NACHRICHTEN
Österreich

Gesund abnehmen: ÖGK-Angebote für ein leichteres Leben nutzen!

Erfahren Sie, wie die ÖGK mit dem Programm „Leichter leben“ Versicherten bei Gewichtsreduktion und Gesundheit hilft.

Österreich - Viele Menschen kämpfen heutzutage mit Übergewicht, das sich zur häufigsten chronischen Krankheit entwickelt hat. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) hat sich dem Problem angenommen und bietet ein umfassendes Unterstützungsprogramm an, um betroffenen Versicherten zu helfen. Insbesondere der Präventionskurs „Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff“ ermutigt die Teilnehmer, aktiv gegen ihr Übergewicht anzukämpfen. Laut der ÖGK ist dies nicht nur wichtig für eine bessere Figur, sondern auch für die Gesundheit, da Übergewicht eng mit erhöhten Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerten verknüpft ist. Auch vergangene Daten zeigen, dass viele Menschen von dieser Initiative profitieren können, um so ihre Lebensqualität zu steigern und gesundheitlichen Risiken vorzubeugen.

Kursangebot und -inhalte

Im Rahmen des Programms erhalten die Teilnehmer eine individuelle Ernährungsberatung sowie Unterstützung durch persönliche Coaches. Die Teilnehmer durchlaufen vier Module in einem Zeitraum von vier Wochen, in denen sie essentielle Methoden erlernen, um ihre Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Die Kurse bieten leckere Kochworkshops an, die Grundlagen der gesunden Ernährung vermitteln und praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag geben. Nach den ersten vier

Wochen gibt es zusätzlich zwei aufbauende Module, die den langfristigen Erfolg durch kontinuierlichen Austausch und Online-Webinare in den folgenden Monaten sichern sollen. Die Vorteile sind vielschichtig: von einer geschmackvollen Ernährungsumstellung über die Gewichtsreduktion bis hin zur Verbesserung der Blutzuckerwerte, die alle dazu beitragen, Folgeerkrankungen wie Diabetes oder Herzkrankheiten vorzubeugen, wie die ÖGK in ihrem Angebot herausstellt.

Das Programm richtet sich an alle Versicherten der ÖGK, die bereit sind, aktiv an ihrer Gesundheit zu arbeiten und somit einen besseren Lebensstil anzustreben. Durch zahlreiche Gruppeninitiativen und den Austausch mit Gleichgesinnten wird nicht nur das individuelle Wohlbefinden gefördert, sondern auch eine nachhaltige Verhaltensänderung angeregt. Weitere Informationen über die Teilnahmeverhältnisse und den Ablauf erhalten Interessierte auf der Webseite der ÖGK. Die Kursangebote sind kostenlos und bieten eine optimale Chance für alle, die ihre Ziele zur Gewichtsreduktion erreichen möchten, während sie gleichzeitig ihre Lebensqualität verbessern.

Für mehr Details über die Initiative besuchen Sie die Webseite der **Krone** und erfahren Sie mehr über die Angebote der **Gesundheitskasse**.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	• **www.krone.at** • **www.gesundheitskasse.at**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at