebürgerInnen, die Lust haben, an einer Lebensstilgruppe teilzunehmen und von sich aus ihren Lebensstil ändern möchten.

Vor der Teilnahme an einer Lebensstilgruppe ist eine Gesundenuntersuchung bei Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin sinnvoll!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Männern und Frauen in Österreich. Dafür ist zum einen eine gewisse erbliche Veranlagung verantwortlich, zum anderen ist es die zunehmende Schädigung durch den „modernen“ Lebensstil und unsere „hektische“ Umwelt.

### Die entscheidenden Risikofaktoren:

- erhöhtes Blutfett (Cholesterin)
- Rauchen
- Bluthochdruck
- Bauchfettsucht
- Zuckerkrankheit
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- psychischer Stress



Die Lebensstilgruppen im Projekt Gesundes Salzburg laufen über einen Zeitraum von drei Monaten. GesundheitskoordinatorInnen betreuen und begleiten die zehn bis zwölf TeilnehmerInnen pro Gruppe und stehen als ständige AnsprechpartnerInnen während der gesamten Laufzeit zur Verfügung. Alle Angebote finden in Ihrer Gemeinde oder näheren Umgebung statt.

### Ziel einer Lebensstilgruppe:

Die TeilnehmerInnen erhalten gezielte, individuelle Anleitungen zur Veränderung ihres Lebensstils hin zu mehr Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheit.

### Nähere Informationen:

[www.avos.at](http://www.avos.at), [avos@avos.at](mailto:avos@avos.at)  
T: 0662/88 75 88-0

### Ausschlussgründe

Personen, auf die einer der folgenden Punkte zutrifft, können im Rahmen der Lebensstilgruppen leider nicht betreut werden, da sie bei einer Änderung ihres Lebensstils besondere medizinische Begleitung benötigen:

- BMI über 35
- Diabetes mellitus
- schwere Herzerkrankungen, PatientInnen nach schwerem Stroke/Herzinfarkt/PAVK
- PatientInnen mit psychiatrischen Diagnosen (Depression, Psychosen)

Berechnen Sie Ihren Body Mass Index (BMI):

$$\frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{Größe (in m)}^2}$$