

## Neues Programm der ÖGK: „Bewusst leben +“ bringt Pluspunkte für alle ab der Lebensmitte

Am 1. Oktober ist „Tag der älteren Menschen“ – und damit gleich doppelter Grund zur Freude: Denn die Österreicherinnen und Österreicher werden erfreulicherweise immer älter. Rund 19 Prozent der Bevölkerung im Land sind 65+. Gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen sind bei Menschen – unabhängig vom Alter – wirksam und können dabei helfen, lange gesund zu bleiben. Altersbedingte Beeinträchtigungen können so ausgeglichen und die Selbstständigkeit länger erhalten werden. Mit dem neuen, kostenlosen Angebot „Bewusst leben +“ lädt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) alle Menschen ab der Lebensmitte zum Mitmachen und Gesundbleiben ein.

### Jetzt neu und kostenlos: Bewusst leben +

Von Expertinnen und Experten entwickelt, ist das Programm zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Menschen in dieser Lebensphase. Neben einer 16-teiligen Videoreihe bietet eine umfassende Broschüre einen kompakten Überblick über die wichtigsten Themen zu Gesundheitsförderung und Prävention – zum Reinschauen, Mitmachen und Nachdenken.

„Unser neues Programm bietet Infos und Tipps, wie Sie möglichst lange gesund und fit bleiben. ‚Bewusst leben +‘ lässt sich einfach in den Alltag einbauen. Jede und jeder findet darin persönliche Pluspunkte, auf die sie und er besonderes Augenmerk legen kann. Mitmachen kostet nichts, ist aber alles andere als umsonst!“, erklärt Dr. Andreas Krauter, leitender Arzt der ÖGK.

Die Materialien sind online abrufbar, können aber auch als gedruckte Broschüren und DVDs kostenlos bestellt werden. Weitere Informationen, Videos und alle Materialien gibt es unter [www.gesundheitskasse.at/bewusstleben](http://www.gesundheitskasse.at/bewusstleben).

### Von gutem Schlaf bis zum entspannten Arztgespräch

Gesund bleiben ab der Lebensmitte – das sind die Themen:

- **Entspannung**  
Ob mit Yoga, autogenem Training oder der richtigen Schlafhygiene: Was zählt, ist herauszufinden, was einem guttut. Auch Themen wie Glück und das Meistern von Krisen sind wichtig, um gesund zu bleiben.

21. September 2023

# Presseausendung



- **Ernährung**  
Bei der Ernährung geht es nicht nur darum satt zu werden. Was zählt, sind die richtige Zusammensetzung der einzelnen Mahlzeiten, die Nährstoffe, aber auch der Genuss – und zwar täglich.
- **Bewegung**  
Egal ob beim Samba im Sitzen, bei der Sessलगymnastik oder bei Übungen für mehr Trittsicherheit – Bewegung hält fit auf ganzer Linie.
- **Geistige Fitness**  
Mit dem bewegten Gedächtnistraining kann einfach und effektiv zu Hause geübt werden. Außerdem erhalten Versicherte hier Tipps, wie sie sich im Dschungel der Gesundheitsinformation gut zurechtfinden und das richtige Wissen für sich herausholen. Weitere Schwerpunkte sind die optimale Vorbereitung auf ein Arztgespräch und was es zu beachten gilt, wenn mehrere Medikamente eingenommen werden.

Die ÖGK bietet vielseitige Maßnahmen zur Gesundheitsförderung verschiedenster Altersgruppen und baut ihr Programm stetig weiter aus.

Information, Videos und Bestellungen unter [www.gesundheitskasse.at/bewusstleben](http://www.gesundheitskasse.at/bewusstleben)

## Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)