



Das Ziel? Ein gesundes Leben!

SPEZIELL FÜR ALLE ALPENVEREINSMITGLIEDER

Die Generali bietet Mitgliedern des Alpenvereins günstige Konditionen bei Abschluss einer MedCare: Sonderklasse nach Unfall. Der Versicherungsschutz kann wahlweise um MedCare: Ambulante Vorsorge nach Krankheit und Unfall - eine Basisdeckung für ambulante Heilbehandlungen - erweitert werden.

Alle Bergsteig- und Bergwander-Begeisterten wissen: Die richtige Vorbereitung ist entscheidend. Ist die Route klar? Haben Sie alles mit, was Sie brauchen? Und vielleicht den einen oder anderen Notfall-Helfer? Wenn ja, steht einer entspannten Tour nichts im Weg. **Wenn es um die richtige Gesundheitsvorsorge geht, ist es nicht viel anders.** Nur, wer sich im Vorfeld gut um die eigene Gesundheit kümmert und für den Ernstfall absichert, kann unbeschwert immer neue Gipfel erklimmen. Leichter wird das natürlich – auch wie beim Bergsteigen – mit der passenden Seilschaft oder eben dem passenden Partner. Genau dieser ist die Generali.

Gesundheitsbewusstsein im Fokus
In Österreich ist ein gesundheitsbewusster

Lebensstil in den letzten Jahren immer mehr Thema geworden. Zum Glück! Denn mit Ernährung und Bewegung lassen sich viele Erkrankungen vermeiden, bevor sie überhaupt entstehen. Experten gehen davon aus, dass sich 65 % der Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit aus dem Lebensstil, dem sozialen und wirtschaftlichen Umfeld und dem Zugang zu Gesundheitssystemen zusammensetzen. Alles Bereiche, die jeder Einzelne beeinflussen kann.

Prävention im Fokus der Gesundheit
Gesund sein und gesund bleiben. Ein ausgewogenes Zusammenspiel aus Bewegung und Ernährung, dessen Gleichgewicht es zu finden gilt. Auch dabei unterstützen Versicherungen, was in oftmals nicht bekannt

ist. Prävention ist einer der Eckpfeiler der Gesundheitsvorsorge der Generali Versicherung AG. Nicht zuletzt deswegen unterstützen wir als Gesundheitsversicherer Projekte, wie die Studie zu den Effekten des Bergsports auf die individuelle Lebensqualität und Gesundheit des Österreichischen Alpenvereins.

Gesundheit und Gesundheitscoaching – Ein Schwerpunkt der Generali

Wer eine Sonderklasse-Versicherung der Generali abschließt, kann sofort etwas für seine Gesundheit tun. Professionelle Coaches erarbeiten mit jedem Kunden seine persönlichen Gesundheitsziele und begleiten ihn über 8 Wochen mit: mehreren persönlichen Gesprächen am Telefon und einem individuellen Gesundheitsprogramm zu den Themen Bewegung oder Ernährung. Außerdem werden natürlich die Fortschritte reflektiert und das Programm gegebenenfalls angepasst. Ein Gesundheitsbrief mit den bisherigen erzielten Erfolgen dient zusätzlich als Motivation. Als Geschenk wartet außerdem ein Gesundheitsbuch mit wertvollen Infos, Übungsanleitungen und vielen Rezeptideen.

So macht Gesundheitsvorsorge wirklich Sinn. Mit einer optimalen und individuellen Kombination aus Prävention und Versicherungsschutz – auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse aus Ernährung und Bewegung.

Mit Spannung erwarten wir im kommenden Jahr die Ergebnisse der Studie des Österreichischen Alpenvereins.

Alle Informationen finden Sie unter:

<https://www.generali.at/gesundheitscoaching/>

Noch schneller geht es mit diesem QR-Code:



Bergsport und Gesundheit – Ein Schwerpunkt des Alpenvereins 2014-2016

Der Alpenverein leistet viel für die „gesellschaftliche Gesundheitsförderung“, der Beitrag ist aber wenig bekannt! So sollen in einer wissenschaftlichen Studie, die in Kooperation mit der Generali Versicherung AG, als offiziellen Versicherungspartner des Alpenvereins, durchgeführt wird, die „**Effekte des Bergsports auf die individuelle Lebensqualität und Gesundheit**“ untersucht werden.

Denn auch für die Generali stehen Lebensqualität und Gesundheit im Mittelpunkt!

Ein Ziel des Projektes „Effekte des Bergsports auf die individuelle Lebensqualität und Gesundheit“ ist es zu untersuchen, ob sich eine Bergtour auf die akute psychische Gesundheit und körperliche Beschwerdewahrnehmung auswirkt. In Anbetracht von derzeitigen Entwicklungen (Versuche der Zusammenlegung von Skigebieten, Bau von neuer Infrastruktur in den Bergen, quo vadis Tourismus?), sollen insbesondere potentiell unterschiedliche Auswirkungen auf die Gesundheit durch die Umgebung betrachtet werden. Um dabei ein breites Spektrum des Bergsports abzubilden und die Aussagekraft der Ergebnisse zu erhöhen, sollen möglichst viele Bergsportler untersucht werden. Das ist ohne die Mitarbeit von TourenführerInnen und JugendleiterInnen und die Unterstützung durch die Sektionen des ÖAV nicht realisierbar. Die Mitarbeit vieler verschiedener Bergsportler ist daher von essentieller Bedeutung. Über einen Zeitraum von 2014 bis 2016 können Interessierte an dieser Studie teilnehmen.

Machen auch Sie mit und unterstützen Sie den Alpenverein und die Generali durch Ihre Teilnahme an unserer Studie!

<http://www.alpenverein.at/portal/berg-aktiv/bergsport-gesundheit/index.php>