

## Leichter leben:

Die DKV hat ein Gesundheitsprogramm entwickelt, das vollversicherte Kunden darin unterstützt, gesund und gezielt ihr Gewicht zu reduzieren.

Das Programm ist ausgelegt für gesunde Versicherte, deren Body-Mass-Index (BMI) zwischen 30 und 39,9 kg/m<sup>2</sup>\* liegt.

Aber auch wenn Sie nicht zu dieser Gruppe gehören und Sie etwas für Ihre Figur und für Ihre Gesundheit tun wollen – wir lassen Sie nicht allein! Rufen Sie uns an!

Teilnehmer des DKV-Gesundheitsprogramms „Leichter leben“ erhalten einen persönlichen Ansprechpartner, der sie durch ihren Alltag begleitet und hilft, ihre selbst gesteckten Ziele zu verwirklichen. In regelmäßigen Telefonaten wird ein individuell auf Sie zugeschnittener Betreuungsplan erstellt, der Ihren Bedürfnissen entspricht und Ihre persönliche Situation berücksichtigt. Selbstverständlich werden alle Fragen rund um die Themen Ernährung, Bewegung und gesunde Gewichtsreduktion von Experten der DKV beantwortet.

### \* Formel für den BMI:

$$\frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m}^2\text{)}}$$

## Fettleibigkeit

# Ein schweres Problem.



**M**ehr als 50 % der erwachsenen Deutschen sind übergewichtig, 20 % davon sogar adipös, leiden also an einer über das Normalmaß hinausgehenden Vermehrung des Körperfettgewebes.

Folgen: Das Risiko für ernsthafte Krankheiten erhöht sich stark, beispielsweise für: Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Typ-2-Diabetes und sogar Alzheimer und Gicht. Häufigste Ursache der Fettleibigkeit sind Bewegungsmangel und falsche Ernährung. In einigen Fällen begründen genetische Veranlagungen und andere Erkrankungen das Zuviel an Fettgewebe.

Wie gefährlich das Übergewicht ist, entscheidet nicht allein das Gewicht, son-

dern auch das Verteilungsmuster des Fettgewebes. Liegt es vor allem an Bauch und Taille, spricht man vom „Apfelftyp“, ist eher die Hüft-, Gesäß- und Oberschenkelregion betroffen, vom „Birnentyp“. Studien belegen: Die Apfelform bringt ein deutlich höheres Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle mit sich.

Dieses Fettgewebe loszuwerden ist nicht leicht. Eine Kurz-Diät reicht nicht. Die Ernährungs- und auch die weiteren Lebensgewohnheiten müssen dauerhaft umgestellt werden. Weniger fettreiche Nahrung und ausreichend Bewegung müssen Teil des ganz normalen Alltags werden. Und: Die Patienten müssen lernen, nicht gegen negative Gefühle „anzuzessen“.

# Fit bleiben bei schlechtem Wetter.

**J**etzt, wo die Tage kürzer, kälter und nasser werden, vergeht vielen der Spaß am Sport in der frischen Luft. Eine Alternative kann da der Besuch im Fitness-Studio sein. Die Angebote sind mittlerweile zahlreich. Überlegen Sie sich genau, was für ein Training Sie wollen, welche Ausstattung das Studio haben sollte und wie viel Geld Sie ausgeben wollen. Ganz wichtig: Starten Sie Ihr Training nicht auf eigene Faust. Lassen Sie sich auf jeden Fall alle Geräte von einem Trainer erklären und bestehen Sie nach dem Probetraining auf einem individuellen Trainingsplan, der auf Ihre körperliche Verfassung abgestimmt sein sollte. Nur so können Sie einen langfristigen Effekt erzielen.

## Schwimmen: Sport für jedermann

Schwimmen ist eine besonders gesunde Sportart, hält fit und macht Spaß. Gesundheitliche Einschränkungen gibt es kaum. Schwimmen stärkt die Kondition, bringt Herz und Kreislauf in Schwung und verbessert die Sauerstoffversorgung im gesamten Organismus. Regelmäßiges Schwimmen kann auch eine Diät zur Gewichtsreduktion wirkungsvoll unterstützen: Durch den Auftrieb des Wassers spürt der Schwimmer nur ein Zehntel seines Körpergewichts, schont die Gelenke – und verbrennt dabei sogar um die Hälfte mehr Kalorien als etwa beim Nordic Walking. Falsche Bewegungsabläufe können allerdings zu Überbelastung bestimmter Muskelgruppen und so etwa zu Rückenschmerzen führen. Nehmen Sie doch ein paar Übungsstunden bei einem Schwimmtrainer. Damit optimieren Sie auch den Trainingseffekt.

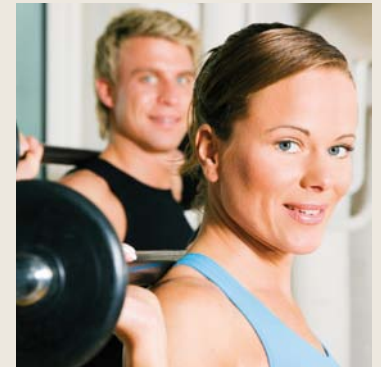
Und nehmen Sie doch Ihr Kind oder Enkelkind gleich mit. Das macht dann noch mehr Spaß und Sie arbeiten gegen einen nicht ungefährlichen Trend: In Deutschland können immer weniger Kinder schwimmen.



## Sie wollen aktiv bleiben oder werden? Sich mehr bewegen und fit fühlen?

Das DKV-Aktivprogramm unterstützt Sie als vollversicherten Kunden dabei.

Rufen Sie uns einfach an.



Auf einen Klick  
[www.dkv.com/kunde](http://www.dkv.com/kunde)

**Weitere Tipps, mehr Gesundheitsinformationen und alles Wichtige rund um Ihre Versicherung finden Sie im Internet.**

Hier können Sie auch jederzeit unser umfangreiches Service-Angebot nutzen, Bescheinigungen anfordern, Ihre persönlichen Daten ändern oder nach Ärzten suchen.

Klicken Sie doch mal rein:  
[www.dkv.com/kunde](http://www.dkv.com/kunde)

## Mehr Infos? So erreichen Sie uns:



Telefon  
**0800 3746-444\***

\* Gebührenfrei.